

MODUL 2 — NLP Master Practitioner 2025

Notițe Concentrate — Concepte Cheie & Tehnici

Teme centrale: CRITERII, METAPROGRAME, COMUNICARE

MINDMAP CONDENSAT

MODUL 2

CRITERII

- 100% subiective, contextuale, ierarhice
- Declanșează emoții (semnul unui criteriu)
- Elicitare: "Ce e important pentru tine când...?"
- Valori (macro, stabile) ≠ Criterii (micro, contextuale)

SEMNIFICAȚII & ADAPTARE HEDONICĂ

- Emoțiile vin din semnificații, nu din experiențe
- Creierul normalizează orice nivel de bine/rău
- Contracarare: observare, post de bine, contraste

METAPROGRAME (filtre contextuale, NU personalitate)

- #1 Proactiv / Reactiv (nivel de motivație)
- #2 Înspre / Dinspre (direcția motivației)
- #3 Intern / Extern (sursa motivației)
- #4 Opțiuni / Proceduri (rațiunea motivației)
- #5 Asemănare / Diferență (factor de decizie)
- #6 Independent / Proximitate / Cooperant (stil lucru)

EXERCIȚII CHEIE

- Elicitarea criteriilor (perechi + metamodel)
- Matricea Identității (4 întrebări de coaching)

CRITERII

- **Definiție:** Standardele interioare prin care evaluăm experiențele
 - Subiective, contextuale, ierarhice, schimbabile
 - Declanșează întotdeauna o emoție (semnul unui criteriu)
 - Valori (macro, stabile) ≠ Criterii (micro, contextuale)
 - **Elicitare:** „Ce e important pentru tine când...?”, „Cum știi că...?”
 - „Oamenii buni în comunicare află criteriile. Amatorii vând pe propriile criterii”
 - **Semnificații:** X înseamnă că → schimbi criteriile → schimbi semnificația → schimbi emoția
-

ADAPTARE HEDONICĂ

- Creierul normalizează orice nivel de bine/rău

- Contracarare: observare, post de bine, silent/dark retreat, contraste
- „Simpla observare te scoate de pe pilot automat”

METAPROGRAME — Rezumat Complet

Istoria: Chomsky → Leslie Bandler → Roger Bailey (LAB Profile) → Charvet ("Words That Change Minds")

Reguli universale:

- NU sunt trăsături de personalitate — sunt filtre contextuale
- Nu e bine/rău — extremele sunt problematice
- Se schimbă de la context la context
- Se pot antrena/flexibiliza prin pași mici

#1 PROACTIV vs. REACTIV

Proactiv	Reactiv
Inițiază fără stimul extern	Așteaptă stimul/presiune
„Am făcut”	„Trebuie să analizez”
Nerăbdare, nu vede riscuri	„Blocajul expertului”, pierde timp
Motivare: „Să te văd”, direct	Motivare: „Îți las timp”, fără presiune

Echipă ideală: proactiv (duce înainte) + reactiv (anticipează riscuri)

Sindrom impostor: îl au toți cei care se expun; nu dispăre, te împrietenești cu el

Curaj = anxietate + entuziasm simultan; vine ÎNAINTE de acțiune

#2 ÎNSPRE vs. DINSPRE

Înspre (Toward)	Dinspre (Away From)
Motivat de câștig, obiectiv	Motivat de evitare durere
Vizualizează beneficii	Se activează la problemă
~30% (România)	~70% (România)
Limbaj: „Abia aștept să...”	Limbaj: „M-am săturat de...”

FOMO = tipar dinspre (fuga de regret, nu atracție)

Blocaj: obiectivul e descris în tiparul greșit → reformulează

Capcana dinspre: motivația scade când rezolvi problema → frica de regret ca motor permanent

Marketing: mesaj dinspre (durere) → pacing → mesaj înspre (beneficii)

#3 INTERN vs. EXTERN

Intern	Extern
Decizie proprie, autonom	Validare din exterior
Nu reacționează la exemple altora	Reacționează la testimoniale
40%	40% (20% mixt)
Calibrare: „Știu eu...”	Calibrare: „Șeful/colegii zic...”

Întrebarea cheie: „Cum știi că ai făcut treabă bună?”

Intern ≠ Introvert (nu sunt același lucru!)

Narcisism corelează cu intern extrem

Limbaj intern: „În ritmul tău”, „Doar tu poți decide”

Limbaj extern: „Alții au observat că...”, testimoniale, „Vei fi apreciat”

#4 OPȚIUNI vs. PROCEDURI

Opțional	Procedural
Caută variante, excepții	Urmează pași, fir roșu
„Bufet suedez”	„Autostradă”
Creează proceduri, nu le urmează	Anxietate dacă oprit din procedură
Identificare: răspunde la DE CE (criterii)	Identificare: răspunde la CUM (proces)

Replică aur opțional: „De obicei nu avem voie, dar pentru tine fac excepție”

Roger Bailey: proceduralii mai buni la vânzare telefonică (de 3x)

#5 ASEMĂNARE vs. DIFERENȚĂ

- **Asemănare:** vede ce seamănă, preferă stabilitate
- **Diferență:** vede ce e diferit, caută schimbarea constant

#6 STIL DE LUCRU

- **Independent:** cel mai bine singur
- **Proximitate:** pe cont propriu cu oameni în jur
- **Cooperant:** în echipă (de obicei și extern și reactiv)

EXERCIȚII PRINCIPALE

Matricea Identității (4 Întrebări)

1. Ce se întâmplă dacă fac X?
2. Ce se întâmplă dacă NU fac X?
3. Ce NU se întâmplă dacă fac X?
4. Ce NU se întâmplă dacă NU fac X?

Ghidul: pune fluid + metamodel + metaprograme | 12 min/persoană

Elicitarea Criteriilor (Perechi)

Explorator + ghid, metamodel, identifică criterii + ierarhie, 10 min/persoană

CĂRȚI CHEIE M2

1. **Shelle Rose Charvet — "Words That Change Minds"** (suport principal de curs)
 2. Roger Bailey — LAB Profile (corporate)
-

ANTICIPĂRI MODULE VIITOARE

- **Modul 3:** Strategii inconștiente de a atinge rezultate (micro-comportamente)
- Cadrare (framing) — detaliat în modulele următoare
- Limbaj hipnotic avansat (Sleight of Mouth)