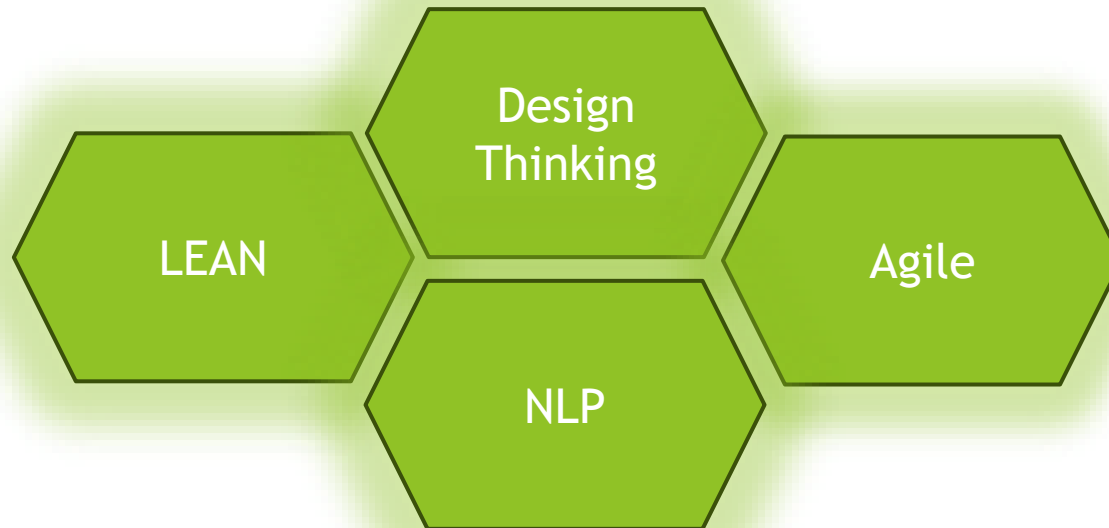




anders denken

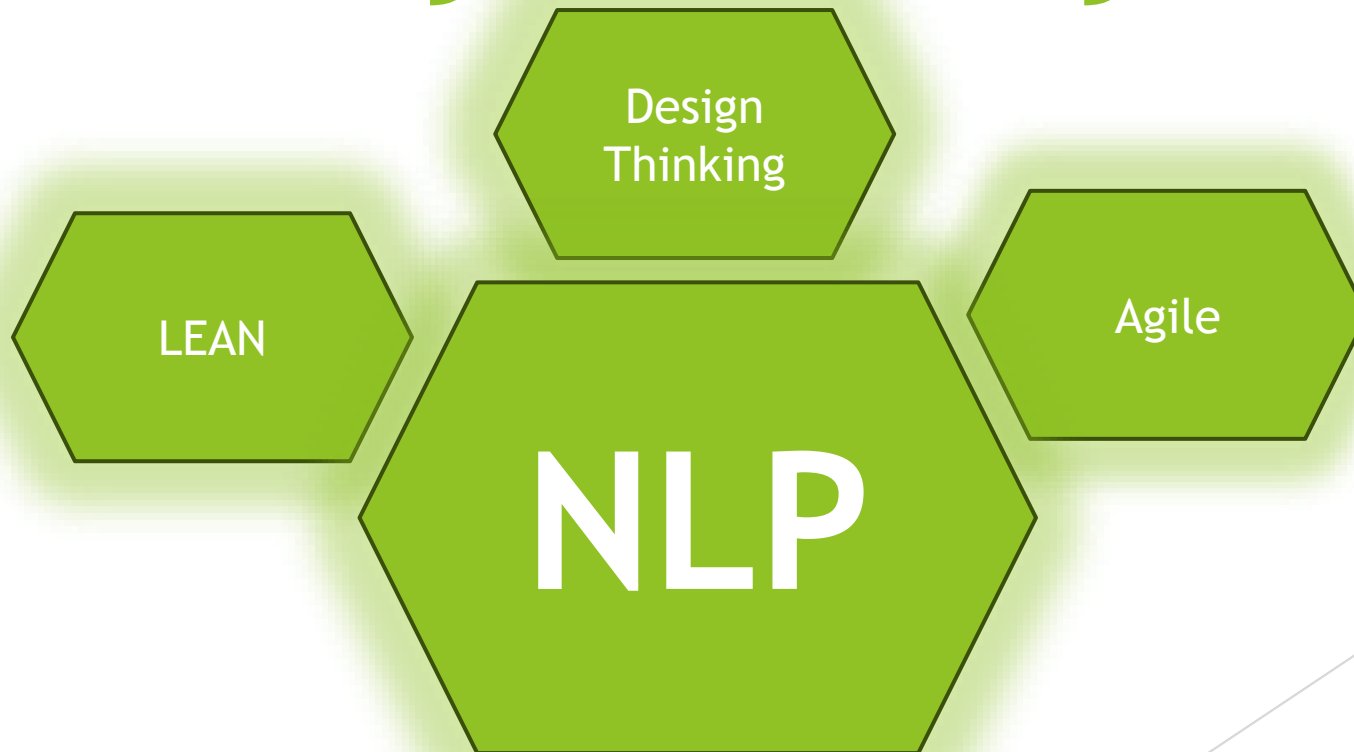
Maak je sterk in je werk!





