

MODUL 4 — NLP Master Practitioner 2025

Notițe Exhaustive pentru Recapitulare și Testare

Trainer: Horia (principal)

Structură: 2 zile (Z1A-Z1D + Z2A-Z2C)

Teme centrale: STRATEGII NLP, ELICITARE DE STRATEGII, MODELARE

ZIUA 1 — STRATEGII NLP ȘI ELICITARE

Z1A — Deschidere + Disonanță Cognitivă + Integrare M3

Sesiune de check-in și integrare a Modulului 3

Disonanță Cognitivă — Concept Central:

- Conflict între ce vreau și ce știu; între ce cred și ce mi se dovedește
- „Abilitatea unui om de a suporta disonanța cognitivă = calitatea pe termen lung a vieții"
- Omul pe pilot automat refuză din start informații care i-ar crea disonanță
- La Master: capacitatea de a susține ambele hărți simultan fără a argumenta una vs. alta

Semnificație vs. Convingere:

- Semnificația = „pentru că" — flexibilă, subiectivă
- Convingerea = regulă formată din semnificație repetată
- Libertatea interioară = ce semnificații ne alegem

Tehnica celor 3 Niveluri de Obiectiv:

1. Nivel minim — cel mai mic rezultat acceptabil
 2. Nivel mediu — „ok, nu uau"
 3. Nivel maxim — „nu pot să cred"
- Dacă atingi minimul, ești bine. Tot ce vine peste = bonus
 - Elimini anxietatea de performanță

Odihna Strategică: Mid-week day off (miercuri ideal), recompensă pentru sistemul nervos

Z1B — Strategii NLP (Teorie + Demonstrații)

Strategii — Nucleul Modulului 4

Definiție: Secvență de pași interni (VACOG) care produc un rezultat specific, conștient sau inconștient.

Lațul causal: Stimul Extern → Reprezentare Mentală → Emoție → Comportament → Rezultat → noul stimul (bucă)

3 Tipuri:

1. Conștiente și flexibile
2. Conștiente dar neschimbate (din frică, orgoliu, confort)
3. Inconștiente (nu știi cum faci, dar repeți)

Microstrategii vs. Macrostrategii:

- Macro: strategii de viață pe termen lung
- Micro: ce faci în cap ca să simți ceva ACUM (subiectul modulului)

Submodalitățile în strategii: Fiecare pas conține submodalități (V/A/K) cu ordine și intensitate specifică

Trigger vs. Incentive:

- Trigger = declanșatorul (poate fi MULTIPLU)
- Incentive = recompensa care menține

Strategii de emoții problematice:

- Furia/Frustrarea = diferența așteptări inconștiente vs. realitate
- Anxietatea = strategie mentală (include anxietatea de performanță)
- Fobiile = strategii inconștiente repetate extrem de precis
- Atacurile de panică = re-amintirea cu frică a primului atac
- Depresia (o variantă) = comparație între unde „trebuia” și unde ești + inacțiune
- Amânarea = microstrategie specifică, elicibilă

Tehnica Stricării Strategiei (Pattern Interrupt)

1. Identifici trigger-ul
2. În momentul rulării, introduci element incompatibil (ex: râs la panică)
3. Repeți de câteva ori → asocierea se diluează

Tehnica Amânarea Amânării

- Când apare impulsul de amânare → amână amânarea → faci activitatea

Demonstrație Live: Elicitarea Strategiei de Amânare (Alexandra)

- Amână lucrurile ușoare (nu grele!)
 - Ușoare: le vede aproape, color, mici → „le pot lua cu mâna” → amână
 - Grole: le vede departe, alb-negru, mari → motivante → le face imediat
 - Recadrare: amânarea la serviciu = model prost pentru copil
-

Z1C — Sistemul VACOG + Elicitare Demonstrată

Legenda Simboluri Strategii

Sistem	Intern	Extern	Amintit	Construit	Special
Visual	Vi	Ve	Vr	Vc	—
Auditiv	Ai	Ae	Ar	Ac	Ad (dialog intern)
Kinestezi	Ki	Ke	Kr	Kc	K+/K-

Suplimentar: E/T (evaluare), Repeat (bucă)

Dialog Intern (Ad)

- Întotdeauna intern
- Calitatea (voce, ton, ritm, volum, cuvinte) schimbă rezultatul
- „Majoritatea oamenilor își vorbesc ca dușmani”

Punct Critic

- Elementul pe care dacă îl schimbi, dezactivezi complet strategia
- Strategia de eficiență: identifici și schimbi UN singur element critic

