



# S4S PUTRA: NLP UNTUK STAF MEMBINA KECEMERLANGAN DIRI MELALUI TEKNIK NLP

9 & 10 APRIL 2018

ANJURAN:  
SEKSYEN LATIHAN,  
BHGN. PEMBANGUNAN SUMBER MANUSIA,  
PEJABAT PENDAFTAR UPM

*Jurulatih NLP:*

*Prof. Madya Dr. Hanina H. Hamsan  
IPSAS & FEM, UPM*



# Knowing me, knowing you...aha! Coach Hanina

## JAWATAN:

Ketua Lab. Kepimpinan Belia &  
Kewarganegaraan  
Institut Pengajian Sains Sosial  
Universiti Putra Malaysia

## BIDANG KEPAKARAN:

Psikologi Komuniti  
LAB Profiler  
NLP dalam Kerja Komuniti  
*NLP Coaching* untuk kumpulan berisiko

## KELAYAKAN/PERSIJILAN:

PhD (Psychology, UKM), MSc. (Family Ecology, UPM)

Cert. NLP Trainer (ANLPM; MOHE)

Cert. Coach (ANLPM)

Cert. NLP Master Practitioner (ANLPM)

Cert. LAB Profile (ANLPM; SS, Canada)

Cert. NLP Practitioner (ANLPM; NFNLP, USA)

Cert. Trainer NLP for Students (ANLPM)

Cert. Dev. NLP Strategies (ANLPM; NLP Australia)

Cert. NLP Meta Reflection Pract. for Coaching (ANLPM)

Cert. NLP Framer & Reframer (ANLPM)

Cert. Hypnotic Communication Pract.  
(ANLPM)

Cert. NLP Train the Trainer Platform  
Skills (ANLPM)

Cert. Biofeedback Pract. (UMP)

Cert. Modelling (ANLPM)

NLP IS A POWERFUL TOOL FOR  
PERSONAL CHANGE, WORK  
...AND IT'S EXPENSIVE...

Why should I share it?



## My Belief

What we give,  
we get back

## My Philosophy

Ilmu, Amal, Barokah

## My Destiny

**Fulfill my responsibility**

- What's your destiny?

**Selamat** meneroka  
potensi diri melalui

**NLP**



**adalah**  
**kajian sistematis**  
**pencapaian**  
**manusia**

# Objektif Program & Hasil Pembelajaran

---

## 1. Mengendali diri

- Peserta memahami kaedah pengurusan emosi yang efektif yang boleh digunakan di mana-mana dan bila-bila masa

## 2. Memperkasa sistem Kepercayaan Diri

- Peserta mengetahui teras perubahan kekal dan menjana kejayaan dan keyakinan diri.

# Objektif Program & Hasil Pembelajaran

---

## 3. Mengubah Persepsi dan Kelakuan kepada yang lebih Cemerlang

- Peserta dapat mengetahui 'zon kuasa' dan menguasai corak menjana kelakuan cemerlang

## 4. Membina Hasil dan Matlamat Yang Sempurna

- Peserta tahu membina matlamat yang sempurna berdasarkan konsep SMART, VAK dan 3P

# RAPPORT...

- ❑ Siapa anda yang ingin dikenali?
- 
- ❑ Mengapa anda berada di program ini?

# Adakah anda mahu ....

1. Mendapatkan apa yang anda mahu?
2. Berkomunikasi mempengaruhi dan memujuk dengan lebih baik?
3. Mengatasi sebarang fobia dalam diri?
4. Menyelesaikan konflik dalaman diri?
5. Mengetahui apakah yang menyebabkan seseorang berkelakuan sepertinya? Atau bagaimana dia membina persepsinya?
6. Membina harga diri atau apresiasi diri yang lebih baik?
7. Membantu seseorang mengatasi cabaran yang dihadapinya?
8. Mengenali sistem diri dan pencerapan maklumat seseorang?
9. Mencari kebahagiaan dan keseronokan dalam kehidupan?
10. Mengendalikan keadaan puncak diri yang lebih baik?
11. Dan apa lagi yang anda mahu? ....