anders denken

Maak je sterk in je werk!





NLP

EEN INTRODUCTIE OP NLP

*“Een handleiding
voor menselijk
gedrag”*

Herken je dit?

“Hoeveel mensen moeten hier wat van vinden?! Kunnen we niet door!”

“Ja, maar voor mij was het niet duidelijk dat je DAT bedoelde?!”

“Oh, vandaag bila met X. Altijd wat te zeuren!”

“Ja, ik snap het wel. Maar dit hebben we al zo vaak geprobeerd, joh?”

“Wil of kunnen ze niet begrijpen wat er moet gebeuren?!”

En ik leer je één NLP
tool!

PROGRAMMA 18 januari; RABOBANK

45 minuten

- **Wat is Business NLP nou eigenlijk?**
Uitleg over wat NLP is en hoe je het kunt gebruiken in een (zakelijke) omgeving.
- **Verander je kijk op communicatie.**
(Ook de communicatie met jezelf)
Hoe kan ik gebruik maken van de relatie tussen brein, emotie en gedrag.
- **Waarom jij sommige collega's lastig vindt.**
(En zij jou ook!)
Wordt bewust van een aantal kenmerken die ervoor zorgen dat jij makkelijker/beter/sneller verbinding kunt maken met stakeholders, etc.

- Wat is Business NLP en hoe kun je het zakelijk gebruiken?

Bewust van het (on)bewuste DENKEN en/of DOEN,
En de inzichten en tools om hier verandering in aan te brengen
Bij jezelf of anderen.

Door NLP ontwikkel je jouw competenties, je leert beter verbinding maken met anderen, je verbetert jouw sociale vaardigheden en je verhoogt jouw persoonlijke effectiviteit.



*Tools in inzichten om ervoor te zorgen dat mensen anders gaan DENKEN, VOELLEN en/of Doen.
Jijzelf en/of anderen.*




Hoe ik bij NLP kwam....?

- **Wat is Business NLP en hoe kun je het zakelijk gebruiken?**

Bewust van het (on)bewuste DENKEN en/of DOEN,
En de inzichten en tools om hier verandering in aan te brengen
Bij jezelf of anderen.

Mensen iets anders laten DENKEN, VOELEN en/of DOEN!

An open book with yellowish pages is shown from a low angle, fanned out. The background is a soft, out-of-focus green with bokeh light spots. The text 'Hoe het ooit begon...' is written in a dark green, serif font across the upper right portion of the image.

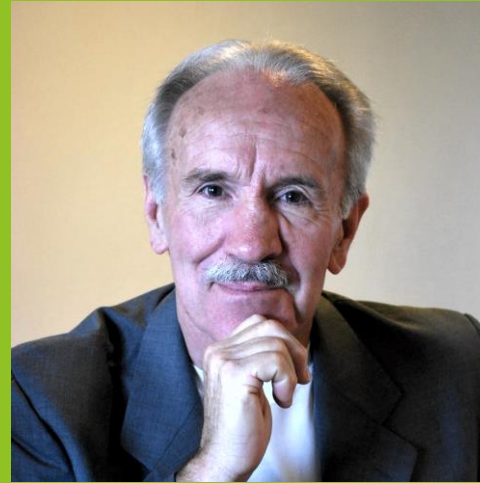
Hoe het ooit begon...

Hoe is het ooit begonnen?

NLP is bedacht door de Amerikanen John Grinder (hoogleraar linguïstiek) en Richard Bandler (gestalttherapeut) in 1972.

