

NEURO LINGUISTISCH PROGRAMMEREN

NLP – Wat is dat?

Om persoonlijk beter te worden heb je 3 dingen nodig. Weet wat je wilt.

Zorg voor een duidelijk beeld hebt van het gewenste resultaat in welke situatie dan ook. Wees alert (scherp). Gebruik al uw zintuigen optimaal. Zien, horen, voelen, ruiken en proeven. Wees flexibel. Breng net zo lang veranderingen aan in uw handelen tot u krijgt wat u wilt.

Doelgericht, alert en flexibel zijn de 3 kernbegrippen waar het in de NLP om gaat. Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je het resultaat dat je altijd al hebt gekregen. Als wat je doet niet werkt, doe dan iets anders.

UITGANGSPUNTEN

- Respect voor andermans wereldmodel
- De kaart is niet het gebied
- De betekenis van je communicatie is de relatie die je oproept.
- Mislukking bestaat niet, alleen Feedback
- Ieder mens heeft de “bouwstenen” voor verandering in zich (hulpbronnen).
- Gedrag is niet de persoon.
- Ieder gedrag heeft een positieve intentie.
- Ieder gedrag was ooit de beste keus.
- Lichaam en geest beïnvloeden elkaar.
- Alles is erop gericht om opnieuw heel te worden



NLP is een psychologische theorie waarin communicatie centraal staat. De grondleggers zijn John Grinder en Richard Bandler. NLP is deels gebaseerd op bepaalde taaltheorieën, hypnotherapie en gedragstherapie is in de tachtiger jaren van de twintigste eeuw ontstaan in de VS

NLP is erop gericht de interne communicatie en de externe communicatie te verbeteren. Een van de basisgedachten is dat iemands lichaamshouding de geest beïnvloedt en vice versa. Daarnaast speelt rapport een grote rol. Met rapport wordt het totaal van verbale en non-verbale communicatie tussen mensen bedoeld. Middels NLP-trainingen wordt geleerd Rapport bewust in te zetten door gebruik te maken van lichaamshouding, stem, en woordkeuze.

Modelleren, ook wel model leren / model-leren, een methode waarmee aan de hand van principes en procedures voorbeeldgedrag van anderen in kaart wordt gebracht, met als doel dat het nagebootst kan worden. Ofwel, hoe leer ik wat de ander kan en - daaropvolgend - hoe zorg ik ervoor dat deze kennis overdraagbaar wordt naar anderen.