



## **BROCHURE NLP Practitioner voorjaar 2022**

**Samenwerking Arcturus – Life Essence**

**Locatie : Villa Verte - Oostduinkerke**

### **WAT IS NLP?**

Neuro-linguïstisch programmeren (NLP) is een methodiek die ingezet wordt om jezelf verder te ontplooien. NLP gaat ervan uit dat je als mens geprogrammeerd bent door je omgeving. Soms al van op erg jonge leeftijd. Je doet dingen op 'automatische piloot' omdat ze zo in je onderbewustzijn 'geprogrammeerd' zijn. Soms is dat nuttig en werkt het efficiënt, maar op andere momenten hindert het je bij wat je echt wilt bereiken.

NLP maakt je bewust van die 'ingebakken' remmende patronen en leert je om je gedrag en je manier van denken te veranderen. Je leert efficiënter communiceren en meer vanuit jezelf sturing te geven aan je leven.

NLP maakt daarbij gebruik van bewustwordings- en interventietechnieken die je als individu, coach of therapeut vooruithelpen. Door je beter bewust te worden van wie je bent, krijg je meer bewegingsvrijheid om het leven te leiden dat je zelf kiest.

### **EEN WOORDJE UITLEG BIJ HET NEURO-LINGUÏSTISCH PROGRAMMEREN**

Het woord 'neuro' slaat op de informatie die we via onze zintuigen opnemen en die verder verwerkt wordt in de hersenen. Daar worden neurologische verbindingen gecreëerd, die patronen vormen. 'Linguïstisch' verwijst naar onze verbale en non-verbale taal en brengt dieperliggende patronen in onze gedachten en emoties naar boven. Met 'programmeren' bedoelen we de mogelijkheden die NLP ons biedt om 'in te grijpen' en te breken met de remmende automatismen die we vroeger aangeleerd hebben.

## WAAR KOMT NLP VANDAAN?

NLP bestaat sinds de jaren 1970 en heeft sindsdien heel wat evoluties doorgemaakt.

In de jaren 1970 onderzochten Richard Bandler (Gestalt therapeut en wiskundige) en John Grinder (professor in de linguïstiek) hoe succesvolle therapeuten erin slaagden experts te worden in hun vakgebied.

Ze observeerden de interacties van grote therapeuten als Virginia Satir, Fritz Perls, en Milton Erickson met hun cliënten. Aangevuld met interviews stelde dat hen in staat om **strategieën en principes voor een succesvolle communicatie** in kaart te brengen.

Ze stelden vast dat de onderzochte therapeuten steeds een gelijkaardige weg volgden in de manier waarop ze dachten en handelden in interactie met hun cliënten. Dit ondanks hun uiteenlopende inhoudelijke aanpak van de therapie. Dus er moest zoiets bestaan als een **vormelijke 'succesformule'** voor therapeutische gesprekken, los van de inhoud. De analyse van hun tactieken en praktijken vormde de eerste aanzet tot de ontwikkeling van NLP. In 1975 publiceerden ze daarover hun eerste boek 'The Structure of Magic'.

Het duurde niet lang tot de therapeutische context werd uitgebreid naar andere domeinen, zoals de sport- of businesswereld. Daar stond NLP al gauw synoniem met de leuze 'als het voor iemand op de wereld kan, kan het ook voor jou'.

Uiteindelijk stelde men dat **elke complexe menselijke activiteit een structuur heeft die door anderen kan worden aangeleerd** als men daartoe de juiste modellen krijgt aangereikt. NLP werd op die manier een methode om de kenmerken van excellentie te ontdekken in eender welke activiteit, bij uitstek in persoonlijke ontwikkeling. Diverse andere auteurs (o.a. Robert Dilts, Anné Linden) zorgden hierin mee voor de verdere inhoudelijke ontwikkeling van NLP.