Demonstrație: Strategia de Trezire a Trainerului

Ae(alarmă) → Vi(negru) → Ad(„Ești prost dimineața”) → K- → Ve(ceas) → E(evaluare) → Ad(„Am timp”) → Ke(snooze) → **Repeat**

Principiu: Strategia eficientă de trezire începe SEARA (priming pentru dimineață)

Exemplul Bandler — Atacul de Panică

1. Ae (telefon sună, nu răspunde) → K- → Vi (familie în mașină plină de sânge) → Ai (sirene) → Repeat → panică
2. Intervenție: modificare submodalitate vizuală — „neon de stadion” — orbește imaginea
3. Rezultat: „probabil e ocupat”

Principiu: „Odată ce se schimbă la nivel subconștient, conștientul crede că așa a fost din totdeauna”

Modelare — Introducere

- Ascultare pe structură (nu conținut) — identifici V/A/K în răspuns
- Atitudinea de ucenic — gol mental, zero presupuneri
- „Umorul, carisma, curajul, storytelling-ul — sunt în spate strategii”

Cărți: Brian Tracy — „Eat the Frog”; Robert Dilts — „Strategii de Geniu”

Z1D — Exerciții Practice Elicitare

Exercițiu 1: Elicitare Strategie Pozitivă (10 min/pers)

- Alegi ceva pentru care ești lăudat constant
- Partenerul elicitează cu VACOG
- Comportament constant, nu ocazional

Exercițiu 2: Elicitare Strategie Negativă (10 min/pers)

- Aceleași perechi (raport existent)
- Alegi ceva ce faci des și nu-ți convine (micro, nu macro)
- Scop: identifici unde poți interveni

Debriefing-uri Notabile

- **Carmen:** expertă certificată dar invizibilă — „deși sunt bună, nu-mi dau voie”
- **Claudiu** (fumat): trigger multiplu (cafea, vin, bere, vede fumător); incentive = masculinitate
- **Elena prof:** furia cu elevii — dialog intern unde trebuia extern; lipsa referința la misiunea școlii
- **Alex** (sala): gantere în hol → Ad „le avem, gata” → K- vinovăție → Ad „mâine” → Repeat
- **Marius:** strategia devalorizării — metaprogram de frecvență (trebuie 5+ confirmări)

ZIUA 2 — MODELARE

Z2A — Procesare + Arhetipuri + Auto-Modelare

„Cum fac asta?” — Întrebarea Fundamentală

- Cu curiozitate, fără vinovăție
- Dacă se repetă constant = strategie (nu accident)
- „Ce se întâmplă diferit când NU fac acel lucru nedorit?”
- Transfer element critic din context eficient → context ineficient

Arhetipuri (Tony Robbins / Moore & Gillette)

Arhetip	Esență	Umbra
Războinicul	Acțiune, efort, protecție tribului	Burnout, consum mare energie
Magicianul	Rezultate fără efort aparent (Gandalf)	—
Regele	Strateg, lider comunitate	Se sacrifică pentru imperiu
Iubitul	Conexiune, parteneriat	Uitat în cuplu

- **Burnout = blocat în Războinic** fără a fi trezit Magicianul
- Magicianul știe să acceseze Războinicul la nevoie, dar nu trăiește în el
- „Magicianul obține ce obține Războinicul fără consumul de energie”

Exemple Memorabile

- **Vespa furată:** prieten — 1 min conștientizare → „Oricum voiam să beau o bere” (repliere rapidă = Magician)
- **Mașina distrusă la Cluj:** „Oricum voiam s-o schimb, acum îmi dă banii asigurarea” (recadrare naturală)

Auto-Modelare

- Transfer strategii care merg în contextul A → contextul B
- „Bird's View” pentru memorie spațială (perspectivă de sus)

Procrastinare = Program Bine Intenționat

- Evitare disconfort perceput, nu lene
- Semnificație negativă dată lucrului amânat → evitare

Carte: Matthew Walker — „Why We Sleep”

Z2B — Modelare (Teorie + Cele 4 Concluzii NLP)

Definiție Formală Modelare

- Crearea unei hărți utile din experiența subiectivă a altei persoane pentru rezultate similare și replicabile
- Nu e tehnică — e ceva ce faci CU cineva (nu cuiva)
- Nu e modelare dacă rezultatul nu e replicabil constant
- Nu descoperi adevărul experienței celuilalt — ai acces doar la o descriere

Cele 4 Concluzii NLP

1. **Orice experiență are o structură** — secvență de etape/condiții în ordine
2. **Experiența este mobilă** — transferabilă și schimbabilă
3. **Oamenii caută menținerea coerenței** — explică autosabotajul

