

# Globale opbouw van de NLP Practitioner opleiding

## Thema 1: bewustwording en afstemmen

In het eerste blok leggen we de basisfundamenten voor impactvolle communicatie. Je maakt kennis met de **NLP vooronderstellingen**: een aantal helpende principes die jou meer in je kracht doen staan. Een stevige basishouding, vanuit je hart, van waaruit je kunt leven, werken en communiceren.

Het **NLP communicatiemodel** verklaart ons gedrag, van waarnemen van een prikkel tot aan je stemming en de wisselwerking met je lichaam. We functioneren op meerdere lagen. Dat wat je ziet, hoort en ervaart aan de buitenkant wordt gestuurd door een grote onbewuste onderstroom.

Je wordt je bewust van onbewuste sturingsmechanismen:

- Zintuiglijke voorkeuren en automatische werk- en denkpatronen
- Lichaamstaal, emoties, gevoelens en hoe het brein werkt
- Jouw belangrijke waarden en behoeftes
- Je overtuigingen, dat wat jij over de wereld en het leven bent gaan geloven.
- Rapport: afstemmen op jezelf en de ander, verbaal en non-verbaal

## Thema 2: Doelen stellen en in je kracht staan

Hoe sta je, soms letterlijk, stevig in je schoenen? In dit blok leer je veel technieken om je stemming te beïnvloeden.

### Associëren en dissociëren

Soms is het fijn om ergens helemaal in op te gaan en soms is het beter om afstand te nemen. En hoe kun je van nog grotere afstand kijken en voorkom je herbeleving van nare situaties? Hoe je dit precies doet, leren we in dit blok.

### Waarneemposities

Waarnemen vanuit verschillende perspectieven, geeft meer inzicht. Inzichten die eerder onbewust waren.

### Submodaliteiten

De betekenis van een ervaring wordt bepaald door hoe wij een ervaring (zintuiglijk) hebben opgeslagen. Met behulp van submodaliteiten kun je invloed uitoefenen op hoe een ervaring wordt beleefd. Heftige ervaringen uit het verleden kun je hiermee b.v. minder heftig maken. Prettige ervaringen kun je uitvergroten en gebruiken als hulpbron.

### Ankeren

Een techniek om hulpbronnen op te halen uit eerder opgedane succesvolle ervaringen. Stap in je succes, plezier of kracht!



## **Fysiology of Excellence**

Je kent misschien de zgn. Powerpose. Je bewustworden en gebruikmaken van je lichaamshouding.

## **Het Outcomemodel en het coachmodel**

Doelen stellen die je echt gaat halen door je bewust te zijn van de meerwaarde. We oefenen met de invloed van belemmerende en bekrachtigende overtuigingen op een doel.

## **Thema 3: Communiceren met impact**

### **Metaprogramma's**

Kennis over onze automatische werk- en denkpatronen. Het kennen van je eigen en (leren) herkennen van de metaprogramma's van de ander levert veel onderling begrip op. Een zeer waardevolle tool voor samenwerking.

### **Geweldloze communicatie**

Het vier-stappenmodel van verbindende communicatie: een zeer waardevolle en toepasbare techniek voor het verminderen van conflicten en zorgen voor (eigen) gevoelens en behoeftes. We oefenen met eigen voorbeelden en leren de taal van de jakhals en de giraffe.

### **De kunst van het vragen stellen**

Goed luisteren is een must, maar de juiste vragen leren stellen ook. Met de NLP techniek chunken, het metamodel en het Miltonmodel leer je makkelijk schakelen van grote lijnen naar details en vice versa.

## **Thema 4: Een duik in de diepte**

### **Functies van het onbewuste**

Uitleg over hoe ons onbewuste werkt.

### **Metaforen**

Een veelgebruikte manier om met het onbewuste te communiceren is d.m.v. metaforen. Spreekwoorden en gezegden, sprookjes of verhalen kunnen op een andere laag een boodschap overbrengen.

### **Trance**

Als je ontspannen bent, merk je dat de antwoorden soms vanzelf op-ploppen. Je leert trance toepassen. Zowel bij jezelf als bij de ander om te kunnen communiceren met het onderbewuste



## **Herkaderen**

Ook wel omdenken genoemd: Hoe kun je het anders bekijken?

## **Communiceren met onbewuste delen**

We hebben verschillende innerlijke delen: bijvoorbeeld je interne criticus, je innerlijk kind, de twijfelaar, de perfectionist of een chaotisch deel. Hun gedrag is soms niet handig maar ze willen het beste voor je. In gesprek gaan met je innerlijke delen levert veel informatie op.

## **Tijdlijnen**

Een tijdlijn is een metafoor hoe wij ons leven hebben ingedeeld. Verleden, heden en toekomst liggen gerangschikt op een lijn. Op deze tijdlijn kun je veel interventies doen: vergeten talenten weer ophalen uit het verleden, oud zeer opsporen en helen of een doel planten in je toekomst.

## **Thema 5: The final impact**

### **De logische niveaus**

Al het leven, leren, veranderen, alles vindt plaats op verschillende lagen. Als al deze lagen met elkaar in overeenstemming zijn, ervaar je alignment. In dit laatste blok doen we een mooie oefening om alle lagen in jou, op elkaar af te stemmen: van je omgeving, gedrag, je vaardigheden, waarden en overtuigingen, tot je identiteit, je rollen en je missie.

### **Traumawerk**

Een trauma of oud zeer opruimen. Bij trauma's denken we vaak aan hele heftige gebeurtenissen zoals misbruik, verlies en ongevallen. Maar ook veel kleinere voorvallen zoals pesterijen, een keer alleen gelaten zijn, je amandelen die geknipt moesten worden, kunnen traumatisch werken voor een jong kind. Jouw jongere zelf kunnen troosten en geruststellen in zo'n situatie maakt dat dat jongere deel van jou alsnog kan 'opgroeien'.

### **Systemisch werk**

Theorie en oefeningen. We maken deel uit van systemen. Je werk, het dorp, de sportclub zijn voorbeelden van systemen. Systemen hebben invloed op ons en onderling. De belangrijkste systemen waar we mee te maken hebben zijn je systeem van herkomst en je familie. Systemen kunnen goed functioneren als aan drie belangrijke wetten is voldaan. Na dit blok snap je de basisbeginselen van het systemisch werken en heb je ervaren hoe dit werkt.

### **Certificering**

We ronden de opleiding af met een korte presentatie per cursist en je ontvangt het NLP Practitioner certificaat.