Zij zijn gaan onderzoeken waarom bij personen de één succesvol is in wat hij doet en de ander niet.

Hiervoor zijn zij bekende, succesvolle therapeuten gaan onderzoeken en hebben hun werkwijze in kaart gebracht.



John Grinder



Richard Bandler

Deze onderzoeken zijn de basis geweest voor wat nu NLP heet; **NEURO LINGUISTISCH PROGRAMMEREN**.

NEURO: de interactie tussen zintuigelijk waarnemen en het centrale zenuwstelsel

LINGUISTISCH: TAAL (ook non-verbaal) die je gebruikt om je gedachten betekenis te geven. Ook naar anderen.

PROGRAMMEREN: Het ontdekken van automatische denk- en gedragspatronen zodat je deze kunt veranderen.



Nu weet je waar NLP vandaan komt, maar wat heb je eraan?

NLP helpt je om bewust om te gaan met je emoties en gedachten. Je leert door middel van inzichten en technieken om negatieve denkpatronen te vervangen door positieve patronen.

Je leert beter doelen stellen en je verbetert je communicatieve vaardigheden. Je wordt je bewust van jouw automatische piloot waardoor je bewuster bent van jouw denken en doen. En dit kunt veranderen als je dit wilt verbeteren



Wat kun je ermee?



MET NLP kun je..

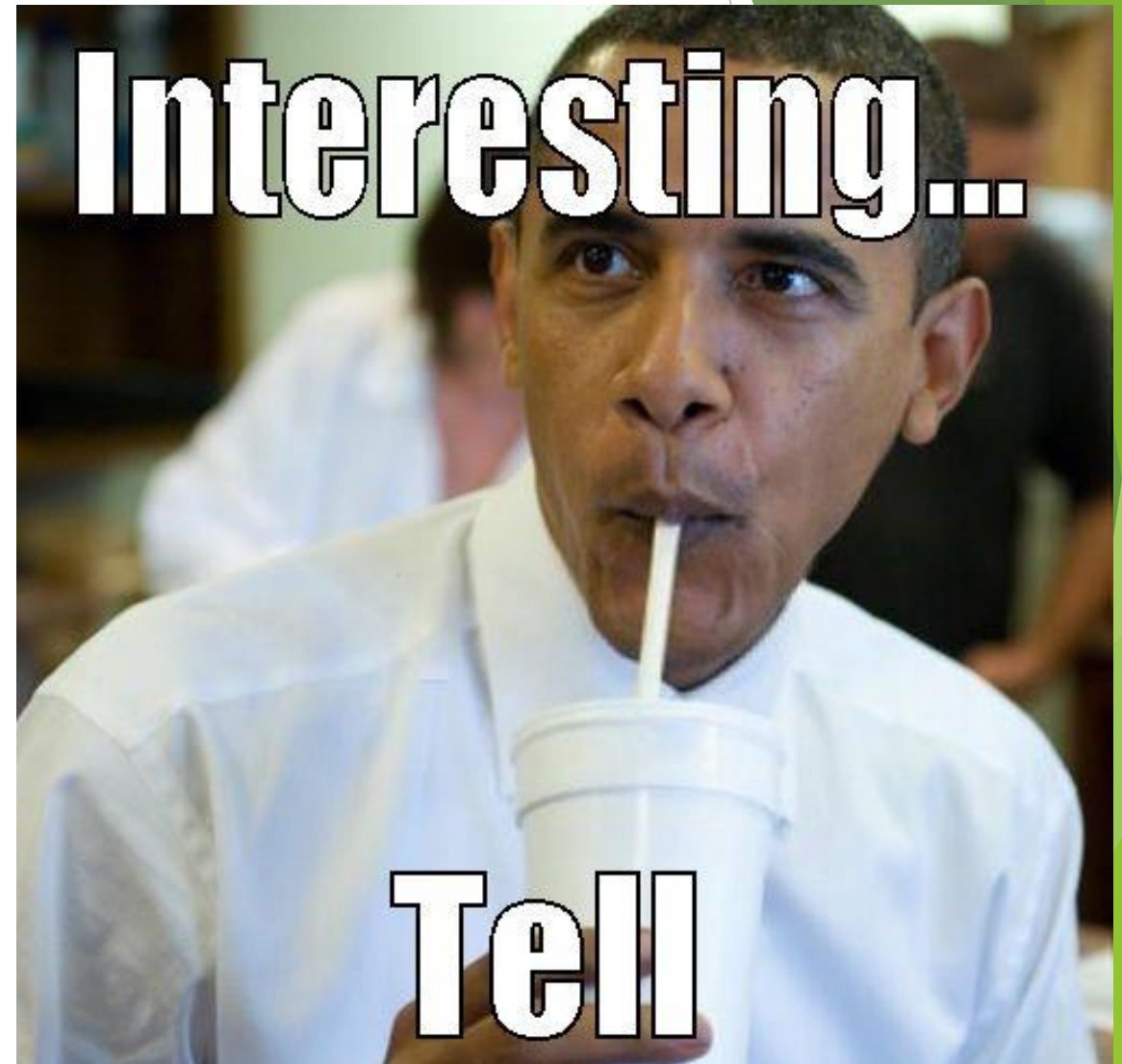
- Je krijgt een sterkere focus
- Je leert belemmerende overtuigingen aanpakken
- Je kunt jezelf beter presenteren
- Je kunt beter verbinding maken met anderen
- Je wordt sneller begrepen
- Je begrijpt anderen beter
- Je kunt weerstand beter aanpakken
- Je kunt jouw persoonlijke weerstand aanpakken
- Je leert beter samen te werken
- Je kunt een positieve stemming bij jezelf oproepen
- Je bouwt betere relaties op

