

WERKEN AAN JE PROFESSIONELE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING?

Opleiding effectief
communiceren v3.5



Academie voor
Psychologica



Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken
Blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht
Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd
Blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan
Blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt

Communiceren kun je leren!

Een gesprek effectiever leiden, je onbegrepen voelen, moeite met grenzen aangeven, of niet goed weten wat je wilt in het leven. Communicatie omvat een groot deel van ons leven. Wellicht heb je weleens een situatie meegemaakt waarin je even niet meer wist wat je moest zeggen of doen. Je viel letterlijk stil. Werd de communicatie daar stopgezet? Nee, je kunt namelijk niet niet communiceren.

Waarom doe jij zoals je doet?

Sta je er weleens bij stil waarom je doet zoals je doet? De manier hoe je communiceert zegt veel over hoe je naar de wereld kijkt. Niet alleen de communicatie met de ander, ook de communicatie met jezelf is een belangrijk uitgangspunt in de manier hoe je in het leven staat. Wanneer je je onzeker voelt, straal je dit vaak uit naar de omgeving. Grenzen aangeven wordt dan moeilijker, omdat je misschien niet bewust bent van waar jouw grenzen liggen. Zolang jij je grenzen niet duidelijk communiceert, ervaar je geregeld dat anderen over jouw grenzen gaan. Anderzijds kan het zijn dat jij je grenzen heel duidelijk communiceert, uit angst om niet gehoord te worden. De omgeving kan dit ervaren als aanvallend of star, terwijl het niet jouw intentie is om op deze manier over te komen.

Het contact met jezelf en de ander

Door inzicht te krijgen in je eigen communicatie en gedrag, begrijp je beter wat maakt dat je omgeving op een bepaalde manier op jou reageert. Naast dat jij jezelf beter begrijpt, begrijp je de mensen om je heen beter. Je wordt je bewust van onbewust gedrag en patronen. Deze bewustwording vergroot je keuzemogelijkheid in het leven. Ben je niet tevreden met een bepaald gedragspatroon? Door te begrijpen en in te zien waar dit gedrag vandaan komt, krijg je de mogelijkheid om dit gedrag te veranderen. Je krijgt meer zelfvertrouwen in het contact met jezelf en de ander. Dit zelfvertrouwen maakt dat je op een meer effectieve manier gaat communiceren. In het contact met de ander ga je bepaalde gedragingen zien, die je wellicht eerder over het hoofd zag. Je kunt beter inspelen op een situatie, op de reactie die je krijgt van de omgeving en op je eigen gedrag.

“De kracht van je communicatie is de respons die je krijgt.”

Effectief communiceren met NLP

Een NLP opleiding is voor iedereen die meer inzicht wil in zichzelf en stappen wil zetten in zijn of haar ontwikkeling. Je leert welke invloed jouw manier van communiceren heeft op de omgeving en hoe je dit afstemt op de ander. Het is een model dat zich richt op effectieve communicatie en doelgerichte verandering. NLP laat zien hoe je door het eigen gedrag te leren begrijpen en bewust toe te passen, je meer succes in het leven behaald.

Wat betekent NLP?

NLP is rond het jaar 1970 ontwikkeld en staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. De naam is ontstaan nadat de oprichters Richard Bandler en John Grinder

jarenlang onderzoek hebben gedaan naar de gedragspatronen van zeer begaafde therapeuten. Hieruit is een praktisch model ontstaan dat zich richt op het verhogen van effectieve communicatie, persoonlijke verandering, een efficiënte manier van leren en - natuurlijk - een prettiger leven.

Neuro: staat voor de gedachte dat ons gedrag voortkomt uit neurologische processen zoals zien, horen, ruiken, proeven, en voelen. De wereld wordt ervaren vanuit onze zintuigen, de informatie die hieruit binnenkomt verwerken we tot een geheel. Dit is de grondslag van ons gedrag.

Linguïstisch: gaat over de wijze waarop taal wordt gebruikt om onze gedachten



“De NLP opleiding heeft gezorgd dat ik in beweging blijf en mijzelf blijf ontwikkelen.”

en gedrag te ordenen en met anderen te communiceren.

Programmeren: verwijst naar de keuzemogelijkheden die wij hebben bij het organiseren van gedachten en gedrag ten behoeve van een gewenst resultaat of doel.

