

NLP ja vuorovaikutustaidot

NLP:n syventävä kurssi

Vanajavedenopisto
17.1.2015 10-16

Sinikka Hiltunen

www.muistikuisti.net

- FK, käänntiede, 1992
- tulkki ja kääntäjä (venäjä, saksa) v:sta 1975
- NLP-kouluttaja v:sta 1992, NLP Trainer (2000)
- Kognitiotieteen maisteri, 2008
- Tohtoriopiskelija, Hgin yliopisto, Kognitiotiede
- Muistikoulutuksia v:sta 2002,
temperamenttikoulutuksia v:sta 2006

© S.Hiltunen/ 17.1.2015

NLP ja vuorovaikutustaidot

NLP:n syventävä kurssi

- **Hyvän kontaktin luominen**
 - NLP:n historiaa
- **Samauttaminen ja ohjaaminen**
 - Asento, eleet, ilmeet
 - Äänen voimakkuus, äänensävy, äänen korkeus
 - Sanat ja kieli
 - Tunteet, tarkoitus jne.
- **Palaute**
 - Palautehampurilainen
 - Pahan ilman lintu

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

NLP – neuro-linguistic programming

- 1975, USA:
 - John Grinder
 - Richard Bandler
- taidon mallittamista
 - esim. kyky olla hyvä terapeutti
- sovelluskohteet:
 - lyhytterapiamuoto
 - koulutus ja opetus
 - valmennus (myös urheiluvalmennus)
 - liikkeenjohto ym. ym.

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

NLP:n perusoletuksia

Kartta ja maasto ovat eri asioita

- Mielensisäinen (mentaalin) kartta vs. kohtaamamme todellisuus:
 - aistihavainnot – emme aisti kaikkea
 - emme havaitse kaikkea
 - aivot rakentavat havainnon muistojen pohjalta
 - teemme hypoteeseja, oletamme, otaksumme, päättelemme
 - automatisoituneet rutiinit ja toiminnot
- Kaikki hyvin, nopeaa sujua – kunnes ... RISTIRIITA!
 - tarkista/muuta karttaasi
 - todellisuus muuttuu vastaavasti, koska se on vain mielensisäinen kartta!!!

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Hyvän kontaktin rakentaminen: Johdantoa samauttamiseen - asento

Tehtävä 1:

- Joidenkin tehtävänä oli tarkkailla muiden asentoa
- Mitä havaitsitte?

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Samauttaminen

- yksi eläinten (ihmisen) LUONNOLLISISTA vuorovaikutustaidoista



<http://www.cartinafinland.fi/fi/picture/99066/Kurjet.html>

- MIHIN voi samauttaa:

- Kehon kieli: asennot, liikkeet, eleet, ilmeet, katseen suunta
- Ääni: äänensävy, korkeus, voimakkuus, rytmi - imitoijat
- Hengitysrytmi
- Kielenkäyttö:
 - sanat: täsmälleen toisen käyttämät sanat: kääntäminen toisen miellejärjestelmään
 - avainsanat - isommassa ryhmässä
 - toisen tarkoituksensa toteaminen: kuulostat huolestuneelta

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Samauttaminen – eriyttäminen: asento

Tehtävä 2:

- Joidenkin tehtävänä oli muuttaa oma asentonsa tyystin erilaiseksi kuin vierustoverin
- Mitä havaitsitte?

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Samauttaminen: asento, ilmeet, eleet ⇒ tunne

1. 3-4 hengen ryhmissä: 1–2 vaihtaa toiseen ryhmään (miel. 1 ennestään tuntematon joka ryhmässä)
2. **ESITTÄYTYKÄÄ ☺**
3. Ohje A:lle:
 - **Älä kerro** mitään muille, tee **ensin** itseksesi:
 - palauta mieleesi jokin tapahtuma lähiajoilta
 - mieti tapahtumaa: mikä tunne siihen liittyy?**NYT näytä** muille, miltä sinusta tuntui:
 - mene **samaan asentoon** istuen tai seisten
 - **elävöitä tunne** mahdollisimman hyvin ja kuvaa tunnettasi asennollasi, ilmeilläsi, eleilläsi...
4. Ohje B:lle:
 - mene **TÄSMÄLLEEN samaan** asentoon kuin A
 - omaksu **hänen ilmeensä ja eleensä**
 - arvaa ääneen, **MIKÄ** on A:n päällimmäisin tunne
5. Ohje muille:
 - tarkkaile
 - arvailkaa, kommentoikaa jälkeenpäin
6. Vaihdetaan kokemuksia ja vuoroa, joku muu A:ksi ja B:ksi...