# APA ITU NLP?



Satu kajian **pengalaman** yang subjektif

Jika anda tahu apa yang anda mahukan...  
Maka **NLP** adalah kaedahnya

Kajian sistematik mengenai **perlakuan manu**

Satu seni dan sains **kecemerlangan indiv**

**Kehebatan NLP** = bagaimana pengalaman yang terbaik  
@ cemerlang boleh dicontohi

**NLP....**

Kajian **kecemerlangan manusia**



# Tonggak NLP



Rapport →

- ✓ Diri
- ✓ Orang lain
- ✓ Cakap serupa bikin

**Tonggak**



Matlamat @  
Hasil Yang  
Jelas

Sensory acuity  
Capai Matlamat  
Berdasarkan  
Ketajaman kederiaan

Fleksibel Dalam  
Mencapai Matlamat

# *YOUR LIFE-MAP*

- APAKAH PERISTIWA BEREMOSI YANG SANGAT TERKESAN DENGAN DIRI ANDA HARI INI?

negatif (pain SEE)

positif (pleasure SEE)

Ramai yang terperangkap dalam negatif SEE dan memberi impak pada  
kehidupan  
sekarang dan masa hadapan

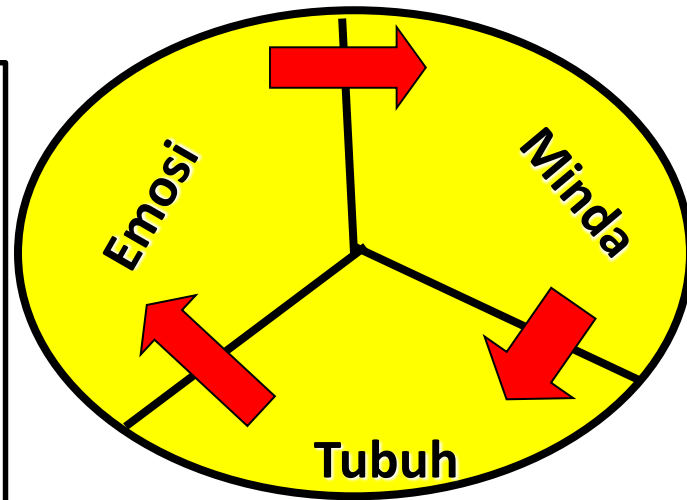
# PENGENDALIAN DIRI

**Keadaan Emosi Anda**  
**Pra-syarat Kejayaan Diri :**  
**Hukum Paling Utama Dalam**  
**Melakukan Sesuatu**



## Keadaan Diri / *State*

Adakah sama orang  
yang **GAGAL**  
dengan orang yang  
**BERJAYA?**



# Andaian Utama NLP

**Tenaga (Energy)**  
**mengalir dimana**  
**perhatian (*attention*)**  
**diberikan seperti diarahkan**  
**oleh niat (*intention*)**

**Inkantasi Diri**  
***(Self Incantations)***  
**(Menggerakkan Neurologi Anda)**

**“Every day, in every way,  
I am better and better.”**

**(EMILE COUE)**



**TIDAK ADA KEGAGALAN**

**IA HANYALAH**

**MAKLUMBALAS**

# WHEN SOMEBODY THROW RUBBISH AT YOU ...

“Mine,  
**Not Mine.**”



## Incantation (3N)

**Nothing or Nobody  
can affect me  
negatively**



## **\*Jadikan kerja sesuatu yang menyenangkan**

---

### Latihan 1. Menyenangkan diri

- Duduk dalam keadaan selesa.
- Tarik nafas, lepas (ulang 3x)
- Bayangkan satu keadaan yang menyenangkan. Apakah yang menyebabkan anda menjadi seronok? Bagaimana anda dapat tingkatkan keseronokan itu?
- Apakah yang dapat anda lihat semasa anda seronok? Apakah yang dapat anda dengar? Apakah yang anda rasa?
- Sewaktu anda sedang berada dalam keseronokan itu, bayangkan anda sedang bekerja. Bagaimanakah anda dapat melaksanakan tugas dengan hasil yang terbaik?
- Buka mata perlahan-lahan, setelah selesai.

