မာတိကာ

မာတိကာ

ကြိုတင်အသိပေးကြေညာခြင်း

ကမ္ဘာ့နံပါတ် ၁ စိတ်အားမြှင့်တင်ရေးဟောပြောသူ Les Brown ၏ အမှတ်တရစကား

အမေရိကန်နံပါတ် ၁ Success Coach Jack Canfield ၏ အမှတ်တရစကား

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

Business Coach & NLP Master Trainer ဦးလင်းလင်းထွန်း ၏ အမှတ်တရစကား

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

ကျေးဇူးတင်လွှာ

နိဒါန်း

အပိုင်း (၁) စုံတွဲဆက်ဆံရေးကဏ္ဍမှာ NLP ကို အသုံးပြုခြင်း

- အခန်း (၁) ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ စုံတွဲဆက်ဆံရေးရဲ့ ရောင်စုံပန်းချီကား ၇
- အခန်း (၂) တူနှစ်ကိုယ် ဖြတ်သန်းရမယ့် အိမ်ထောင်ရေးခရီးစဉ် ၁၃
- အခန်း (၃) စုံတွဲတွေရဲ့ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးမှာ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း ၁၉
- အခန်း (၄) စုံတွဲဆက်ဆံရေးမှာ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသားတွေရဲ့ အဖြစ်များနိုင်တဲ့ မကျေလည်မှုများ ၂၄
- အခန်း (၅) အမျိုးသားတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့လိုတဲ့ ချစ်သူ/အိမ်ထောင်ဖက် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အဖြစ်များတဲ့ စိတ်အလိုမကျမှုများ ၂၉
- အခန်း (၆) စုံတွဲဆက်ဆံရေးတွေမှာ မတူညီတဲ့အခြေအနေတွေကို လေ့လာခြင်း ၃၄
- အခန်း (၇) သာယာပျော်ရွှင်တဲ့စုံတွဲဆက်ဆံရေးရဲ့ ဒေါက်တိုင်များ ၄၀
- အခန်း (၈) ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို NLP ကတစ်ဆင့် မြှင့်တင်ခြင်း ၄၈
- အခန်း (၉) စုံတွဲဆက်ဆံရေးမှာအကျိုးပြုနိုင်တဲ့ NLP အခြေခံယူဆချက်များ ၅၅
- အခန်း(၁၀) NLP နည်းစနစ်များကို အတိုချုံးရှင်းပြခြင်း ၆၂
- အခန်း(၁၁) စုံတွဲတွေကြားမှာ အဖြစ်များတဲ့အချင်းများမှတွေနဲ့ အသုံးဝင်မယ့် NLP နည်းလမ်းများ ၇၈
- အခန်း(၁၂) စုံတွဲဆက်ဆံရေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးခြင်း ၉၂

အပိုင်း (၂) စုံတွဲဆက်ဆံရေးကဏ္ဍအတွက် NLP အခြေခံသင်ခန်းစာများ

- အခန်း (၁) NLP အခြေခံအယူအဆများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ၁၀၁
- အခန်း (၂) ပြောဆိုဆက်ဆံမှုပုံစံများ (Communication Patterns) ၁၁၀
- အခန်း (၃) သဟဇာတဖြစ်မှုကို တည်ဆောက်ခြင်း ၁၁၈
- အခန်း (၄) ခန္ဓာဘာသာစကား (Body Language) ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ၁၂၆
- အခန်း (၅) ရှုမြင်မှု (Perspective) များကို ရှုထောင့်ပြောင်းခြင်း ၁၃၅
- အခန်း (၆) တက်တက်ကြွကြွနားထောင်ခြင်းရဲ့ စွမ်းအား ၁၄၃
- အခန်း (၇) စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သိမှု ၁၅၁
- အခန်း (၈) အချင်းများမှုကို ဖြေရှင်းခြင်း ၁၅၉
- အခန်း (၉) ပန်းတိုင်ကို အတူတကွ သတ်မှတ်ခြင်း ၁၆၇
- အခန်း(၁၀) စာနာထောက်ထားမှု (Empathy) အတွက် NLP နည်းစနစ်များ ၁၇၅
- အခန်း(၁၁) စုံတွဲဆက်ဆံရေးအတားအဆီးများကို ကျော်လွှားခြင်း ၁၈၃
- အခန်း(၁၂) ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့ လက်တွေ့အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၉၁

အပိုင်း (၃) ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုအတွက် အဆင့်မြင့် NLP နည်းစနစ်များ