Je wordt je bewust van het onbewuste denken en doen, waardoor je effectiever kunt zijn in wat je doet en denkt.

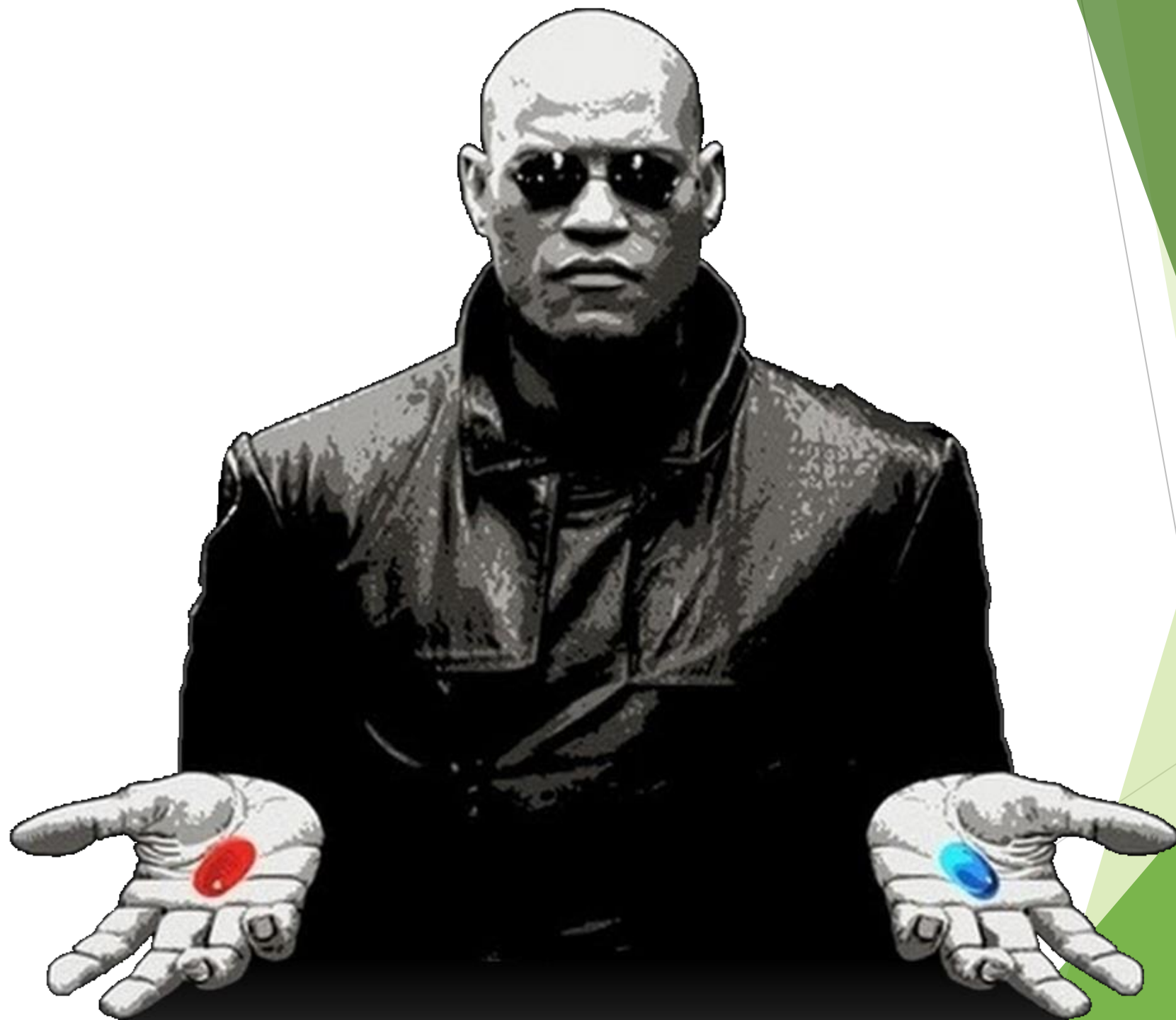


Wat gaan we nu doen?

1. **Wat is NLP en wat kun je er mee?**
2. **Verander je kijk op communicatie**
3. **Waarom jij soms moeite hebt met bepaalde college's**



- Verander je kijk op communicatie!



A tropical beach scene featuring several palm trees and a hammock. The sky is bright blue with scattered white clouds. The water is a clear, light blue. The text is overlaid on the lower-left portion of the image.

**Het is niet zo
moeilijk om rustig te
blijven wanneer
alles verloopt zoals
je wilt...**

**Maar wel in
situaties waarbij
het soms even
stormt....**



OEFENING: HERKEN JE OOK ZO'N SITUATIE BIJ JEZELF?



- Denk eens 5 minuten na over een situatie waar jij je zorgen over maakt, of zorgen over hebt gemaakt. Of waarvan je weet dat je daar zorgen over gaat maken.



Herken je dit?

“Hoeveel mensen moeten hier wat van vinden?! Kunnen we niet door!”

“Ja, maar voor mij was het niet duidelijk dat je DAT bedoelde?!”

“Oh, vandaag bila met X. Altijd wat te zeuren!”

“Ja, ik snap het wel. Maar dit hebben we al zo vaak geprobeerd, joh?”

“Wil of kunnen ze niet begrijpen wat er moet gebeuren?!”

“Hoeveel mensen moeten hier wat van vinden?! Kunnen we niet door!”



“Ja, maar voor mij was het niet duidelijk dat je DAT bedoelde?!”

“Ja, ik snap het wel. Maar dit hebben we al zo vaak geprobeerd, joh?”



“Oh, vandaag bila met X. Altijd wat te zeuren!”



“Wil of kunnen ze niet begrijpen wat er moet gebeuren?!”



OEFENING Situatie



IK

JIJ

ZIJ

WIJ

OEFENING Situatie



IK

A woman with long dark hair is driving a car. She is looking out the window with a stressed expression, her right hand is pressed against her forehead. The background is a bright, slightly blurred outdoor scene, suggesting she is on a road trip or in a car during the day.

Situatie

Het is weer zover, de zoveelste reorganisatie is aangekondigd.