**▪ Saya merasa seronok semasa bekerja sekiranya.....**

# **UJIAN SISTEM REPRESENTASI DALAMAN DIRI**

# Visual - Melihat

<b>Mata</b>	Menggerakkan mata, ke atas kiri dan kanan atau mata mereka nampak tidak fokus
<b>Gerak tubuh</b>	Gerak tubuh mereka pantas, bersudut termasuk menunjuk, gerak isyarat sebelah atas yang beria-ia
<b>Pernafasan</b>	Bernafas di bahagian dada, cetek dan cepat
<b>Percakapan</b>	Cepat, laju, nada nyaring
<b>Perkataan</b>	Perkataan lihat, tengok, bayangkan, rajah, video

- **Kurang sensitif pada bunyi, lebih berminat dengan rupa bentuk benda, mudah bosan dengan arahan lisan**
- **Menggerakkan mata ke atas kiri dan kanan atau mata mereka nampak tidak fokus**

# Auditory - Mendengar

<b>Mata</b>	<b>Bergerak secara melintang, kiri dan kanan</b>
<b>Gerak tubuh</b>	Seimbang, menyentuh muka, gerak isyarat sebelah tengah dan cenderung untuk menyendeng
<b>Pernafasan</b>	Bernafas di tengah dada, berirama dan perlahan
<b>Percakapan</b>	Gemar bercakap dengan berirama
<b>Perkataan</b>	Dengar, tanya, cakap, senada
<b>Penyampaian</b>	Lebih gemarkan senarai, ringkasan, petikan, bacaan

- **Memberi lebih perhatian pada bunyi, nada dan mudah terganggu dengan kebisingan, gemar nada suara, bahasa yang spesifik**

## Kinesthetic - Perasaan

<b>Mata</b>	<b>Melihat ke kanan dan kebawah</b>
<b>Gerak tubuh</b>	Berirama, menyentuh bahagian dada (lebih kepada lelaki)
<b>Pernafasan</b>	Bernafas di bahagian bawah dengan lebih mendalam dan perlahan
<b>Percakapan</b>	Bercakap dengan perlahan atau lambat
<b>Perkataan</b>	Rasa, sentuh, pegang, sambut
<b>Penyampaian</b>	Menuju (matlamat), mencapai, meraih, mendapat, elak, keluar, lega

