

# Ghid Rapid de Facilitare — NLP Master Practitioner

---

Deschide, gaseste ce-ti trebuie in 60 de secunde, faciliteaza.

---

## **"Am 30 de minute" — exercitii scurte**

Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
Meta-Eu in perechi (versiune rapida)	M3	Orice grup cu minim cadrare	4-20 (perechi)	"Trebuie sa fiu critic cu mine ca sa ma imbunatatesc"	MODUL3_CREDINTE_METAEU_APLICARI.md → "Exercitiu 4: Meta-Eu in perechi — versiune rapida"
"Da, si..." — improvizatie	M3	Cercetasi, grup mixt, energizer	6-20	"Trebuie sa am dreptate ca sa contribui"	MODUL3_CREDINTE_METAEU_APLICARI.md → "Activitate 3: «Da, si...» — Jocul improvizatiei"
Detectorul de cadrari	M3	Grup NLP, CNV, comunicare	4-16 (perechi)	"Cum spun conteaza mai putin decat CE spun"	MODUL3_CREDINTE_METAEU_APLICARI.md → "Exercitiu 2: Detectorul de cadrari"
Proactiv/Reactiv — joc de rol	M2	Cercetasi, echipe, leadership	8-12 (2 echipe)	"Sunt fie proactiv, fie reactiv — nu am de ales"	MODUL2_METAPROGRAME_APLICARI.md → "Pentru cercetasi adulti" → "Exercitiu adaptat: Proactiv/Reactiv in echipa"
Profilul de metaprograme (auto-mapare)	M2	Grup NLP, self-coaching	4-20	"Sunt asa — nu se schimba"	MODUL2_METAPROGRAME_APLICARI.md → "Exercitiu 3: Profilul de metaprograme (auto-mapare)"
Filtrul anti-transa de autoritate	M3	CNV, grup NLP	4-16 (perechi)	"Daca o autoritate a spus, e adevarat"	MODUL3_CREDINTE_METAEU_APLICARI.md → "Pentru intalniri CNV" → "Exercitiu 2: «Cum stiu ca ai dreptate?» — Filtrul anti-transa de autoritate"
"Filmul despre mine" — Meta-	M3	Cercetasi, grup informal	6-30	"Nu am timp/loc sa ma privesc pe mine"	MODUL3_CREDINTE_METAEU_APLICARI.md →

Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
Eu la foc de tabara					"Pentru cercetasi adulti" → "Activitate 2: «Filmul despre mine» — Meta-Eu la foc de tabara"
Eat the Frog — plan de actiune	M4	Cercetasi, echipe, oricine	4-20	"Nu pot face ce nu-mi place"	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md → "Pentru cercetasi adulti" → "Exercitiu 3: «Eat the Frog» — plan de actiune concret"
Dezetichetarea (observare fara eticheta)	M5	CNV, meditatie, oricine	2-30	"Trebuie sa inteleg ca sa traiesc"	MODUL5_CORE_TRANSFORMATIION_APLICARI.md → "Pentru intalniri CNV" → "Exercitiu 3: Observare fara eticheta"
Mini-abstractizare ("dincolo de asta")	M5	Cercetasi, grup NLP	4-20 (perechi)	"Ceea ce vreau e concret si finit"	MODUL5_CORE_TRANSFORMATIION_APLICARI.md → "Pentru cercetasi adulti" → "Exercitiu 3: Mini-abstractizare"
Meta-emotia ("ce simti fata de ce simti?")	M6	Orice context, oricand	1-20	"Emotia e problema, nu relatia cu ea"	MODUL6_EXHAUSTIV.md → "Z1B" → "Intrebarea de Master"
Intrebarea zilnica ("Ce are nevoie viitorul meu eu sa fac azi?")	M6	Self-coaching dimineata	1	"Ziua de azi e doar despre azi"	MODUL6_EXHAUSTIV.md → "Z3A" → "Intrebarea-ancora zilnica"
Resemnificare problema → oportunitate	M6	Toate contextele	1-20	"Problema e ceva rau"	MODUL6_EXHAUSTIV.md → "Z2A" → "Resemnificare problema → oportunitate" (Simona)
Break state auto-	M6		1		MODUL6_EXHAUSTIV.md →

Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
administrat (seara)		Self-coaching, insomnie		"Nu pot opri capul cand e pornit"	"Z2A" → "Break state auto-administrat seara" (Izabela)
Intrebarea coaching pentru salvator ("Cu ce te ajuta sa fii in rolul asta?")	M6	1-1, self-coaching, CNV	2	"Salvatorul e altruism"	MODUL6_EXHAUSTIV.md → "Z2A" → "Intrebari coaching pentru salvator" (Cris)
Descaladarea (tehnica de razboi mature)	M6	Cercetasi, situatii conflict	1 (aplicata in teren)	"Daca mi-am facut dreptate, am castigat"	MODUL6_EXHAUSTIV.md → "Z1C" → "Tehnica descadarilor"

## **"Am 60 de minute" — sesiuni medii**

Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
Proiectia in practica	M1	Grup NLP, CNV	6-16 (cerc)	"Ce ma enerveaza la altii e despre ei, nu despre mine"	MODUL1_UMBR A_APLICARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "3. Sesiune tematica: Proiectia in practica"
Vina vs. Responsabilitate	M1	CNV, grup sprijin	6-16 (perechi + cerc)	"Daca nu ma simt vinovat, nu sunt responsabil"	MODUL1_UMBR A_APLICARI.md → "Pentru intalniri CNV" → "2. Sesiunea «Vina vs. Responsabilitate»"
Umbrele din tabara	M1	Cercetasi adulti	8-20 (cerc)	"Copilul dificil e problema lui, nu a mea"	MODUL1_UMBR A_APLICARI.md → "Pentru cercetasi adulti" → "2. Sesiunea «Umbrele din tabara»"
Elicitarea si ierarhizarea criteriilor	M2	Grup NLP, CNV	4-16 (perechi)	"Stiu ce vreau / ce e important pt mine"	MODUL2_METAPROGRAMA_APLICARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "Exercitiu 1: Elicitarea si ierarhizarea criteriilor"
Laboratorul Sleight of Mouth	M3	Grup NLP (avansat)	4-12 (perechi)	"Convingerile sunt adevaruri, nu interpretari"	MODUL3_CREDINTE_METAEU_APLICARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "Exercitiu 3: Laboratorul Sleight of Mouth"
Limite ca iubire — script CNV + NLP	M3	CNV, grup sprijin	6-12 (triouri)	"Daca pun limite, pierd relatia"	MODUL3_CREDINTE_METAEU_APLICARI.md → "Pentru intalniri CNV" → "Exercitiu 1: Limite ca iubire — script CNV + NLP"
	M4	Grup NLP	4-12 (perechi)		

Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
Elicitare incrucisata — "Invata-ma sa fiu tu"				"Ce fac bine e talent, nu strategie"	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "Exercitiu 1: Elicitare incrucisata — «Invata-ma sa fiu tu»"
Detectivul strategiei negative	M4	Grup NLP	4-12 (perechi)	"Comportamentele mele negative sunt lipsa de vointa"	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "Exercitiu 2: Detectivul strategiei negative — «Cum fac sa ma sabotez?»"
Anatomia furiei — elicitare strategie emotionala	M4	CNV, grup NLP	4-12 (perechi)	"Furia e ceva ce mi se intampla, nu ce fac"	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md → "Pentru intalniri CNV" → "Exercitiu 1: Anatomia furiei — elicitare de strategie emotionala"
Criteriile in luarea deciziilor de echipa	M2	Cercetasi, echipe	4-6/grup (mai multe grupuri)	"Avem aceleasi standarde"	MODUL2_METAPROGRAME_APLICARI.md → "Pentru cercetasi adulti" → "Exercitiu adaptat: Criteriile in luarea deciziilor de echipa"
Rama povestii — cadrarea in actiune	M3	Cercetasi, echipe	9-20 (3 echipe)	"Mesajul conteaza, nu cum il prezint"	MODUL3_CREDINTE_METAUEU_APLICARI.md → "Pentru cercetasi adulti" → "Activitate 1: «Rama povestii» — Cadrarea in actiune"
	M2		4-16 (perechi)		MODUL2_METAPROGRAME_APLICARI.md



Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
Matricea Identitatii (4 intrebari)		Grup NLP, CNV, coaching		"Am analizat deja toate optiunile"	CARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "Exercitiu 2: Matricea Identitatii (4 intrebari)"
Exercitiul florii (inchidere)	M6	Toate contextele (dupa proces profund)	6-30 (cerc)	"Ce am trait nu se vede"	MODUL6_EXHAUSTIV.md → "Z3C" → "Exercitiul final — Vizualizarea florii"
Scrisoarea catre sine sigilata	M6	Procese lungi, tabere, cercetasi	1-30	"Nu am cum sa-mi tin promisiunile fata de mine"	MODUL6_EXHAUSTIV.md → "Z3C" → "Deschiderea plicului sigilat M1 → M6"