Doen, ervaren en ontdekken

Dit praktische communicatiemodel bestaat uit een aantal modellen, vaardigheden en technieken die stimuleren om doeltreffend te denken en handelen. Het is zowel in het werkende leven als op persoonlijk vlak bruikbaar en toepasbaar. Keuzemogelijkheden worden vergroot en daarmee de kwaliteit van het leven. NLP wordt in het leven geïntegreerd door te doen, het uit te proberen en te ontdekken wat toepasbaar is. En nog belangrijker: ontdek wat niet werkt en breng hier wijzigingen aan, net zolang tot het gewenste resultaat wordt bereikt. Dit is het uitgangspunt van NLP.

NLP vooronderstellingen

De basisprincipes van NLP gaat uit van vooronderstellingen. Deze vooronderstellingen fungeren als uitgangspunt voor de NLP zienswijze. Een vooronderstelling kan beschouwd worden als een aanname. De aannames zijn zeer effectief in het vergroten van de persoonlijke communicatie en positieve levenshouding.

Voor wie is NLP?

Van oorsprong wordt NLP toegepast in de psychotherapie. Inmiddels heeft de methode zich uitgebreid in de hulpverlening, het onderwijs en het bedrijfsleven met als doel effectiever te communiceren, persoonlijke ontwikkeling te bevorderen en efficiënter te leren. Inmiddels wordt NLP toegepast als zienswijze in zowel het zakelijk als het privéleven. NLP is voor iedereen die zijn of haar eigen talenten wilt ontdekken, ontplooiën en wil werken aan zijn of haar persoonlijke ontwikkeling.

“Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je het resultaat dat je altijd hebt gekregen. Als dat wat je doet niet werkt, doe dan iets anders.”

Een NLP opleiding bij AVPL

Academie voor Psychologica (AVPL) is sinds 2003 een opleidingsinstituut voor NLP en biedt opleidingen aan op verschillende locaties door heel Nederland. Hiermee willen wij NLP bereikbaar maken voor iedereen. In het jaar bieden wij meerdere startmomenten voor een NLP opleiding. De dagopleiding wordt gegeven op zowel doordeweekse dagen als zaterdagen. De opleidingen zijn erkend door de Nederlandse Vereniging voor NLP (NVNLP) en opgenomen in het register voor het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs.

Opleiding NLP Practitioner

- Opleidingsduur van 10 maanden.
- In totaal 15 lesdagen + een certificatie dag.
- Ruim 130 contacturen met een NLP trainer. Voldoet hiermee ruimschoots aan de eisen van NVNLP.
- Alle dagen zijn inclusief koffie/thee en lunch. Deze kosten zijn bij de prijs inbegrepen.
- Inclusief uitgebreide syllabus.
- Dag voor schriftelijk- en praktijkexamen met een feestelijke afsluiting.
- NVNLP gecertificeerd NLP Practitioner certificaat.

NLP altijd in de buurt!

De opleidingen bij AVPL heeft meerdere startmomenten per jaar.

Voor een NLP opleiding ben je van harte welkom in Amersfoort (Leusden), Eindhoven (Best), Enschede, Drachten (Marum), Rotterdam (ridderkerk), Groningen (Bunne) en Zwolle.

Investering

Een NLP Practitioner opleiding bedraagt € 2.795,-. Dit is inclusief: koffie/thee, lunch, locatie, syllabus en certificering. De kosten van de NLP opleiding is volledig aftrekbaar voor de inkomstenbelasting, onder het hoofdstuk 'Buitengewone laten/studiekosten'. Omdat de academie is opgenomen in het CRKBO register, zijn de opleidingen vrijgesteld van btw.



Kleine groepen, betrokken trainers

AVPL werkt met kleine groepen van maximaal 12-14 cursisten. Wij geloven dat NLP werkelijk overgebracht wordt door de persoonlijke ervaring. Iedere cursist heeft een persoonlijk en uniek leerproces. Door middel van kleine groepen garanderen wij voldoende tijd en aandacht aan de behoeften en ontwikkeling van iedere cursist. De opleidingen worden door 2 gecertificeerde NLP trainers gegeven. Hierdoor wordt vanuit diverse invalshoeken kennism gemaakt met de theorie.

“De NLP opleiding bij AVPL heb ik beleefd vanuit persoonlijke betrokkenheid van zowel de trainers als de hechte groep. Door de kleine groepen is de sfeer heel veilig en durf je veel van jezelf te laten zien.”

- Liesbeth, NLP Master Practitioner



Inhoud van de opleiding

In de opleiding wordt de NLP theorie ingezet als middel om te werken aan persoonlijke ontwikkeling en zelfsturing in het leven te vergroten. Dit reikt verder dan enkel het bestuderen van de NLP theorie. Een NLP opleiding start dan ook bij een Practitioner opleiding. Letterlijk vertaald betekent dit 'beoefenaar'. De stof wordt op praktische wijze uitgelegd, waardoor het direct toepasbaar is in de praktijk.