- Lebih berminat untuk merasa sesuatu itu betul atau menimbulkan perasaan betul

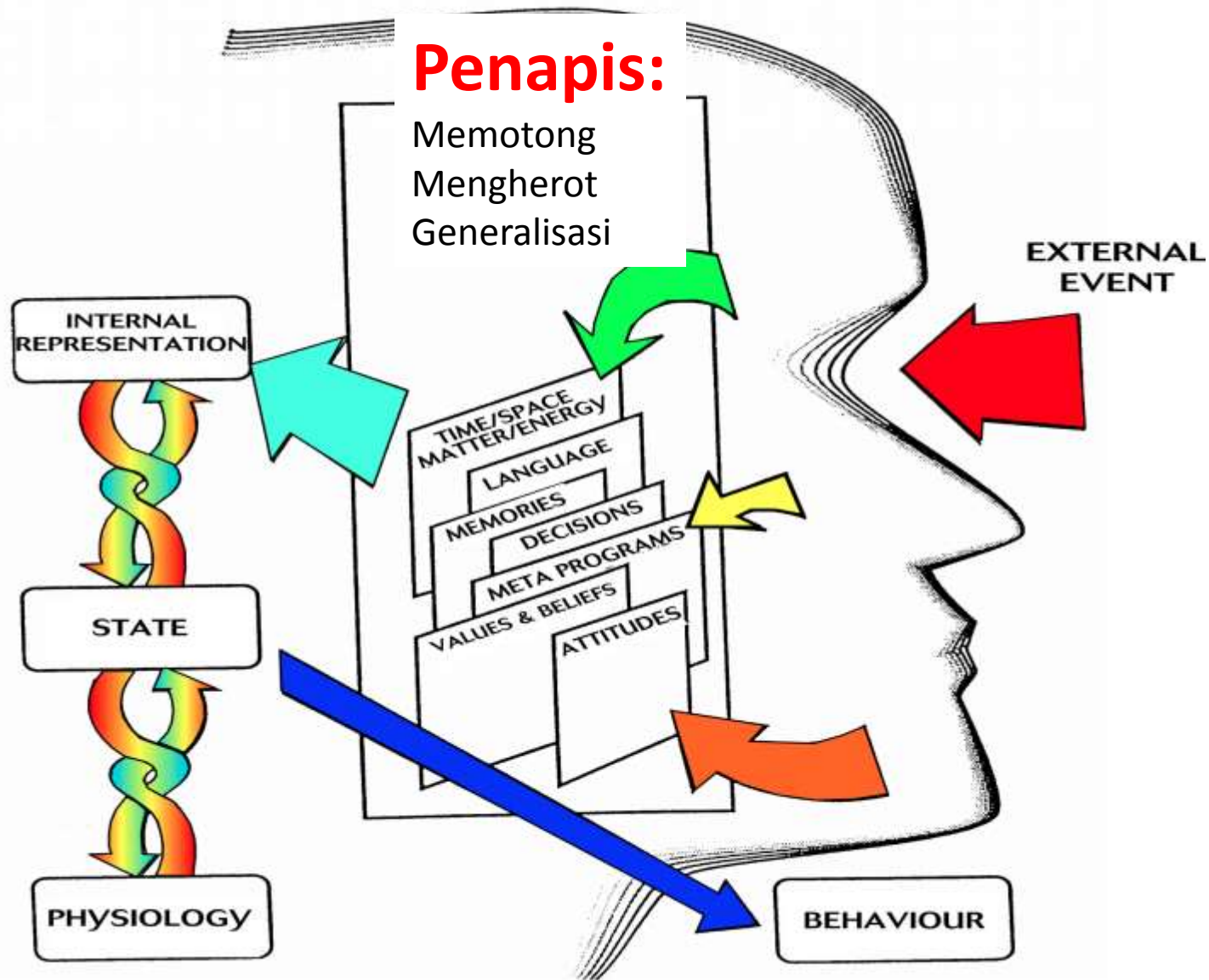


Contoh:

ayat yang sama akan diluahkan dengan berbeza oleh orang yang berbeza sistem representasi diri

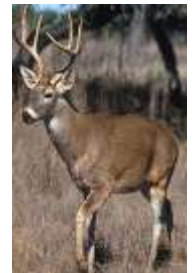
Lihat (V)	Dengar (A)	Perasaan (K)
“saya nampak apa yang anda maksudkan”	“saya dengar apa yang anda katakan”	“saya dapat pegang perkara itu”

# Model Komunikasi NLP



1. Sepulang dari sawah, Rusa terus terbaring di kandang dengan wajah penat dan nafas yang berat. Rusa berkata pada Anjing yang kebetulan datang: “Kawan, saya sangat penat...besok nak rehat sehari suntuk.”
2. Anjing berjumpa Kucing di sudut tembok: “Tadi saya berjumpa Rusa, katanya besok dia ingin berehat dulu, saya rasa sudah sepatutnya, sebab bos bagi kerja yang terlalu berat kepada Rusa.”
3. Kucing kemudian bercerita kepada Kambing: “Rusa complain bos bagi kerja terlalu banyak dan berat, jadi besok dia tidak mahu kerja.”
4. Kambing berjumpa Ayam: “Khabarnya Rusa tidak seronok bekerja dengan boss...mungkin ada bos lain yang lebih baik.”
5. Ayam bercerita kepada Monyet: “Rusa tak akan kerja untuk bos lagi dan ingin mencari kerja di tempat bos yang lain.”
6. Ketika makan malam, Monyet berjumpa bos: “Bos, tolong ajar si Rusa tu, akhir-akhir ini dia telah berubah. Dia ingin meninggalkan bos untuk bekerja dengan bos lain”.
7. Mendengar ucapan Monyet, bos terus bunuh Rusa kerana dilihat telah mengkhianatnya....

**Apakah yang anda perolehi daripada metafora ini?**



# 2

## Sistem Kepercayaan Diri

Seorang kanak-kanak kehilangan sepasang kasut ditelan air laut... Lalu dia menulis di pasir pantai:

**Laut ini pencuri...!!**



Tidak jauh dari situ seorang nelayan memperoleh hasil tangkapan ikan yang banyak... Lalu dia menulis di pasir pantai:

**Laut ini sangat pemurah..!!**

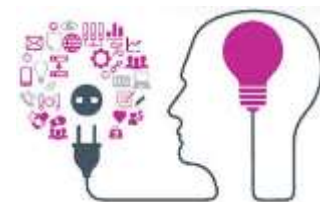
Seorang pemuda tenggelam di hanyutkan oleh air laut... Lalu ibunya menulis di pasir pantai:

**Laut ini Pembunuh...!!**

Di sebelah sana pulak, seorang lelaki tua memperoleh sebutir mutiara yang berharga dari hasil tangkapan lautnya lalu ia menulis...