4. **Oamenii emit semnificații pe bandă rulantă** — emoțiile vin din semnificație, nu din realitate

Modelarea Implicită vs. Explicită

- **Implicită** = mimetism — copiere inconștientă, preia și ne-esențialul
- **Explicită** = proces conștient, structurat, pe Piramida Dilts
- Capcana mentoratului: ucenicii devin copii ale mentorilor, uitând că pot fi versiuni mai bune

Tehnica „Ca și Cum” (As-If)

- „Dacă aș fi [starea dorită], cum m-aș purta?”
- Mintea caută răspunsuri din perspectiva acelei stări
- Limitare: ușor cognitiv, dar acceptarea emoțională necesită muncă separată

Z2C — Modelare Explicită pe Piramida Dilts (Practică)

Piramida Nivelelor Neurologice (Dilts) — Aplicată în Modelare

Nivel 1 — MEDIU: „Unde ești? Ce e nevoie lângă tine?” Nuanță: „E esențial sau doar preferabil?”

Nivel 2 — COMPORTAMENTE: „Ce faci primul? Ce urmează? Cât timp?”
Secvențiale, ordine importantă.

Nivel 3 — ABILITĂȚI/EMOȚII: „Ce trebuie să poți? În ce emoție ești? Cum ajungi în acea emoție?”

Nivel 4 — CONVINGERI: „Ce trebuie să crezi ca să faci asta?”

Nivel 5 — VALORI: „Ce e important pentru tine?” Criteriu (contextual) ≠ Valoare (transcontextuală)

Nivel 6 — IDENTITATE: „Cine ești tu când faci asta?” Nu ce faci, ci cine ești.

Nivel 7 — APARTENENȚA: „Cui servești prin asta?”

Demo Live: Strategia de Scriere a Trainerului (pe toată piramida)

- Mediu: canapea, liniște, telefon, cafea
- Comportamente: stand-up 30min → research → draft fără corectare → corectare
- Abilități: dactilografiere fără privit taste; Emoții: jucăușenie (de la stand-up)
- Convingeri: subiect relevant, scrisul face bine, vocea proprie = plusvaloare
- Valori: autenticitate, libertate, servire, distracție proprie
- Identitate: „Sunt autor” (nu „scriu texte”)
- Apartenența: oameni care pot beneficia

Formula de Aur

Modelare explicită (întrebări, gândire critică, ascultare pe structură) + **Atitudine implicită** (curiozitate sinceră, admirație față de persoană) = Cele mai bune rezultate

AI ca Instrument de Modelare

- Prompt: dă AI-ului un rol specific (ex: cursant cu provocarea X)
- Primești feedback din poziția perceptuală a rolului
- AI = coach, nu executant

Exercițiu: Modelare pe Perechi (20 min)

- Parcurgi piramida Dilts cu partenerul
- Filtru esențialitate la fiecare nivel
- Curiozitate sinceră, nu interogatoriu

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE COMPLETE — MODUL 4

Autor	Titlu	Relevanță
Robert Dilts	Strategii de Geniu	Strategii oameni remarcabili
Robert Dilts	Piramida Nivelelor Neurologice	Structura modelării
Brian Tracy	Eat the Frog	Fă primul lucru ce nu-ți place
Matthew Walker	Why We Sleep	Importanța somnului
Moore & Gillette	King, Warrior, Magician, Lover	Arhetipuri
Richard Bandler	Co-fondator NLP	Modelare originală; tehnica atacului de panică
John Grinder	Co-fondator NLP	—
Virginia Satir, Fritz Perls, Milton Erickson	Cei 3 terapeuți modelați	Originea NLP

TEHNICI ȘI EXERCIIU — SUMAR COMPLET M4

Tehnică/Exercițiu	Sesiune	Descriere
Elicitare strategie pozitivă	Z1D	Perechi, 10 min/pers, VACOG
Elicitare strategie negativă	Z1D	Aceleași perechi, 10 min/pers
Modelare pe Piramida Dilts	Z2C	Perechi noi, 20 min, 7 nivele
Stricarea strategiei (Pattern Interrupt)	Z1B	Element incompatibil pe trigger
Amânarea amânării	Z1B	Logica procrastinării inversată
3 Niveluri obiectiv	Z1A	Minim/Mediu/Maxim per obiectiv
„Cum fac asta?” (auto-interogare)	Z2A	Zilnic, cu curiozitate, fără vinovăție
„Ca și cum” (As-If)	Z2B	„Dacă aș fi [stare], cum m-aș purta?”
Bird's View	Z2A	Perspectivă de sus pentru memorie
Transfer strategie (auto-modelare)	Z2A	Din context eficient → context ineficient