



De volgende basis cursus begint op dinsdag 8 januari 2019.

In 10 maandagavonden van 19.00 – 22.00 leer je de basistechnieken van NLP.

Voor wie al iets van 30 uur NLP gedaan heeft is er een vervolgcursus op de maandavonden. Aan het einde van het traject van vier cursussen kun je het erkende NLP-Practitioners examen halen.

Inlichtingen bij de trainer Sytse Tjallingii

038-4608461,

e-mail: sytsemarlies@home.nl

website: www.jeongekendevermogens.nl

Sytse is internationaal gecertificeerd NLP-trainer en lid van de NVNLP.

Je kunt je opgeven via de site van de volksuniversiteit Zwolle: www.vuzwolle.nl

Meer informatie op:

www.jeongekendevermogens.nl



'Je kunt meer dan je denkt!'



Hoe groei je nog verder in jouw leven?

Basiscursus NLP voorjaar 2019 op 10 dinsdag avonden

Voor wie is NLP?

Hoe kies je ervoor om je brein te 'programmeren' voor meer succes? Hoe kies je de meest effectieve taal bij wat je tegen jezelf zegt, zodat je meer zelfvertrouwen en zelfinzicht krijgt? NLP is een beproefde en nuchtere methode in het onderwijs, zorgsector, relaties, familie, sport, opvoeding en bedrijfsleven. NLP sluit aan en biedt een fundament voor veel methoden van persoonlijke groei en coaching.

Twijfel je wel eens aan jezelf? Heb je wel eens dat je denkt dat een ander iets beter kan dan jijzelf? Wil je nog effectiever een gesprek kunnen voeren in je werk, thuis, club, vrije tijd? Zie je wel eens op tegen een belangrijk gesprek? Zou je willen weten hoe je je eigen succes kan vergroten?

Hoe mooi zou het zijn om minder plezierige gebeurtenissen vanuit een nieuw gezichtspunt te kunnen bekijken zodat je ze kunt beschouwen als waardevolle leerervaringen? Hoeveel verbeter je de kwaliteit van jouw leven als je leert om nog wat meer structuur in je leven te scheppen en nog meer bewust te zijn van wat je zelf het belangrijkste in je leven vindt?

Wat leer je in de cursus?

Je gaat zien, horen en voelen hoe je overkomt bij anderen en hoe je op een nog dieper niveau kunt communiceren met anderen maar ook met jezelf.

NLP maakt je bewust van onbewuste processen en patronen en leert je hoe je ze in je voordeel kunt gebruiken.

De methoden die je leert kun je direct in je dagelijks leven toepassen.

Er is naast theorie volop gelegenheid om te oefenen met wat jezelf wilt inbrengen in een veilige omgeving.

Wat kun je met NLP?

NLP biedt je een verruiming van je mogelijkheden. Je keuzevrijheid wordt groter. Met NLP leer je de structuren te begrijpen van hoe je iets doet en wat je doet.

Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. effectief communiceren, aan de kant van de oorzaak gaan staan, vergroten van je opmerkingsvermogen, versterkende overtuigingen, doelen stellen, zelfvertrouwen opbouwen, effectief taalgebruik, ankeren van succeservaringen, nieuwe perspectieven krijgen op wat aanvankelijk minder plezierige gebeurtenissen leken.

Je oefent naar keuze met eigen praktijk ervaringen in een vertrouwelijke en ontspannen omgeving. Persoonlijke groei staat hierbij voorop. Het handboek van 75 bladzijden bevat een ruime keus aan oefeningen, technieken en eenvoudige theorie

Wat is NLP?

NLP betekent Neuro-Linguïstisch Programmeren. NLP heeft betrekking op Neuro = je 'brains', zintuigen en zenuwstelsel,

Linguïstisch = taal en communicatie,

Programmeren = een effectiever programma leren gebruiken.

Bij deze NLP-cursus leer je verschillende methoden waarmee je je communicatie met anderen en jezelf kunt verbeteren.

Voor wie is NLP?

Voor iedereen die bewuster wil leven en meer van zijn leven wil maken. De leeftijd van de deelnemers aan de cursus variëren van 20 to 80 jaar. Deelnemers zijn huisvrouwen, huismannen, mensen die werk zoeken, mensen uit het bedrijfsleven, professionals uit het onderwijs en de gezondheidszorg. De deelnemers voelen zich snel thuis, omdat iedereen speciaal is.



Inhoud van de basiscursus:

- De drie levensvragen: Waar focus je op? Welke betekenis geef je er aan? Wat doe je er mee?
- Zintuiglijke scherpzinnigheid, leren kijken naar emoties.
- Wie is wie bij NLP? Hoe psychologie en taalkunde elkaar versterken.
- Het NLP-communicatiemodel, begrijpen wat het verschil is tussen de interne voorstelling en de werkelijkheid.
- Vooronderstellingen van NLP, hoe je je mentaal kunt instellen op een gesprek.
- Neurologische niveaus, wie ben je, wat is je missie?
- Het vierstapsleerproces, hoe leer je beter te communiceren.
- De rol van het onbewuste gebruiken
- Aan de kant van de oorzaak gaan staan, het stuur van je leven in handen nemen.
- Kiezen voor versterkende overtuigingen die je helpen, bij wat je wilt ondernemen.
- Sandwichfeedback, hoe je iemand motiveert om het nog beter te doen.
- Rapport, hoe je een fijn en diep contact opbouwt met iemand, ook jezelf.
- Ankeren, hoe je makkelijk bij je bronnen kunt komen, zoals zelfvertrouwen, rust, energie, humor, liefde, blijheid.
- Representatiesystemen, hoe je goed kunt afstemmen op de manier waarop een ander de wereld opneemt en weergeeft.
- Taalhiërarchie, hoe je duidelijk kunt zijn in wat je zegt en ook hoe je een diep begrip kunt creëren.
- Miltonmodel, hoe je anderen en jezelf door taal kunt motiveren.
- Metamodel, problemen verkleinen
- Herkaderen, van perspectief wisselen, empathie, en dissociatie.