**Laut ini punca rezeki...!!**

Tidak lama selepas itu, pantai dibadai oleh ombak dan terpadamlah semua kata-kata tadi....



# **Pekerja Cemerlang**

**Apa kepercayaan anda  
untuk mendapatkannya?**

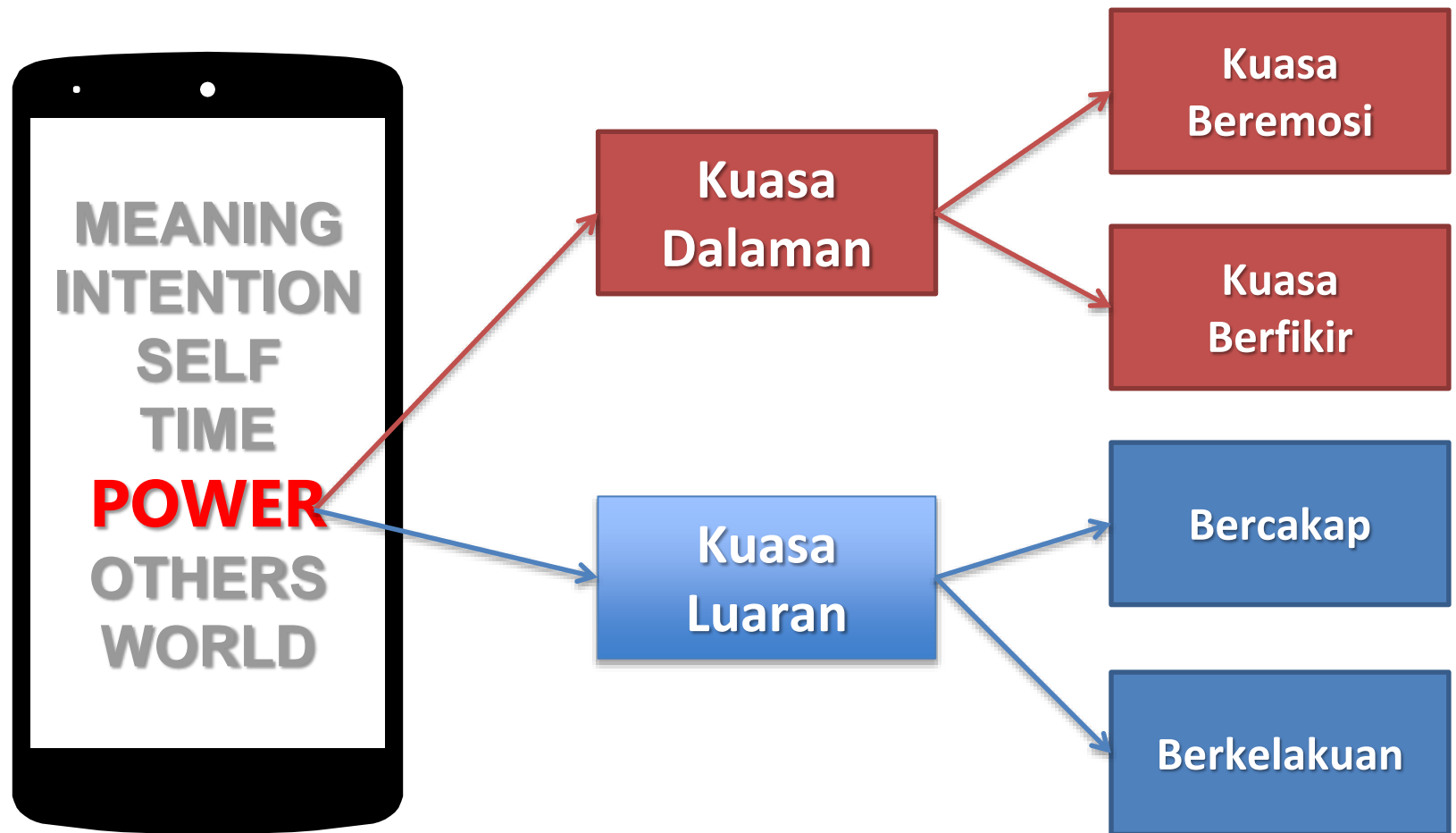


# NLP

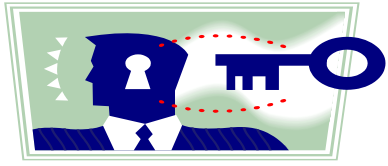
## Oleh itu....

