

Wil jij 'je ongekende vermogens'
leren kennen?



Met de cursus 'je ongekende
vermogens' kun je een grote sprong
zetten in je persoonlijke ontwikkeling.

*De basis cursus begint op dinsdag 19 januari 2020.1
In 10 dinsdavond van 19.00 – 22.00 leer je de basistechnieken van NLP.
De eerste avond is waarschijnlijk online met Zoom. We organiseren een
oefenavond om aan Zoom te wennen, voor wie dat wil. Wij hebben heel
goede ervaringen met online werken. Zodra we kunnen gaan we life
samenkomen in het Cultuurhuis of de Eemhoeve.*

*Voor wie al iets van 30 uur NLP gedaan heeft is er
een vervolgcursus op de maandagavonden. 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: info@jeongekendevermogens.nl

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

Lees verder op onze website: www.jeongekendevermogens.nl

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



'Je ongekende vermogens!'

Persoonlijke groei met NLP
Voorjaar 2021 op 10 dinsdag avonden



Wordt je bewust van al je vermogens. Kies voor je succes!

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 familie, 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?

Deze cursus is een training met de belangrijkste technieken van NLP: Neuro Linguïstisch Programmeren. In de cursus 'Je ongekende vermogens' trainen we om minder plezierige gebeurtenissen vanuit nieuwe gezichtspunten te bekijken zodat je ze leert beschouwen als waardevolle leerervaringen. We oefenen ook met nog meer structuur in je communicatie te scheppen en nog meer bewust te zijn van wat je zelf het belangrijkste in je leven vindt. De kwaliteit van jouw leven leer je daardoor nog verder verbeteren. Al vele duizenden gingen je voor en verkregen meer succes in hun leven met NLP. Hoe kies je de meest effectieve taal bij wat je zegt tegen jezelf, zodat je meer zelfvertrouwen en zelfinzicht krijgt? Hoe bepaal je wat je communiceert met wie er belangrijk voor je zijn in jouw leven? Je familie, je collega's, je burens, je klanten. In deze cursus leer je een beproefde en nuchtere methode hanteren die waardevol is gebleken in relaties in je privéleven, maar ook in het bedrijfsleven, onderwijs, zorgsector, (top)sport. In je familie en opvoeding geeft deze cursus jou handvaten om je mentale vermogens te leren kennen en optimaal te gebruiken. Behalve de basistechnieken van NLP maak je ook kennis met oplossingsgericht werken, geweldloos communiceren en andere methoden om persoonlijk te groeien. Met andere woorden: met NLP kun je mentaal nog sterker worden.

Wat leer je in deze cursus?

Je gaat zien, horen en voelen hoe je overkomt bij anderen en hoe je op een nog dieper niveau kunt communiceren met anderen en ook met jezelf. In de cursus word je je bewust van jouw onbewuste processen en patronen en leer 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.

Je leert jouw mentale structuur beter begrijpen. Waar richt je jouw aandacht op? Welke betekenis geef je aan wat je waarneemt? Hoe doe je iets en wat doe je? 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. Effectieve vragen stellen.

Je oefent naar keuze met eigen praktijk ervaringen. 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, je mentale kracht.

Linguïstisch = taal en communicatie, welke vragen je stelt, hoe je zegt wat je wilt.

Programmeren = een effectiever gedrag, taal, reactiepatroon leren gebruiken.

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 (ander) werk zoeken, mensen uit het bedrijfsleven en overheidsdiensten, 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, leert je het verschil is tussen jouw interne voorstelling en de werkelijkheid.
- De vooronderstellingen van NLP helpen je bij elke vorm van communicatie bijvoorbeeld: hoe je je mentaal kunt instellen op een gesprek.
- Met de Neurologische niveaus, wordt je je nog meer bewust van wie je bent en wat je missie is.
- Met het vierstapsleerproces leer je snel nieuw gedrag.
- Je leert jouw onbewuste gebruiken.
- Je gaat aan de kant van de oorzaak staan, en neemt het stuur van je leven in handen.
- Kiezen voor versterkende overtuigingen die je helpen, bij wat je wilt ondernemen.
- Sandwichfeedback, hoe je iemand motiveert om het nog beter te doen.
- Rapport, om een fijn en diep contact op te bouwen met iemand, ook met jezelf.
- Ankeren, zodat je makkelijk bij je bronnen kunt komen, zoals zelfvertrouwen, rust, energie, humor, liefde, blijheid.
- Representatiesystemen, waarmee je goed kunt afstemmen op de manier waarop een ander de wereld opneemt en weergeeft.
- Wanneer je beter kunt generaliseren of juist detailleren zodat je snel een helder begrip kunt creëren.
- Miltonmodel, hoe je anderen en jezelf door taal kunt motiveren.
- Metamodel, welke vragen stel je om problemen te verkleinen?
- Herkaderen, van perspectief wisselen, empathie, en dissociatie.