

Námskrá grunnnámsins

Listin að dáleiða

GRUNNNÁMSKEIÐ DÁLEIÐSLUSKÓLA ÍSLANDS

Námið eflir þekkingu nemenda á grunnþáttum mannlegs eðlis og möguleikum til að bæta líðan. Námskeiðið nýtist vel í endurmenntun starfsmanna og stjórnenda til að tryggja betur árangursrík samskipti, sem getur einnig haft áhrif til fækkunar veikindadaga. Jákvæðara hugarfarar í leik og starfi.

Markmið grunnnámskeiðs

Þekking á listinni að dáleiða

Færni í dáleiðslutækni

Næmipróf, innleiðsluaðferðir, dýpkanir, sannfæringar, dástikur, festur og kveikjur, sjálfsdáleiðsla, dáleiðsluformúlan, siðareglur og sagan

Hornsteinarnir fjórir, ávinningsleiðin

Takast á við ávana og veita almenna sjálfseflingu og

hvatningu Hjálpa fólki að ná hámarks sjálfseflingu

Aðalkennarar námskeiðsins:

Álfheiður Eva Óladóttir

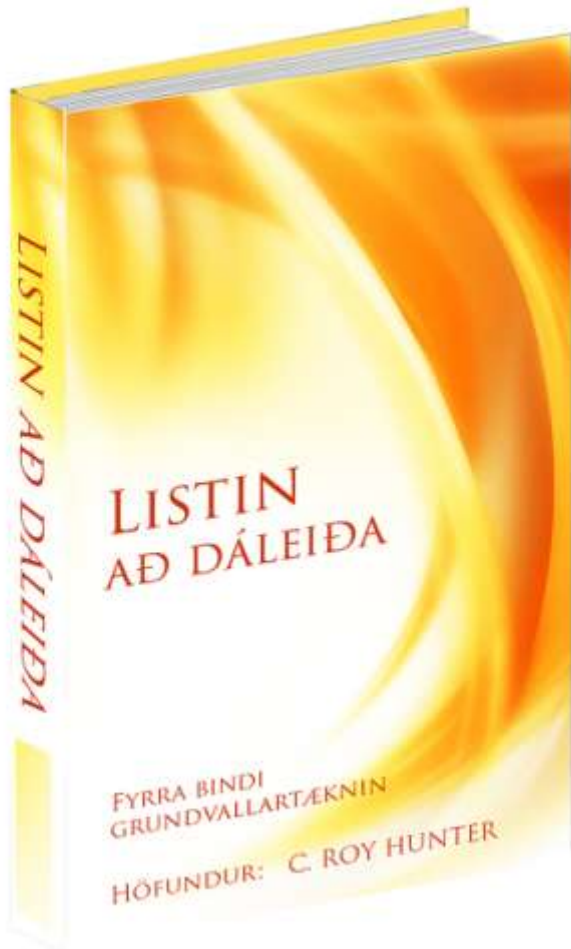
BA í sálfræði, MSc í stjórnun og stefnumótun frá Háskóla Íslands, framhaldsnám í dáleiðslu frá Dáleiðsluskóla Íslands

Ráðgjafi, kennari og meðferðaraðili

Axel Bragason

Sjúkraþjálfari frá Háskóla Íslands, framhaldsnám í dáleiðslu frá Dáleiðsluskóla Íslands, íþróttþjálfari, kennari og meðferðaraðili

Kennslubók grunnnámsins



Hvað er dáleiðsla?

Fagmenn eru ekki sammála um skilgreiningu á dáleiðslu

„Það er ekki til lögfræðileg skilgreining á dáleiðslu. Dáleiðsla er eðlilegt vitundarástand sem við upplifum oft í daglegu lífi. Þegar við sökkrum okkur ofan í skáldsögu eða kvikmynd erum við í náttúrulegu dáleiðsluástandi.“ Tebbets í bókinni Kraftaverk eftir pöntun (Miracles on Demand)

„Dáleiðsla er eitt af sjö undrum nútíma sálfræði. Enginn veit nákvæmlega hvað dáleiðsla er.

Það sama á við um rafmagn. Samt er notagildið óumdeilt“

Dr. John C. Hughes (Dáleiðsla: Innleiðing til sannfæringar)

4 tegundir vitundarástands

BETA-STIG = vökuástand

- Tíðni 13 sveiflur á sekúndu eða hærri
- Rökhugsun og ákvarðanataka

ALFA-STIG = Skilin milli meðvitundar og undirvitundar víkja

- Tíðni 8-13 sveiflur á sekúndu
- Afslöppun, auðveldara að sækja minningar. Móttækileiki fyrir dástikum

BETA-STIG = Draumstigið

- Tíðni færri en 8 sveiflur á sekúndu

DELTA-stig = Meðvitundarleysi

Hver er Roy Hunter?

Þekktur á heimsvísu

Höfundur námskeiðsins

Höfundur

kennslubókarinnar

„Sannur listamaður hefur meiri áhuga á að ná færni í listinni en að skilja hvers vegna hún virkar“

Ávinningsleiðin



Meðferðardáleiðsla

Í hefðbundinni meðferðarvinnu fást meðferðaraðilar við vandann á vitsmunalega sviðinu og vinna með meðvitaða hugann

Í dáleiðslumeðferð er farið framhjá gagnrýnni hugsun rökfestunnar og unnið með undirvitundina til að finna orsakir og lausn vandans

Hægt að vinna með mál af sálrænum og sálvefrænum toga í dáleiðslu

Undirvitundin

Geymir allar minningar okkar

Stjórnar ósjálfráðri

líkamsstarfsemi

Geymir tilfinningar okkar, ímyndunarafl og stjórn vana

Gagnleg forrit, skilyrðingar og

hugsanavillur Gömul forrit og

endurforritun

Afhverju dáleiðsla?

Undirvitundin veitir breytingum mótspyrnu

„Þar sem drifkraftur okkar býr í undirvitundinni gerum við alltaf það sem undirvitundin telur rétt.

Vegna þess að undirvitundin “trúir öllu sem henni er sagt” er hægt að endurforrita hana með nýjum uppbyggilegum hugmyndum í stað þeirra neikvæðu ef við sneiðum framhjá gagnrýnni hugsun (bypass the critical factor)“.

Charles Tebbets (Sjálfsdáleiðsla og aðrar hugvikkandi aðferðir)

Ágreiningslögmálið:

Þegar ímyndunarafl og rökhugsun takast á þá sigrar ímyndunaraflið alltaf!

Viljastyrkur eða dáleiðsla?