Directe koppeling met de praktijk

Tijdens de opleidingsdagen wordt de theorie afgewisseld met praktische oefeningen die een directe koppeling hebben met het dagelijks leven. Tussen de cursusdagen door nemen cursisten deel aan een intervisiegroep, waardoor het vermogen om het geleerde in de praktijk te brengen wordt versterkt. Het herhalen van oefeningen en technieken uit het NLP model is een essentieel onderdeel voor gedragsverandering. Hierdoor vindt een verschuiving plaats in de gedrags- en denkkaders die we in de loop der tijd hebben ontwikkeld.

Programma

Door het aanbieden van verschillende technieken en modellen ontstaat inzicht, technieken en modellen voorbij waarmee de communicatieve vaardigheden en het zelfsturend vermogen worden vergroot. Het programma bevat de volgende onderdelen:

Rapport

- Een sfeer van wederzijds vertrouwen en betrokkenheid creëren.
- Op verbaal én non-verbaal niveau contact maken.
- Door een actieve luisterhouding diepgaand contact opbouwen.
- Afstemmen en leiding geven aan een gesprek.
- Professionele communicatie vergroten.

Gesprekstechnieken

- Bewustwording van eigen communicatie en de betekenis daarvan.
- Bewustwording van eigen onbewust gedrag.

“In het dagelijks leven merk ik dat ik rustiger ben, mijzelf beter snap en de mensen om mij heen beter begrijp. Dit merk ik op mijn werk, thuis en bij mijn vrienden.”

- Sebastiaan, NLP Practitioner

- Bewustwording bij anderen creëren in gedrag en communicatie.
- Effectief feedback leren geven en ontvangen.

Emotiemanagement

- Herkennen en observeren van interne stemmingen.
- Omgaan met verschillende voorbeelden van specifiek gedrag.
- Door te associëren en dissociëren zowel toegang krijgen tot de directe gevoelsbeleving van een ervaring als afstand nemen voor meer overzicht.
- Door middel van ankeren doelbewuste geheugensteuntjes van hulpbronnen, vermogens en eigenschappen inzetten bij jezelf en anderen.

Hulpbronnen en kwaliteiten

- Persoonlijke hulpbronnen opsporen en doelbewust inzetten.
- Hulpbronnen en referentie ervaringen bij de ander opsporen.
- Het vermogen om jezelf aan te sturen ontwikkelen.

Waarden en overtuigingen

- Leren informatie te verzamelen, verbanden te leggen, te analyseren en synthetiseren.
- Inzicht krijgen in persoonlijke (kern)waarden, helpende en belemmerende overtuigingen.
- Congruentie ontwikkelen in denken, voelen, en doen.
- Inzicht krijgen in onderliggende drijfveren van keuzes en gedrag.

Representatie en interpretatie

- Inzicht in eigen denkwijze en referentiekader.
- Het vermogen om vanuit verschillende posities een situatie te bekijken.
- Technieken om belemmerende overtuigingen om te zetten.

Communicatieve vaardigheden

- In kaart brengen van communicatieve en emotionele vaardigheden.
- In kaart brengen van cognitieve vaardigheden (zelfmotivatie, beslissen, overtuigen).

Doelgerichte verandering

- Effectief doelen stellen met het NLP Outcome model.
- Strategie opzetten voor het behalen van doelen.

Verwerken van het verleden

- Tijdlijn techniek voor het inzichtelijk maken en interpreteren van patronen.
- Verwerken van (vroegere) ervaringen.
- Inzicht in huidige en gewenste toestand met behulp van eigen vaardigheden.

Werken met het onbewuste

- Metaforen en vergelijkingen leren gebruiken om jezelf en anderen beter te begrijpen en beïnvloeden.
- Interne hulpbronnen en herinneringen opsporen.
- Traumaverwerking.

NLP vaardigheden

Door NLP te integreren ontwikkel je de vaardigheid om zelf sturing te geven aan je leven. Werken aan eigen patronen maakt een wezenlijke verandering in het gedrag mogelijk. Je gaat meer succes en plezier in het leven ervaren, doordat je de regie over je leven in eigen hand hebt.

Zelfinzicht

Je wordt je bewust van je eigen (kern) waarden en overtuigingen. Jouw waarden fungeren als een kompas in het leven. Je weet beter wat je wilt en maakt makkelijker keuzes. Doordat je bewust bent van jouw overtuigingen, begrijp je waar bepaald gedrag vandaan komt. Je stemt je gedrag makkelijker af op de omgeving en bent flexibel in omgang. Hierbij blijf je dichtbij jezelf en je eigen waarden. Zelfinzicht is de eerste stap naar gedragsverandering.