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Mielteet ja miellejärjestelmät

- Visuaalinen - näkee
- Audiitiivinen - kuulee
- Kinesteettinen – tuntee, haistaa, maistaa
- Loogis-käsitteellinen (audiitiivis-digitaalinen)
– faktat, luvut, tieto tärkeää

= **VAK-Ad**

Joskus vain **VAK**

tai **VAKOG** – vis., aud., kin., olfaktorinen, gustatorinen

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

Samauttaminen – kielen avulla

Kääntäminen toisen järjestelmään:

V – näyttää hyvältä, värikäs

A – kuulostaa hyvältä/pahalta

K – tuntuu hienolta, raskas

Ad – tilastot, tutkimus, tieto

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

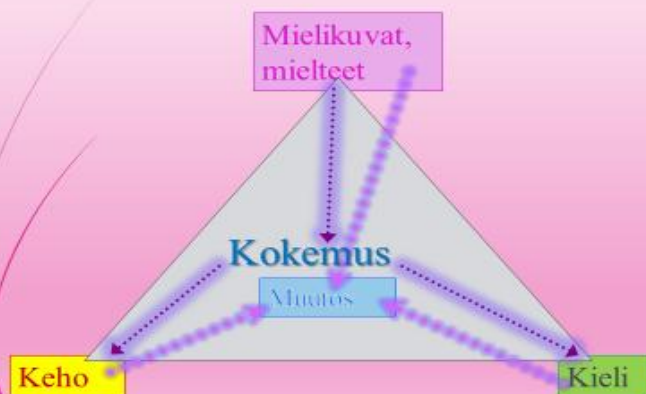
Samauttaminen – kääntäminen

1. 3-4 hengen ryhmissä: 1–2 vaihtaa toiseen ryhmään (miel. 1 ennestään tuntematon joka ryhmässä)
2. **ESITTÄYTYKÄÄ** 😊
3. A: Kerro jostain tapahtumasta viime viikolta:
4. B:
 - Kuuntele ja pane merkille toisen käyttämät sanat.
 - Kommentoi käyttämällä toisen sanoja.
5. Esimerkkejä:
 - ❖ A: Se juttu on jäänyt painamaan mun mieltä (kinesteettinen)
 - ❖ B: Niin, se varmaan tuntuu raskaalta, painavalta...

 - ❖ A: Oli kivaa olla siellä, siellä näytti niin syksyiseltä
 - ❖ B: Voin hyvin kuvitella: nyt kaikki näyttää niin upealta. Myöhemmin sit tuuli tuntuu luissa ja ytimissä.
6. Muut kommentoivat – huomauttavat, jos B ei huomaa käyttää toisen sanoja, keksivät ehdotuksia, lopuksi keskustellaan...

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

NLP – neuro-linguistic programming



© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Kinesteettinen - selkiytystä

- Kinesteettinen = lihastuntoon, lihastuntoaistiin liittyvä
- NLP:ssä
 - usein käsittää kaiken kehollisen:
 - tuntemukset kehossa ja iholla
 - asennot, asentotuntemukset
 - maut
 - hajut, tuoksut
 - usein myös tunteet, emootiot
 - joskus vain tuntoaistin (2 ensimmäistä)

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

Samauttaminen – johtaminen

Tehtävä 3:

- Joidenkin tehtävänä oli:
 1. ruveta hengittämään samassa rytmissä kuin vierustoveri
 2. jonkin ajan kuluttua (ehkä 3-5 min) muuttaa omaa hengitysrytmiään
- Mitä havaitsitte?

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Samauttaminen – johtaminen

Kun on vuorovaikutustilanne, jossa on jotain (pienstä) ristiriitaa = kontakti on heikko:

1. **Samauta ensin jollain tilanteeseen sopivalla tavalla**
 - asennosta on aina hyvä aloittaa
 - kielellisissä keinoissa – ole varovainen äänensävyjen kanssa: kiinnostunut, toteavan neutraali, leikkisä...
2. **Sitten ryhdy johtamaan:**
 - muuta samauttamallasi alueella vähitellen tilannetta:
 - pienin askelin, tarkkaile: jos toinen seuraa, jatka – jos ei seuraa palaa samauttamiseen
3. **Sitten voit jatkaa normaalisti: kontakti on syntynyt – tarkkaile silti koko ajan, että samautus toimii = kontakti säilyy**