Door de structuur van ons eigen denken, voelen en gedrag te leren kennen, wordt het ook mogelijk op een essentieel niveau veranderingen aan te brengen. Zo creëer je duurzame resultaten

## WAT HEB JE AAN EEN NLP-OPLEIDING ?

NLP leert je komaf maken met je oude belemmerende gedrag patronen, waardoor je je vrijer en gelukkiger voelt, succesvoller communiceert en dichter bij je doel komt. NLP helpt je om meer zelfbewust te worden, te weten wat je wilt, wat je daarvoor nodig hebt en hoe je je doel kunt bereiken. Kortom, je leven wordt er rijker door.

NLP is een tweejarige opleiding. het eerste jaar is de NLP Practitioner, het tweede jaar is de NLP Master Practitioner

### Enkele thema's die aan bod komen in de NLP Practitioner:

- Hoe bouw ik een succesvolle communicatie op, zowel met mezelf als met anderen?
- Hoe maak ik echt contact met iemand zodat er vertrouwen ontstaat om mijn boodschap over te brengen?
- Wat is het geheim van succesvol doelen stellen en die ook te bereiken?
- Hoe leer ik taalpatronen in mezelf en de ander herkennen en op een innerlijk congruente manier veranderen?
- Hoe leer ik snel en effectief hinderlijke automatische emotionele reactiepatronen doorbreken?
- Hoe leer ik op een geloofwaardige manier een ander perspectief op de dingen ontwikkelen?

- Hoe leer ik incongruente delen in mezelf congruent maken, waardoor ik meer innerlijke rust ervaar?
- Hoe leer ik denken in termen van mogelijkheden in plaats van in termen van moeilijkheden?
- Wat zijn gezonde grenzen en hoe leer ik die stellen?
- Hoe boor ik de krachtbronnen in mezelf aan?

## **NA DE NLP OPLEIDING BIJ ARCTURUS BEN JE IN STAAT OM:**

### **Succesvoller te communiceren**

- Het succes van je communicatie is het effect dat je ermee realiseert. NLP leert je de geheimen van succesvolle communicatie, zowel met jezelf als met anderen in eender welke context. Een zuivere, heldere communicatie is de weg naar (zelf)leiderschap.

### **Doelen te stellen en die te bereiken**

- We willen graag allerlei dingen doen, bereiken, veranderen,... maar stellen vaak vast dat dat niet zo simpel is. Hoe stel je een haalbaar doel? En hoe bereik je dat? De kunst met het stellen van doelen is:
  - te leren wat je wil
  - te leren wat je nodig hebt
  - te leren willen wat je nodig hebt

### **Komaf te maken met oude belemmerende patronen**

- Dankzij NLP leer je de patronen waar je tegenaan loopt in de eerste plaats te herkennen. Daarnaast leer je via een reeks krachtige en effectieve interventietechnieken gaandeweg nieuwe opties te creëren. Je leert platgetreden paden te verlaten en nieuwe te betreden. Die paden die helemaal overeenstemmen met wie jij bent en wat jij echt wilt.

### **Meer vrijheid en geluk te ervaren**

- Hoe meer je los komt van beperkende programmaties in je denken, voelen en handelen, hoe meer keuze je ontwikkelt. Het gevoel van zelf keuze te hebben en steeds meer jouw eigen unieke pad te bewandelen in plaats van op automatische piloot te leven, creëert vrijheid. De vrijheid voelen om je eigen leven de invulling en richting te geven die jij zelf wilt, maakt je gelukkig.

### **Meer betekenis aan je leven te geven**

- Met NLP krijg je zicht op wat je belangrijk vindt in je leven en waar je voor staat. Je ontleedt je eigen denkstructuur en leert die uit te zuiveren van hinderlijke patronen. Tegelijk word je je bewust van bronnen in jezelf en leer je die aan te boren. NLP brengt je ook in contact met wie je in wezen bent (identiteit), en wat je drijft (missie). Als je het gevoel hebt dat je leven betekenis heeft, vertaalt zich dat in alle aspecten van je leven, persoonlijk en professioneel. Het ontdekken van je eigen zelf is de beste remedie tegen burn-outs of depressies, het wordt je grootste motivator.