Zelfontwikkeling

Je reflecteert op je eigen ervaringen en situaties. Hierdoor word je je bewust van jouw aandeel in je gedrag en de respons van je omgeving. Je neemt verantwoordelijkheid over je leven en de doelen die je wilt behalen. Je bent bewust bezig met je persoonlijke ontwikkeling en blijft daardoor persoonlijk groeien.

Communicatie

In het contact met de ander ben je je bewust van eigen normen, overtuigingen en oordelen. Hierdoor ontwikkel je het vermogen om deze tijdelijk uit te stellen, waardoor je communicatieve vaardigheden worden vergroot. In een gesprek weet je bedding te creëren en daadwerkelijk

contact te maken met de ander. Door de juiste vragen te stellen en in te spelen op de communicatie van de ander, kom je eerder tot de kern van een onderwerp of probleem.

Doel- en actiegerichtheid

Doordat je bekend bent met de voorwaarden voor een effectief doel, ben je in staat om beter te bereiken wat je wilt bereiken. Je kunt je eigen doelen bepalen, concretiseren en evalueren. Je gebruikt een doeltreffende strategie bij het behalen van je doelen en hebt het vermogen om deze bij te sturen als dat nodig is. Ook ben je in staat om anderen te helpen bij het stellen en behalen van persoonlijke doelen.

Zelfreflectie

Je krijgt meer inzicht in de manier hoe je feedback effectief geeft en ontvangt. Hierdoor wordt feedback ontvangen een cadeautje, wat je helpt bij het vergroten van je zelfbewustzijn. Vanuit zelfreflectie kijk je naar je eigen gedrag en begrijp je waar voor jou veranderingen te behalen zijn. Je effectiviteit in het leven wordt vergroot, doordat je situaties bewust inzet als persoonlijke leermomenten.

*“NLP heeft mij
geraakt. Ik ga
op een hele
andere manier
het gesprek aan
met mensen en
dat voelt heel
goed. Dat maakt
het ook nog eens
ontzettend leuk
om te doen!”*

- Sigrid, NLP Practitioner



Academie voor Psychologica

Academie voor Psychologica is dé opleider en coach in persoonlijke ontwikkeling. Naast NLP opleidingen geven wij coach-opleidingen, trainersopleidingen en verschillende workshops. Al onze opleidingen en workshops zijn gericht op het vergroten van het zelfsturend vermogen en persoonlijk leiderschap.

Missie

De missie van AVPL is mensen leren om vanuit innerlijke kracht antwoord te geven op het leven. Dit betekent dat mensen vanuit eigen kracht het leven aangaan en zowel krachtig als kwetsbaar durven zijn. Door te durven laten zien wie je bent en wat je voelt, ontwikkel je het zelfsturend vermogen en persoonlijk leiderschap. Hierdoor kan beter worden omgegaan met de uitdagingen in het leven en wordt de kwaliteit van het leven vergroot.

Gratis NLP informatieavond

Op verschillende momenten in het jaar organiseren wij een gratis NLP informatieavond. Deze informatieavonden vinden plaats op onze locaties door heel Nederland, waardoor er altijd een informatieavond is bij jou in de buurt. Een informatieavond bied je de mogelijkheid om

kennis te maken NLP, de academie en onze trainers. Op de website vind je een overzicht wanneer de gratis informatieavond bij jou in de buurt plaatsvindt.

Gratis adviesgesprek

Wil je graag eerst even overleggen met één van onze NLP trainers en coaches? Dat kan! Een gratis adviesgesprek helpt om helderheid en richting te krijgen in hetgeen waar je naar op zoek bent. Je krijgt een gericht advies over een opleiding die aansluit bij jouw drijfveren en doelen. Via de website vraag je eenvoudig een adviesgesprek aan.

*“Iedere cursist heeft
zijn eigen verhaal.
Wij geven de ruimte
om de stappen te
zetten op zijn of
haar eigen manier.
Een klein stapje voor
de één, kan een
immens grote stap
zijn voor de ander.”*

- André Kreuze

NLP trainer & directeur AVPL

Altijd een plek bij jou
in de buurt!



Academie voor Psychologica
Postbus 2199
3800 CD Amersfoort
info@avpl.nl
085-8768886

KVK: 62198203
BTW: NL 854704632.B01
www.avpl.nl

LEIDERSCHAP &
PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING



Academie voor
Psychologica

Disclaimer - ondanks dat de informatie met zorg is samengesteld kan het voorkomen dat er onvolkomenheden in staan.
Kijk op de website avpl.nl voor de meest actuele informatie en tarieven.