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Kontaktin vahvistaminen

Voit myös vastaavasti “kääntää” toisen puhetta ja eleitä omalle vahvemmalle aistialueellesi, esim. auditiivisesta visuaaliseksi tai kinesteettiseksi:

- käytä ensin kumppanin tapaa, sitten omaa kokeillen
- jos toinen lähtee mukaan, hienoa 😊 - olet yhteisellä mukavuusalueella
- jos ei, käytä toisen “kieltä” tai vaihtelee molempien alueilla
 - tutulle voi kertoa, mistä on kyse – ehkä hän sitten tulee paremmin vastaan

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Kontaktin luominen yleisöön

Alustukset, esitelmät ym.:

- Ota kaikki mukaan: käytä vuorotellen vis., aud., kinest., käsitt.-loogista kieltä
- Keskustelut: samauta avainsanoihin tai johtajahahmon asentoon, eleisiin, sanoihin
- Haastavat ihmiset – ristiriidat: samautus asentoon ja hengitykseen “luppoaikana”

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Haastavat ihmiset

1. Tarkista, MITEN olette erilaisia?
 - VAKAd?
 - Temperamenttipiirteet yms.
 - oma ymmärrys ja suvaitsevaisuus kasvaa
2. Samauta vapaa-aikoina, luppoaikoina, aina kun tulee tilaisuus: asento, hengitys helpoimmat – niitä ei huomaa
3. Pysy muuten rauhallisena – harjoittele/kuvittele tilanteita etukäteen – ankkuroi tavoite/voimavara
4. Tutki uskomuksiasi/ajatuksiasi ja muuta niitä: millainen henkilö hän on:
 - ilkeä, vaikea, hankala ⇒ haastava, erilainen, kiinnostava
 - aina, taas, koko ajan ⇒ huono hetki, paha aamu

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

NLP:n perusoletuksia

Kaiken käyttäytymisen takana on myönteinen tarkoitus 😊

- jonkun tai jonkin kannalta – laajenna näkökulmaa

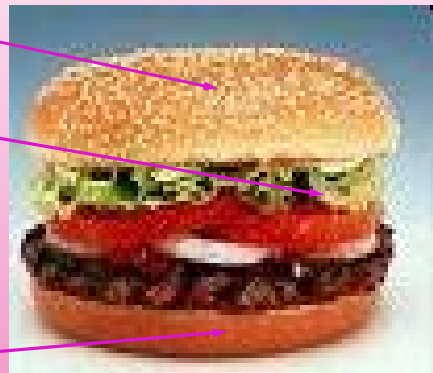
Viestin merkitys on palautteessa

- jos jokin keino ei toimi, kokeile jotain muuta!
- Mutta: muutos vie aina aikaa ja aiheuttaa myös vastarintaa – varaudu 😊

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Palautehampurilainen

- Myönteiset yksityiskohdat
- pihvi ja höystöt = varsinainen palaute = mitä voin tehdä paremmin?
- Myönteinen kokonaisarvio



Kieli tärkeä!

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Pahan ilman lintu



- Mitä ääni sanoo? – suunta, äänensävy, korkeus, puhenopeus?
 - Muuntele niitä vuorotellen – mikä tehoaa parhaiten?
- Mikä on äänen myönteinen tarkoitus?
- Pyydä palaute hampurilaisuudessa:
 - jos ääni vain kritisoi, kysy, mikä kaikki meni hyvin
- Pyydä myös vastaisuudessa antamaan palaute hampurilaisuudessa

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

© S.Hiltunen/ 16.1.2015

Kirjallisuutta

- Asikainen Riitta & von Harpe Peter (toim.), 1997: Monessa mielessä. NLP mielikirja II
- O'Connor, Joseph & McDermott, Ian, 1998: NLP:n aakkoset, Jyväskylä: Ai-ai Oy
- Hiltunen S., Kiviaho M., Vikeväinen-Tervonen L. 2003: NLP perusteet. Tampere: Tampere University Press: <http://granum.uta.fi/granum/>
- Toivonen Veli-Matti & Kauppi Timo, 1995: Kielen taikaa - NLP Kielikirja
- Toivonen Veli-Matti & Kiviaho Matti, 1998: Tässä suhteessa, NLP vuorovaikutuskirja

Suomen NLP-yhdistys: <http://www.suomennlp-yhdistys.fi/>