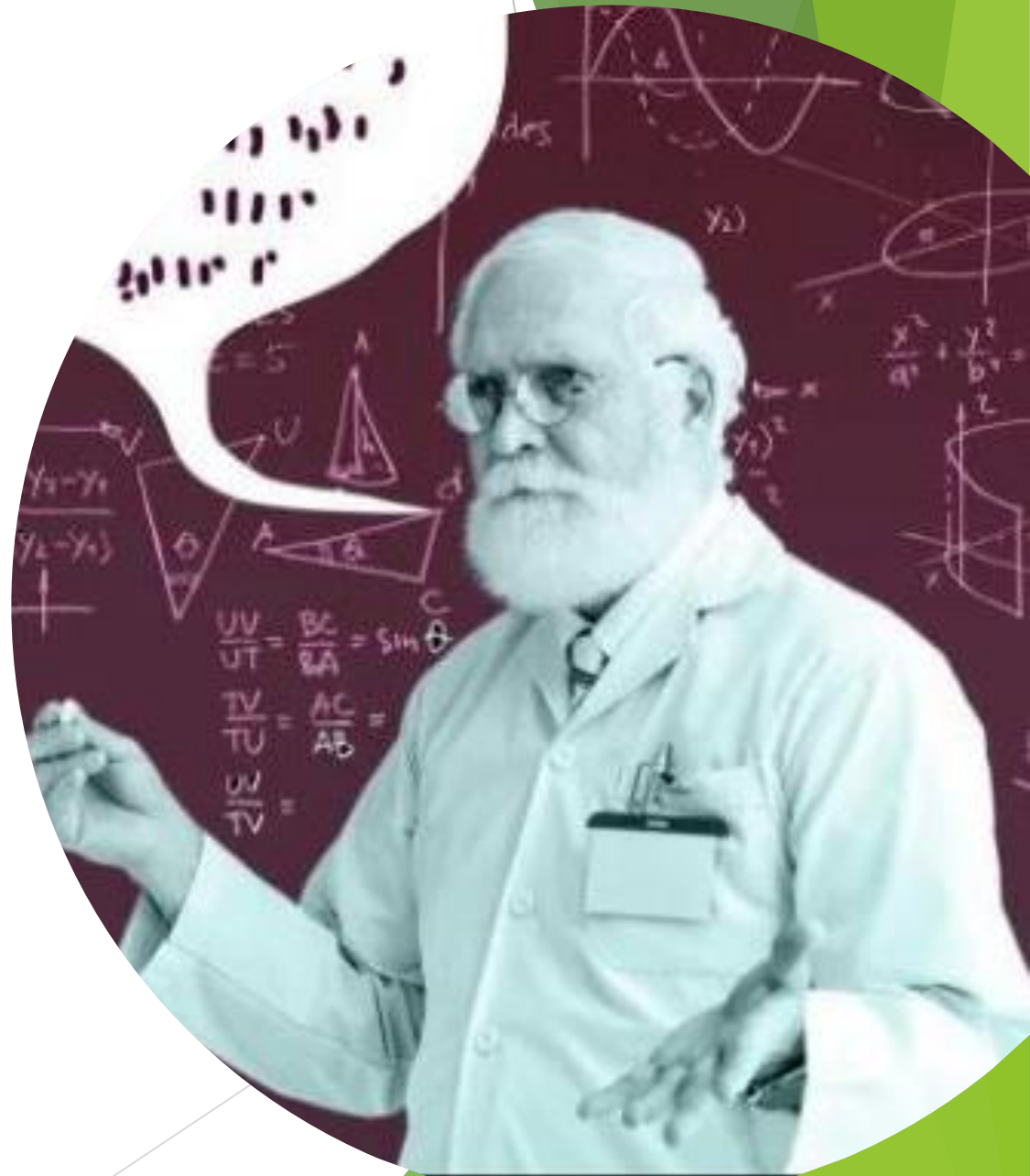
Wat gaat dit voor jou betekenen? En straks met het huis? Net een nieuwe hypotheek. En de vakantieplannen kunnen ook wel in de ijskast. Moet je straks weer solliciteren. En wie zit er op jou te wachten?

Je rijdt naar huis en je voelt het in je buik. En 's avonds merk je dat je ook wat korter af bent thuis, minder gezellig en slapen gaat ook niet echt best. WTF?



**WAT GEBEURT ER NU IN JE
HOOFD?** De relatie tussen
brein, gedrag en uitkomst?

**WE LEGGEN HET
JE UIT!**



Een intern proces gaat aan de slag wanneer er iets via jouw zintuigen binnenkomt. Dit kan via horen, zien, voelen, proeven of ruiken zijn.

Dit heeft gelijk invloed op hoe je denk, de emotie, jouw beslissing en hoe je je gedraagt.

Zo kan een bepaalde geur of een bepaald liedje bij jou een specifieke emotie oproepen. Dit brengt jou weer in een bepaalde stemming en het gedrag wat daarop volgt.

Daarom vinden wij de TOP2000 ieder jaar weer zo fijn. Het brengt ons terug naar fijne, ontroerende of vrolijke herinneringen.