- Tak semestinya apa yang kita fikir betul, betul bagi orang lain
- Masyarakat melihat dari sudut pandangan masing-masing sahaja.
- Akhirnya, ia adalah **MAKNA** yang kita berikan. Kita boleh sahaja memilih untuk memperbaiki diri kita atau tidak perlu endahkan dengan apa yang orang kata.
- Apa pilihan anda? ....



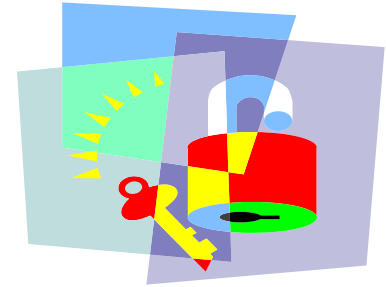






## 3 Teras Mengubah Diri

- ☑ **la boleh** berubah
- ☑ **Saya mesti** berubah
- ☑ **Hanya** saya yang boleh mengubahnya



# Inkantasi Diri (Self Incantations)

(Menggerakkan Neurologi Anda)

**3N:**

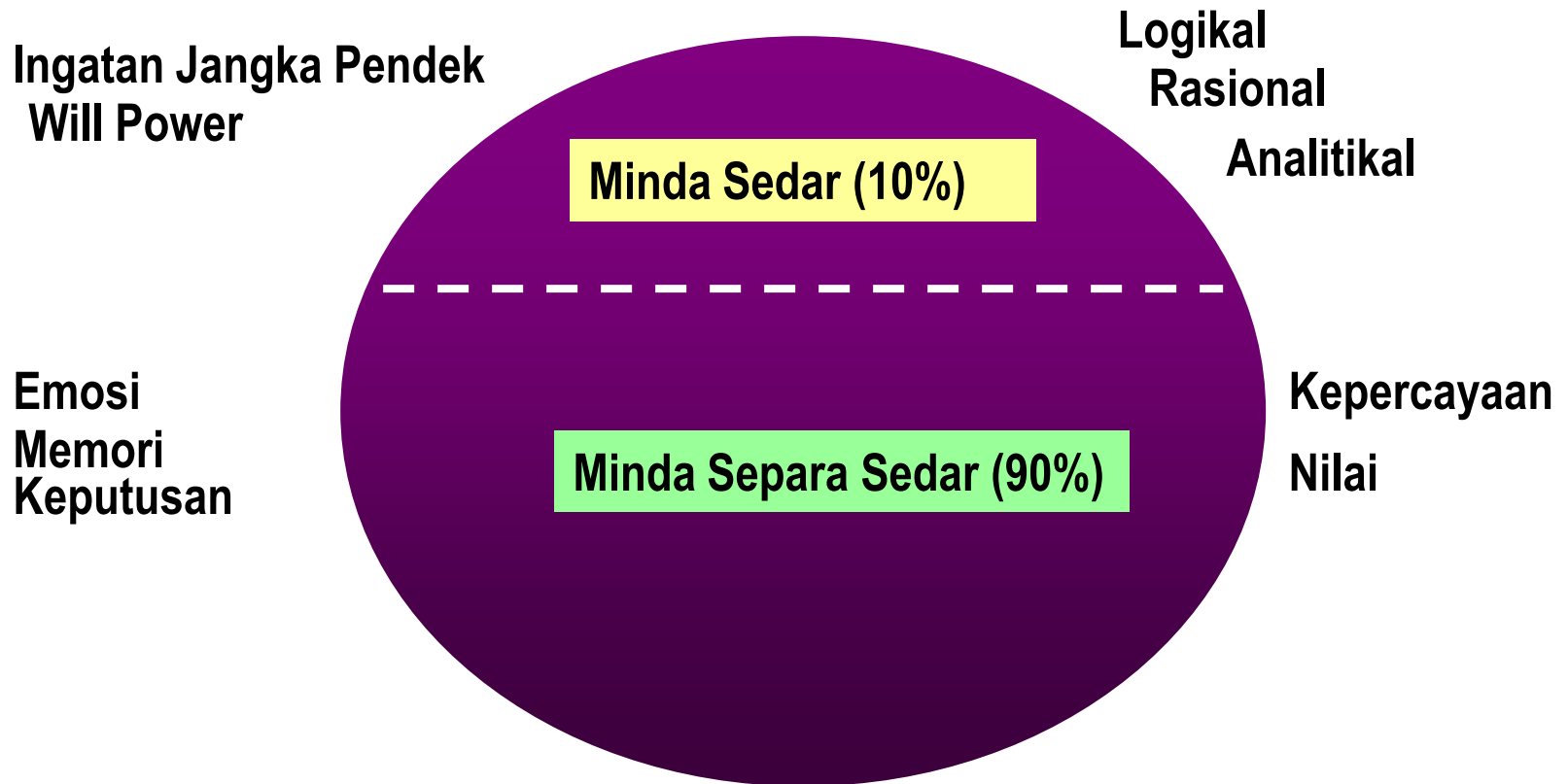
**Nothing or Nobody can affect  
me Negatively**

