

Neurolinguïstisch programmeren (NLP): een introductie

NLP is een persoonlijke ontwikkelingsmethode die je helpt jouw capaciteiten ten volle te benutten. De methode gaat uit van het idee dat wat een ander kan bereiken ook voor jou is weggelegd, met als achterliggende gedachte dat het mogelijk is de strategieën die schuil gaan achter succesvol gedrag van anderen te doorgronden en aan te leren. De grondbeginselen van de methode zijn ontstaan in de jaren zeventig in de V.S. De afgelopen decennia is NLP uitgegroeid tot een waardevolle methode die wereldwijd wordt toegepast in het onderwijs, bedrijfsleven, coaching en diverse therapievormen. Bij NLP zijn de schijnwerpers gericht op de patronen die de menselijke communicatie en ons gedrag aansturen. NLP stelt ons in staat deze patronen en structuren te wijzigen, maar ook om nieuwe patronen aan te leren. De methode rekent af met de opvatting dat we overgeleverd zijn aan de context waarin we leven, waarin we opgroeien. Dankzij onze innerlijke hulpbronnen – én de juiste drijfveren – zijn we in staat ons van deze omgevingsfactoren los te koppelen en de doelen te bereiken die we voor ogen hebben. NLP levert de gereedschappen om deze hulpbronnen aan te sturen. In de training *Neurolinguïstisch programmeren (NLP): een introductie* ga je leren 'out of the box' te denken. Het geeft je een nieuwe kijk op de realiteit waardoor het mogelijk wordt je doelen te verwezenlijken. NLP leert je rapport op te bouwen – optimaal te communiceren met je omgeving, los van subjectieve waardeoordelen. De resultaten van NLP zijn indrukwekkend. Een paar voorbeelden op een rijtje: meer vertrouwen in jezelf en in je capaciteiten (wat een ander kan, kun jij ook leren), makkelijker kunnen leren, minder geïmponeerd, een verbeterde communicatie met anderen en jezelf, in staat zijn creatiever te denken en te handelen, emoties kunnen reguleren en inzicht verkrijgen in jouw voornaamste levensdoelen en deze weten te realiseren.

Onderwerpen

- **Inzicht in eigen wereldmodel:** hoe kijk jij naar de wereld en wat betekent dat voor jou en je omgeving?
- **Communiceren volgens NLP:** hoe vergroot je het effect van je communicatie?
- **Rapport opbouwen:** bouw sterkere relaties op met de mensen om je heen
- **Doelen bepalen en behalen:** wat moet er bij jou gebeuren zodat je je doelen wél haalt?
- **Ankeren:** hoe reageert ons brein op signalen en hoe kun je je brein daarin aansturen?

Lesmethodiek



2 dagen

€ 1250,- excl BTW

Startgarantie

wo 13 en wo 20 mei

[Inschrijven](#)

Trainingsdata

ma 15 en ma 29 jun.

[Inschrijven](#)

vr 17 en vr 31 jul.

[Inschrijven](#)

[Meer actuele data](#)

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij je uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en je zelf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.

Doelgroep

Deze training is een bedoeld als introductie voor iedereen die geïnteresseerd is in NLP.

Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist voor deze training.

Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft je een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van

de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

Lesvorm

Klassikaal

Referenties

I. Bouwman - Vattenfall N.V. Ik ben verrast over de praktische kant van de training. Vooral de tweede dag zat vol oefeningen die je ook na de training zelf kan gaan toepassen. Heel waardevol en inspirerend. Beoordeling: 8.8 [Meer referenties...](#)

