

## Wat is NLP?

Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) is een verzameling van modellen en technieken die gaan over communicatie tussen mensen en de wijze waarop ze elkaar beïnvloeden. Ook gaat het over de innerlijke manier van communiceren (denken en voelen) en hoe gedrag hierbij ontstaat.

Met andere woorden: met NLP ben je in staat om harmonieuze relaties op te bouwen waardoor de communicatie verheldert en versterkt. Dit stelt je in staat om op een effectieve en doelgerichte manier te werken aan doelen en gewenste veranderingen.

**Neuro:** hoe organiseren we onze gedachtes en gevoelens: visueel (zien), auditief (horen), kinesthetisch (gevoel), olfactorisch (reuk), gustatorisch (smaak)

**Linguïstisch:** de taal die we gebruiken om betekenis te geven aan onze gedachten en gevoelens

**Programmeren:** de manier waarop wij onze patronen in denken, voelen en handelen kunnen veranderen

NLP heeft zijn wortels in de psychotherapie en wordt tegenwoordig breed toegepast door coaches, trainers, leraren, managers, adviseurs, artsen en andere beroepsgroepen.

## Wat biedt NLP jou?

NLP is zeer praktisch en pragmatisch. Dit betekent dat niet slechts één techniek of methode goed is. Trouwens, NLP geeft helemaal geen waardeoordelen over goed en slecht.

Met het inzicht in de modellen van NLP ben jij in staat om aan je eigen ontwikkeling te werken. Je eigen doelen te bereiken door gebruik te maken van je eigen hulpbronnen.

Met de kennis op het gebied van NLP ben je veel beter in staat om effectief en doelgericht te communiceren met anderen. Of dit nu je vrienden/vriendinnen, je kinderen, ouders of collega's zijn.

Je maakt sneller contact en bouwt aan een goede relatie. Hiervoor krijg je diverse praktische handvatten aangereikt. Je begrijpt veel beter de motieven van anderen en weet hier op een soepele manier mee om te gaan.

Doordat je bewust wordt van je eigen gedrag, denken en voelen, is het ook veel eenvoudiger om hier wijzigen in aan te brengen. Natuurlijk doe je dit pas als je dit ook vanuit je zelf wenst. Dit betekent dat je veel meer vanuit jouw authenticiteit en autonomie gaat werken. Tijdens de opleiding werk je ook aan je eigen doelen.

In de opleiding worden er veel oefeningen gedaan met de instrumenten en technieken. Je krijgt feedback zodat je meer inzicht krijgt in processen en meer mogelijkheden in het beheersen van communicatie en veranderingen. Er is een continue, professionele, begeleiding tijdens alle fases in jouw leerproces. Het programma is stapsgewijs opgebouwd zodat het 'leren' als 'natuurlijk en vanzelfsprekend' wordt ervaren. En voordat je er erg in hebt, ben je onbewust bekwaam geworden!

Buiten de opleiding om, werk je in een intervisie groep. Met jouw groep bespreek je zaken en oefen je de vaardigheden. Vaak ontstaan hier vragen die tijdens de volgende bijeenkomst besproken worden.

Na het volgen van deze opleiding en het met goed gevolg afleggen van de testing, ben jij officieel internationaal gecertificeerd door het ABNLP (American Board of Neuro Linguistic Programming)

Op de site [http://www.abh-abnlp.com/nlp\\_practitioner\\_level.htm](http://www.abh-abnlp.com/nlp_practitioner_level.htm) vind je meer over informatie over de certificering.

NLP is praktisch en een NLP opleiding is vooral “doen” !

### **Wat is de Inhoud?**

Tijdens de training maakt je onder andere kennis met de volgende technieken en modellen:

- Het gespreksmodel
- Opbouwen van rapport
- Communicatiemodel: wijze waarop gedrag, gevoel en fysiologie beïnvloeden
- Taal en taalpatronen
- Metamodel vragen, onderzoek naar de betekenis van de woorden
- Herkennen van en werken met non-verbale signalen
- Waarnemingsposities
- De wijze hoe ons brein omgaat met tijd en tijdsbeleving
- Modaliteiten en submodaliteiten, de ingrediënten om de werkelijkheid weer te geven
- Het ankeren van gebeurtenissen: auditief, visueel en kinesthetisch

### **Wat zijn de resultaten van deze opleiding?**

- Je bent in staat effectiever te communiceren: je leert praktische en direct toepasbare technieken
- Het inzetten van hulpbronnen: hoe je positieve ervaringen kunt inzetten in lastige situaties
- Rapport opbouwen: je leert hoe je een sfeer van vertrouwen en betrokkenheid tot stand brengt
- Je leert doelen uit te vragen en te analyseren
- Kijken vanuit verschillende waarnemingsposities: dit zorgt voor een brede en krachtige onderbouwingen van jouw mening en actie
- Conflicten en meningsverschillen in teams op kernachtig wijze overbruggen
- Bezieling en bevlogenheid in organisaties terugbrengen en behouden

### **Praktische informatie**

Deze door de ABNLP gecertificeerde opleiding kent 12 bijeenkomsten. Het is mogelijk dat deze dagen eventueel aaneengesloten zijn, in blokken van 2 of 3 dagen. Daarnaast zijn er veldwerkdagen en individuele verdiepingssessies; data hiervoor worden tijdens de opleiding vastgelegd.