## INHOUD



De NLP Practitioner is het eerste jaar van de 2-jarige NLP-opleiding. In de Practitioner leer je dat communicatie de sleutel is tot een succesvol en betekenisvol leven. Het gaat daarbij om communicatie met anderen, maar ook en in de eerste plaats om communicatie met jezelf. Je leert patronen ontdekken in je taal, die een weerspiegeling vormen van dieperliggende patronen in je denken. Hoe je praat geeft informatie over hoe je naar de wereld kijkt, hoe je jezelf ziet en wat je over jezelf en je omgeving gelooft.

Je creëert het bewustzijn dat die patronen geïnstalleerd zijn door je omgeving en daarom niet altijd een weerspiegeling vormen van wat je zelf echt wilt of wie je zelf in wezen bent. Via bewustwording en interventietechnieken ontwikkel je steeds meer keuzevrijheid in je denken, voelen en handelen. Je leert jouw eigen leven de vorm te geven die het bedoeld is te hebben.

De NLP Practitioner geeft je niet alleen zeer concrete technieken in handen voor je eigen persoonlijke ontwikkeling, maar ook voor professionele interventie in het kader van coaching en therapie, professionele communicatie in het bedrijfsleven, of eender welke voor jou relevante context.

In de NLP Practitioner krijg je enerzijds een grondig theoretisch inzicht in NLP, inclusief syllabus. Anderzijds krijg je uitgebreid de gelegenheid om zelf de oefeningen te ervaren en dit vanuit 3 posities: als coach, gecoachte en observator. Deze ruime aandacht voor oefeningen zorgt ervoor dat je de mentale kennis meteen ook kan integreren. Integratie leidt immers tot transformatie. Op het einde van de cursus ontvang je een internationaal erkend certificaat als NLP Practitioner.

## PROGRAMMA

Wat mag je verwachten in de opleiding tot NLP Practitioner?

### Basisprincipes NLP

NLP vertrekt vanuit een aantal basisaannames over hoe wij als mens in onze omgeving functioneren. Zij helpen je om ruimte te scheppen in je vaste denkstructuren. Ze helpen je om je geest open te stellen en meer keuze- en groeimogelijkheden voor jezelf toe te laten.

### Communicatierame

De hele NLP Practitioner wordt opgehangen aan één essentieel communicatierame, dat bestaat uit 8 stappen. Dit model geeft je de mogelijkheid om in elke context de voor jou passende communicatie te hanteren, waardoor je op een vrije, bewuste en 'ecologische' manier neerzet wat je in wezen wil neerzetten.

### Zintuiglijke filters

Hoe nemen wij de wereld waar? Welke filters zorgen ervoor dat de werkelijkheid zoals ze zich in de externe wereld voordoet, toch op een heel individuele manier naar binnen komt? Je leert je eigen zintuiglijke filters ontdekken en die van anderen, wat je inzicht geeft in de 'kleuring' van informatie en hoe deze communicatie beïnvloedt. Je leert technieken aan om met die filters te gaan 'spelen', waardoor je ook de ander in zijn of haar 'eigen' taal kunt bedienen.

### Submodaliteiten

Gefilterde informatie wordt verwerkt en opgeslagen in ons brein. We maken interne voorstellingen van onze ervaringen en slaan die op als 'waar'. NLP leert je deze 'waarheden' in perspectief te zien en in vraag te stellen, vanuit respect voor jezelf. Via het werken met 'submodaliteiten' krijg je impact op hoe je een beleving opslaat, waardoor ook de interpretatie van de beleving als zodanig voor jou verandert. Je gaat steeds meer actief in plaats van reactief om met wat je overkomt.

### Rapport

'Rapport' creëren is essentieel voor een succesvolle communicatie. Hoe maak je een echte verbinding met de ander, waardoor er vertrouwen ontstaat voor het

gesprek? Je leert de kunst van verbale en non-verbale rapport.