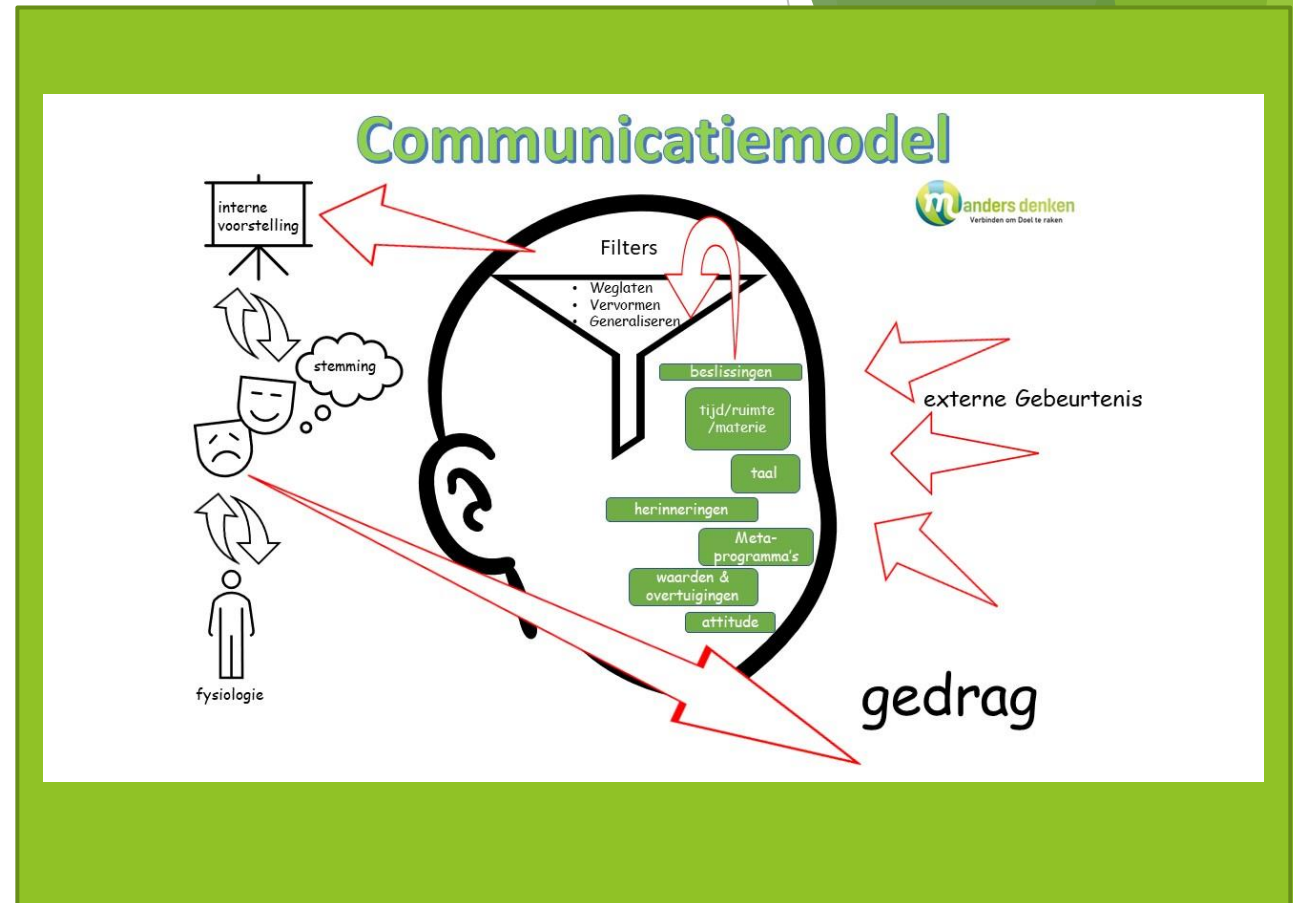


Om beter dit interne proces te kunnen begrijpen, maken we binnen de NLP gebruik van het communicatiemodel.