**"Am 90-120 de minute" — sesiuni complete**

Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
Exercitiul Demascarii	M1	Grup NLP (cu container puternic)	6-16 (perechi)	"Trebuie sa fiu puternic/perfect ca sa fiu iubit"	MODUL1_UMBR A_APLICARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "1. Exercitiul Demascarii — versiune adaptata"
Masca de lider	M1	Cercetasi adulti, leadership	8-20 (perechi + cerc)	"Vulnerabilitate a e slabiciune in leadership"	MODUL1_UMBR A_APLICARI.md → "Pentru cercetasi adulti" → "1. Sesiunea «Masca de lider»"
Umbra nevoilor	M1	CNV (grup matur)	6-16 (individual + perechi + cerc)	"Nevoile mele de putere/ control sunt patologice"	MODUL1_UMBR A_APLICARI.md → "Pentru intalniri CNV" → "1. Sesiunea «Umbra nevoilor»"
Oceanul de Resurse	M3	Grup NLP (cu experienta trans)	4-12 (perechi)	"Trebuie sa-mi castig resursele interioare"	MODUL3_CREDI NTE_META EU_A PLICARI.md → "Pentru grup de sprijin NLP" → "Exercitiu 1: Oceanul de Resurse — sesiune completa"
Criteriile ca nevoile din spatele strategiilor + Inspre/Dinspre si empatia	M2	CNV	4-12 (perechi + triouri)	"Daca comunic nevoia corect, celalalt o satisface"	MODUL2_METAP ROGRAM E_A PLI CARI.md → "Pentru intalniri CNV" → "Criteriile ca nevoile din spatele strategiilor" + "Inspre/Dinspre si empatia"
Sub strategie — nevoia universala (sesiune CNV completa)	M5	CNV (grup matur)	6-16	"Sub nevoie nu mai e nimic"	MODUL5_CORE_ TRANSFORMATI ON_APLICARI.m d → "Pentru intalniri CNV" → "Sesiune: «Sub strategie —

Exercitiu	Modul	Context potrivit	Nr participanti	Ce credinta fisureaza	Script in
					nevoia universală»"
Cine sunt eu dincolo de ce fac? (sesiune cercetasi)	M5	Cercetasi adulti	6-20	"Sunt ceea ce fac"	MODUL5_CORE_TRANSFORMATI ON_APLICARI.m d → "Pentru cercetasi adulti" → "Sesiune: «Cine sunt eu dincolo de ce fac?»"
Procesul Arhetipurilor de tranziție (7 biletele)	M6	Grup NLP, 1-1, cercetasi adaptat	2-16 (perechi)	"Sunt blocat in rolul asta"	MODUL6_EXHA USTIV.md → "Z1D" → "Procesul Arhetipurilor de Tranzitie"
Exercitiul Pilot 8+ (grupe creeaza exercitii)	M6	Grup NLP, exersare ghidaj	12-25 (grupe 4-5)	"Nu stiu sa facilitez fara scenariu"	MODUL6_EXHA USTIV.md → "Z2B" → "E2 — Exercitiul Pilot: Provocare 8+ Anonima Redistribuita"
Procesul Credo (discurs-inmormantare)	M6	Grup NLP matur, self-coaching, CNV	4-30 (individual + grup 4)	"Nu stiu pentru ce traiesc"	MODUL6_EXHA USTIV.md → "Z3B" → "Procesul Credo"

## "Am o zi intreaga" — workshop-uri

### Workshop de auto-cunoastere (cercetasi adulti) — 6h

Ora	Exercitiu	Modul	Durata	Scopul in secventa
09:00	Masca de lider	M1	90 min	Deschide: identifica masca si ce e sub ea
10:30	Pauza	—	15 min	
10:45	Umbrele din tabara	M1	60 min	Adanceste: proiectia pe tineri/ echipa
11:45	Proactiv/Reactiv — joc de rol	M2	30 min	Schimba ritmul: energizer cognitiv
12:15	Pauza de masa	—	45 min	
13:00	Filmul despre mine — Meta-Eu	M3	30 min	Reconectare cu sine dupa masa
13:30	Calea curajului — elicitare strategie	M4	40 min	Concretizeaza: de la insight la strategie
14:10	Pauza	—	15 min	
14:25	Cine sunt eu dincolo de ce fac? (varianta scurta: decojirea etichetelor + mini-abstractizare)	M5	50 min	Inchide: de la masti la esenta
15:15	Cerc de inchidere: un cuvânt	—	15 min	Ancorare