### Informatie uitwisselen en verzamelen

Goed kunnen communiceren betekent ook gericht kunnen luisteren. En dan de juiste vragen stellen, zowel aan jezelf als aan de ander. Niet vaag en abstract, maar heel concreet. Wat bedoel je precies met wat je zegt? Niets zo subjectief als een betekenis. Door het ontdekken van taalpatronen en hoe die uit te klaren, krijg jij de antwoorden die je nodig hebt voor je verdere groei en ontwikkeling, of voor het ondersteunen van de groei van de ander.

### Doelen stellen en bereiken

Veel mensen weten wat ze niet willen, maar niet wat ze wel willen. Met NLP leer je scherp te stellen wat jij in specifieke contexten wilt of nodig hebt en hoe je dat ook effectief kunt bereiken. Om haalbaar te zijn moet een doel namelijk aan specifieke vormvoorwaarden voldoen. Bovendien moet het tegemoetkomen aan wat jij echt belangrijk vindt. Zo wordt je leven steeds meer een van vervulling.

### Interventies op beperkende ervaringen

Wat zijn de obstakels die jou tegenhouden om je doelen te bereiken en hoe kun je daar iets aan doen? NLP biedt je een schatkist aan interventietechnieken die de emotionele lading van pijnlijke ervaringen afhalen of die je er op een andere manier naar leren te kijken. Via methodes als Ankerings, Traumafobia of Reframing ervaar je steeds meer ruimte, opties en keuze in je gedachten, emoties en gedrag.

### Bronnen aanboren en inzetten

Wat kan jou helpen om je doelen te bereiken? In het bijzonder, welke interne bronnen heb jij waar je je misschien nog niet bewust van bent? Je leert technieken aan waarmee je contact kunt maken met je innerlijke bronnen en hoe je deze op het gewenste moment kunt inzetten.

### Metaforen

Metaforen zijn een krachtig instrument voor beeldspraak in onze taal. In NLP leer je de kunst aan van het werken met metaforen. Deze kunnen namelijk een verdieping en verandering teweegbrengen die de grenzen van de gewone taal overstijgt.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Het opleidingstraject telt 144 uur. In Oostduinkerke worden deze gespreid over 20 dagen telkens op zaterdag en zondag van 09.00 uur tot 17.15.

Je bent welkom voor koffie of thee een kwartiertje voor aanvang.

DATA :

- Zaterdag – zondag 15 – 16 januari 2022
- zaterdag – zondag 29 – 30 januari 2022
- zaterdag – zondag 19 – 20 februari 2022
- zaterdag – zondag 12 – 13 maart 2022
- zaterdag – zondag 2 – 3 april 2022
- zaterdag – zondag 23 – 24 april 2022
- zaterdag – zondag 7 – 8 mei 2022
- zaterdag – zondag 21 – 22 mei 2022
- zaterdag – zondag 11 – 12 juni 2022
- zaterdag – zondag 25 – 26 juni 2022

WAAR ?

Villa Verte - Pastoor Schmitzstraat 2, 8760 Oostduinkerke.



De training in Oostduinkerke wordt gegeven door Sonja Van Bouchaute, zij is internationaal gecertificeerde NLP trainer sinds 2009.



Zij wordt bijgestaan door Marlon Bierens, internationaal gecertificeerde NLP trainer. In functie van de grootte van de groep wordt het team aangevuld met een of meerdere ervaren assistenten.

De grootte van de groep wordt beperkt tot **maximaal 12 deelnemers** zodat een goede begeleiding mogelijk is.

### Prijs

Voor dit traject investeer je 3450 euro excl. BTW. cursusmateriaal, koffie, thee en versnaperingen inbegrepen. Inschrijven kan op [www.NLPgroeicirkel.be](http://www.NLPgroeicirkel.be)

Voor hen die graag in de omgeving wensen te overnachten, vinden jullie meer info op : <https://www.visitkoksijde.be/nl/overnachten>