- အခန်း (၁) စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေများကို ကျောက်ချမှတ်သားခြင်း ၂၀၁
- အခန်း (၂) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လိုလားမှုများကို ဝှက်စာဖော်ခြင်း ၂၀၉
- အခန်း (၃) တန်ဖိုးထားမှု (Value) များနဲ့ ယုံကြည်မှု (Belief) များ ၂၁၃
- အခန်း (၄) အဆင့်မြင့်သဟဇာတ (Rapport) တည်ဆောက်မှုနည်းလမ်းများ ၂၂၅
- အခန်း (၅) ချစ်ခြင်းရဲ့ အသေးစိတ်ကျတဲ့အာရုံ (Sub-Modality) များ ၂၃၃
- အခန်း (၆) မကောင်းတဲ့ စုံတွဲဆက်ဆံရေးအလေ့အကျင့်များကို ဖြတ်တောက်ခြင်း ၂၄၁
- အခန်း (၇) မသိစိတ်အဆင့်ကို သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်း ၂၄၉
- အခန်း (၈) ပြောဆိုဆက်ဆံရေးမှာ အမြင်ရှင်းလင်းမှုကို ရယူခြင်း ၂၅၃
- အခန်း (၉) ဇာတ်လမ်းတွေ ပြောခြင်းကတစ်ဆင့် သံယောဇဉ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း ၂၆၅
- အခန်း(၁၀) ကန့်သတ်ယုံကြည်မှုတွေကို အသွင်ပြောင်းတိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်း ၂၇၃
- အခန်း(၁၁) စုံတွဲဆက်ဆံရေးမှာ အကောင်းဆုံးကို စံနမူနာယူခြင်း ၂၈၂
- အခန်း(၁၂) တာရှည်ခံတဲ့ စုံတွဲဆက်ဆံရေးအောင်မြင်မှုအတွက် မဟာဗျူဟာများ ၂၉၀

အပိုင်း (၄) တစ်သက်တာ စုံတွဲဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် NLP နည်းစနစ်များ

- အခန်း (၁) စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှုနဲ့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း ၂၉၉
- အခန်း (၂) စိတ်ဖိစီးတဲ့အချိန်တွေမှာ ထိရောက်တဲ့ပြောဆိုဆက်ဆံမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်း ၃၀၃
- အခန်း (၃) မိဘအုပ်ထိန်းမှုနဲ့ မိသားစုမှာ NLP ကို အသုံးပြုခြင်း ၃၁၅
- အခန်း (၄) စုံတွဲဆက်ဆံရေးမှာ ဝိသေသလက္ခဏာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ၃၂၃
- အခန်း (၅) ဘဏ္ဍာရေးအမြင် လိုက်ဖက်ညီမှုအတွက် NLP ၃၃၁
- အခန်း (၆) စုံတွဲဆက်ဆံရေးမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ချမ်းသာသုခ (Well-Being) ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ၃၃၉
- အခန်း (၇) အစဉ်အလာယဉ်ကျေးမှုနဲ့ လူမှုရေးကဏ္ဍများ ၃၄၃
- အခန်း (၈) ချစ်သူစုံတွဲအနေနဲ့ အတူတကွ အသွင်ပြောင်းတိုးတက်ခြင်း ၃၅၅
- အခန်း (၉) စုံတွဲဆက်ဆံရေးနဲ့ နာမ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၃၆၃
- အခန်း(၁၀) အမွေအနှစ်နဲ့ အနာဂတ်စီမံကိန်း ၃၇၁
- အခန်း(၁၁) NLP ကို အသုံးပြုပြီး စုံတွဲဆက်ဆံရေး နည်းပြခြင်း ၃၇၉
- အခန်း(၁၂) ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့ တစ်သက်တာခရီးစဉ်ကို ရှေ့ဆက်ခြင်း ၃၈၇

အပိုင်း (၅) စုံတွဲဆက်ဆံရေးနဲ့ စုံတွဲနည်းပြခြင်းအတွက် အထောက်အကူပြု အပိုဆောင်းသင်ခန်းစာများ

- အခန်း (၁) စုံတွဲများအတွက် နားလည်မှုလွှဲမှားခြင်းနဲ့ အချင်းများမှုကိုဖြေရှင်းရန် မေးခွန်းလွှာ ၃၉၅
- အခန်း (၂) စုံတွဲများအတွက် ဆက်ဆံရေး စဉ်ဆက်မပြတ် မြှင့်တင်ရေး မေးခွန်းလွှာ ၃၉၈
- အခန်း (၃) စုံတွဲဆက်ဆံရေး နည်းပြခြင်းအတွက် တစ်ဦးစီဖြေဆိုရန် ကနဦးမေးခွန်းလွှာ ၄၀၂
- အခန်း (၄) စုံတွဲနည်းပြခြင်းအတွက် နှစ်ဦးပူးတွဲဖြေဆိုဖို့ ကနဦးမေးခွန်းလွှာ ၄၀၅
- အခန်း (၅) NLP ကို အသုံးပြုပြီး စုံတွဲဆက်ဆံရေး ထိုးဖောက်အောင်မြင်မှုအတွက် ကြားဝင်ကူညီခြင်း (Couple Relationship Breakthrough Session Using NLP) ၄၀၈