**Arc narativ:** Masti → Proiectii → Tipare → Strategii → Esenta. De la exterior spre interior.

## Workshop de comunicare (grup mixt) — 6h

Ora	Exercitiu	Modul	Durata	Scopul in secventa
09:00	Detectorul de cadrari	M3	30 min	Ice-breaker accesibil: cum vorbim
09:30	Rama povestii — cadrarea in actiune	M3	45 min	Experiential: cadrul schimba mesajul
10:15	Pauza	—	15 min	
10:30	Elicitarea si ierarhizarea criteriilor	M2	60 min	Fundamentul: ce e important pt fiecare
11:30	Inspre/Dinspre si empatia (trio)	M2	30 min	Adapteaza comunicarea la celalalt
12:00	Pauza de masa	—	45 min	
12:45	Anatomia furiei — elicitare strategie emotionala	M4	45 min	Mecanism: cum ajung la furie si cum ies
13:30	Limite ca iubire — script CNV + NLP	M3	60 min	Practic: cum pui limite fara sa pierzi relatia
14:30	Pauza	—	15 min	
14:45	Matricea Identitatii (4 intrebari)	M2	45 min	Decizie: aplica tot ce ai invatat pe o provocare
15:30	Cerc de inchidere	—	15 min	

**Arc narativ:** Cum vorbesc → Ce ascult → Ce simt → Cum aleg. De la forma spre fond.

## Workshop de leadership (echipa) — 6h

Ora	Exercitiu	Modul	Durata	Scopul in secventa
09:00	Masca de lider	M1	90 min	Deschide containerul: vulnerabilitate
10:30	Pauza	—	15 min	
10:45	Criteriile in luarea deciziilor de echipa	M2	45 min	Harta echipei: ce conteaza pt fiecare
11:30	Profilul de metaprograme (auto-mapare)	M2	30 min	Diversitatea tipologica a echipei
12:00	Pauza de masa	—	45 min	
12:45	Modelarea unui lider admirat (piramida Dilts)	M4	30 min	De la admiratie la strategie concreta
13:15	Elicitare incrucisata + Transfer de element critic	M4	60 min	Ce facem bine → cum transferam
14:15	Pauza	—	15 min	
14:30	Constelatie cu obiecte naturale	M5	30 min	Vizualizare sistememica a echipei
15:00	Eat the Frog — angajament public	M4	20 min	Actiune: fiecare pleaca cu un commitment
15:20	Cerc de inchidere	—	15 min	

**Arc narativ:** Cine sunt ca lider → Cum functioneaza echipa → Ce fac concret maine.

## Sesiune de grup NLP (practica avansata) — 7h

Ora	Exercitiu	Modul	Durata	Scopul in secventa
09:00	Exercitiul Demascarii	M1	120 min	Container profund: masti jos
11:00	Pauza	—	15 min	
11:15	Oceanul de Resurse	M3	90 min	Trans: reconectare cu meta-eul
12:45	Pauza de masa	—	45 min	
13:30	Laboratorul Sleight of Mouth	M3	60 min	Cognitiv: lucru pe convingeri
14:30	Pauza	—	15 min	
14:45	Mini-CT demonstrativ + practica perechi	M5	90 min	Profunzime maxima: starea esentiala
16:15	Constelatie cu creioane	M5	30 min	Integrare non-verbala
16:45	Cerc de inchidere	—	15 min	

**Arc narativ:** Demascheaza → Resursifica → Recadreaza → Transforma. De la umbra la esenta.

---



## Matrice de selectie rapida

### Pe context

Context	Exercitii recomandate (ordine)	Cadrare necesara	Risc emotional
<b>Grup sprijin NLP</b>	Demascare → Castaneda → Criterii → SoM → Oceanul de Resurse → CT → Arhetipuri de tranzitie → Pilot 8+ → Credo	Minim (au vocabular NLP)	Mediu-Ridicat
<b>Cercetasi adulti</b>	Proactiv/Reactiv → Rama povestii → Masca de lider → Filmul despre mine → Decojirea etichetelor → Scrisoare catre sine la 80 (Credo adaptat) → Descaladare → Floarea	Substantial (fara jargon, limbaj de leadership si echipa)	Scazut-Mediu
<b>Intalnire CNV</b>	Criterii ca nevoi → Inspre/ Dinspre si empatia → Limite ca iubire → Umbra nevoilor → Empatie cu partea (CT) → Meta- emotia → Arhetipuri (martir = nevoi neexprimate) → Credo (nevoi universale)	Mediu (limbaj CNV, pod intre NLP si CNV)	Mediu
<b>Self-coaching</b>	Auto-observare umbra → Audit criterii → Matricea Identitatii solo → Elicitare strategie personala → Micro-CT → Meta-emotia → Arhetipuri solo (obiecte) → Credo solo → Break state seara → Intrebarea zilnica	Auto-cadrare (citeste preambulul din ghid)	Variabil — opreste-te daca depaseste 7/10
<b>Echipa corporate</b>	Cadrari → Criterii echipa → Metaprograme → Eat the Frog	Substantial (zero jargon, totul experiential)	Scazut
<b>Workshop mixt (necunoscut)</b>	Da, si... → Cadrari → Criterii → Matricea Identitatii	Maxim (nu presupune nimic, construiești de la zero)	Scazut