# Human Mind - Iceberg Analogy



**Iceberg  
Newfoundland  
300,000,000 ton**

# Minda Manusia



# 3

## Mengubah Persepsi dan Kelakuan



Apa yang KITA **FOKUS**  
akan **BERKEMBANG**



Kita mempunyai  
**sumber** yang  
**mencukupi** untuk  
**berjaya**



**TIADA KEGAGALAN**  
Hanya maklum balas



**FLEKSIBEL**



**PETA**  
bukan  
**SEMPADAN**



# THE SUCCESS PRINCIPLES

## Mind GPS

- Brain waves (serendipity)
- Law of attraction

## Target / Goal Setting (Objective)

- S pecific
- M easurable
- A chievable
- R esult Oriented / Realistic
- T ime Bound

## Consistency

The secret olympians  
(4 hours 310 days + 6 years)

## Action

- Act as if
- Do it now

## Visualise

- See your goal completed
- Make image as clear & bright as possible

## Focus

- Repeat goals x3 day
- Write it down
- Tell others
- Share feedback
- Be specific

## Believe it's possible

- 100% responsible to your own self
- The real problem (diri kita)
- 95% (excuse) kegagalan datang dari alasan
- No Limitation Belief
- Exceed expectation

## No Blaming (No Criticism)

- Lose focus  
(2 millions bits per seconds)
- Reject rejection  
Just say next

INDIVIDU YANG CEMERLANG  
ADALAH INDIVIDU YANG DAPAT  
MENGAWAL DIRINYA SENDIRI

---

**BAGAIMANAKAH UNTUK MELAKUKANNYA?**



4

# Hasil dan Matlamat Sempurna

# **Membentuk “Well-Formed Outcome”**

## **Membina Matlamat Sempurna**

# **Membentuk “Well-Formed Outcome”**

- 1. Apakah yang anda mahu?**
- 2. Apakah pentingnya perkara itu untuk diri anda?**
- 3. Bagaimana anda tahu anda sudah memilikinya?**
- 4. Bagaimanakah ini memberi kesan kepada orang yang anda sayang/orang lain dalam kehidupan anda?**

# Membentuk “Well-Formed Outcome”

5. **Apakah yang boleh menghalang anda dari mencapainya sekarang?**
6. **Apakah sumber yang anda sudah miliki yang boleh membantu anda mencapai hasilnya?**
  - 6.a) **Apakah sumber-sumber tambahan anda perlukan untuk mencapainya?**
7. **Apakah langkah pertama yang anda akan lakukan untuk mencapai “outcome” tersebut?**

*My question:*

- ***What's your destiny?***
- If you fulfill your responsibility , then you achieve your destiny.



**Assoc. Prof. Dr. Hanina H. Hamsan**  
**Community Psychologist**

**Head of Laboratory**  
**Citizenship & Youth Leadership Laboratory**  
**Institute for Social Science Studies, Putra Infoport,**  
**UPM**

**Dept. of Soc. & Development Sciences.**  
**Faculty of Human Ecology**  
**Universiti Putra Malaysia**

- ◆ **Contact : 019 343 3072/ 03 8947 1856**
- ◆ **Email: [hanina@upm.edu.my](mailto:hanina@upm.edu.my)**