### Pe dificultate

#### Nivel 1 — Incepator, safe (functioneaza cu oricine, fara pregatire speciala)

- "Da, si..." — improvizatie (M3) — 20 min
- Detectorul de cadrari (M3) — 25-45 min
- Proactiv/Reactiv — joc de rol (M2) — 30 min
- Eat the Frog — plan de actiune (M4) — 30 min
- Profilul de metaprograme — auto-mapare (M2) — 30 min

- Dezetichetarea / observare fara eticheta (M5) — 20 min
- Rama povestii (M3) — 45 min
- Criteriile in luarea deciziilor de echipa (M2) — 45 min
- Meta-emotia — intrebare standalone (M6) — 2-5 min
- Intrebarea zilnica / viitorul eu (M6) — 5 min
- Resemnificare problema → oportunitate (M6) — 10 min
- Break state auto-administrat seara (M6) — 5 min
- Descaladarea — exersare in perechi (M6) — 20 min
- Intrebarea pentru salvator (M6) — 5 min

## **Nivel 2 — Intermediar (necesita cadrare si container emotional)**

- Elicitarea si ierarhizarea criteriilor (M2) — 45 min
- Matricea Identitatii — 4 intrebari (M2) — 60 min
- Proiectia in practica (M1) — 60 min
- Vina vs. Responsabilitate (M1) — 60 min
- Laboratorul SoM (M3) — 60 min
- Limite ca iubire (M3) — 60 min
- Anatomia furiei (M4) — 45 min
- Elicitare incrucisata (M4) — 45 min
- Detectivul strategiei negative (M4) — 45 min
- Meta-Eu in perechi — versiune rapida (M3) — 30 min
- Filmul despre mine (M3) — 30 min
- Filtrul anti-transa de autoritate (M3) — 30 min
- Mini-abstractizare (M5) — 30 min
- Criteriile ca nevoi — sesiune CNV (M2) — 60 min
- Exerciitiul florii — inchidere (M6) — 15-30 min (numai dupa proces profund)
- Scrisoarea catre sine sigilata — deschidere/scriere (M6) — 30 min

## **Nivel 3 — Avansat (necesita experienta de facilitare si container puternic)**

- Exerciitiul Demascarii (M1) — 90-120 min
- Exerciitiul Castaneda — privire 30 min (M1) — 75 min
- Masca de lider (M1) — 90 min
- Umbra nevoilor (M1) — 90 min
- Oceanul de Resurse (M3) — 90 min
- Core Transformation complet (M5) — 60-90 min/persoana
- Constelatii live (M5) — 45-60 min
- Sub strategie — nevoia universala, sesiune completa (M5) — 120 min

---

## **Reguli de aur pentru facilitator**

1. **Nu consola.** Nu da servetele, nu spune "e ok". Stai prezent.

2. **Nu sfatui.** Ghidul pune intrebari, nu da solutii.
3. **Nu scurta.** 30 de minute inseamna 30 de minute. 10 nu functioneaza.
4. **Numeste mecanismul.** Cand vezi masca aparand in grup ("glume, tangente, intrebari procedurale"), numeste-o: "Observati ce tocmai s-a intamplat?"
5. **Cadrarea e 50% din exercitiu.** Fara cadrare, exercitiul e doar o activitate. Cu cadrare, e transformare.
6. **Nivel maxim 7/10.** La SoM si la lucrul cu convingeri, nu mergi pe convingeri de intensitate peste 7. La CT, doar cu experienta.
7. **Containerul se construieste, nu se declara.** Confidentialitate + permisiunea de a nu participa + absenta judecatii = container. Fara toate trei, nu ai container.
8. **Daca nu esti sigur ca grupul e pregatit, nu e pregatit.** Mai multa cadrare, inca o metafora, inca o intrebare. Nu forta.