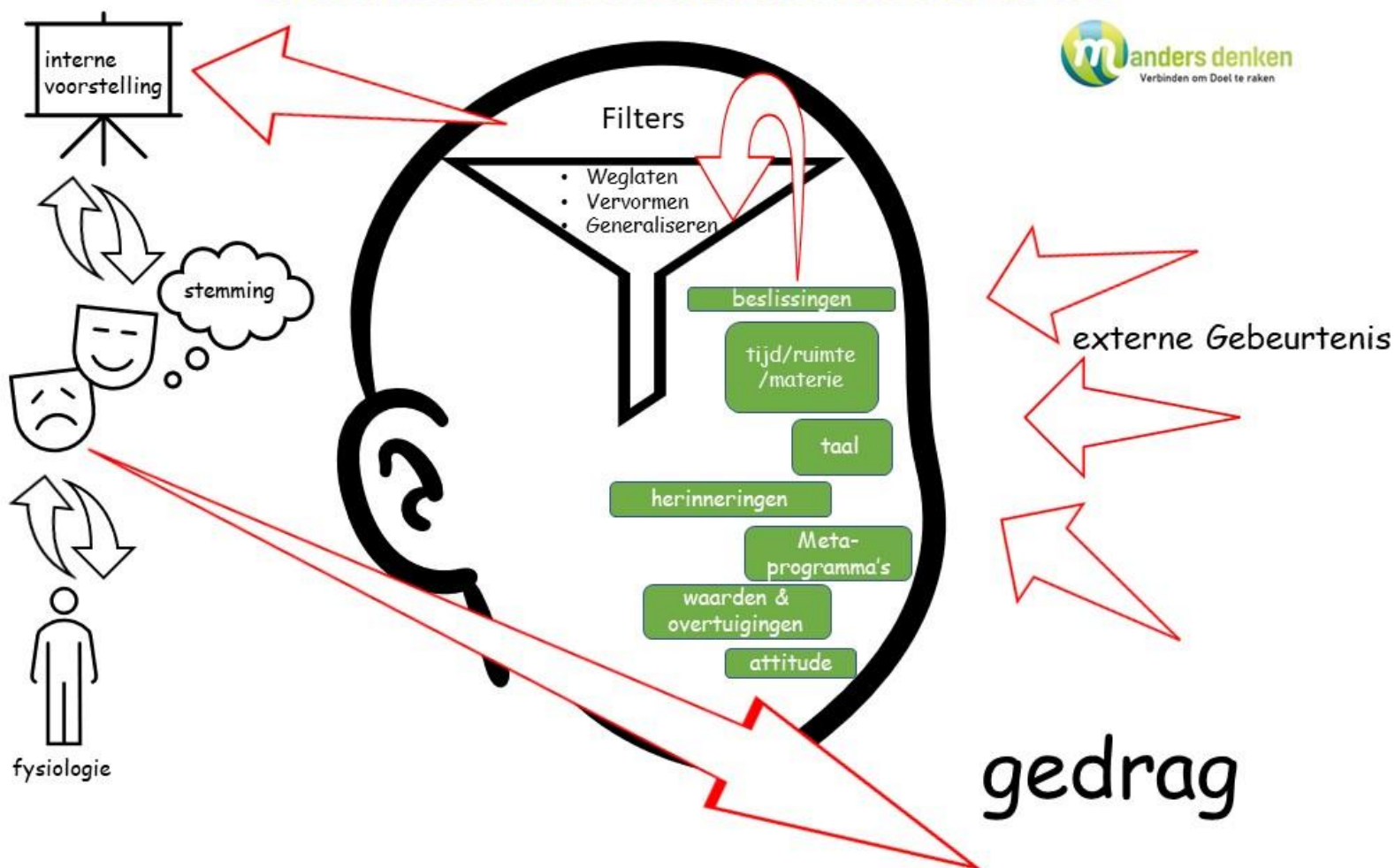
Een externe gebeurtenis zorgt voor een beeld, geluid, gevoel. Alleen hoe dat wordt ervaren, is afhankelijk van veel factoren.

Zoals bijvoorbeeld jouw herinneringen, jouw waarden en overtuigingen.

Deze bepalen wat jij er nu eigenlijk van vindt (fijn, vervelend, raar, leuk, enzovoort). En op basis van deze kwalificatie kom jij in actie. Je laat jouw gedrag zien



Communicatiemodel



Voorbeeld 1: Je rijdt naar huis na een drukke dag. Terwijl je naar huis rijdt, zoek je een zender op de radio en ineens hoor je jouw nummer op de radio. Eigenlijk jullie nummer, want het is het nummer wat jij en jouw geliefde doet terugdenken aan jullie eerste vakantie. En die was GEWELDIG!



Voorbeeld 2: Je zit in een meeting en iedere keer heeft jouw collega het hoogste woord. Steeds wanneer jij wat wilt zeggen, gaat hij er tussendoor en overschreeuwt alles.

Nadat je twee keer hebt geprobeerd ertussen te komen, denk je “Zoek het maar lekker uit, eikel!” en je houdtje mond.

‘s avonds in bed baal je er toch van. Waarom heb ik nu niet kunnen zeggen wat ik wilde zeggen!



TRIGGER → GEDACHTTE → EMOTIE → GEDRAG

- In al deze situaties is er een trigger (liedje, collega) die bij jou een bepaalde gedachte naar boven brengt
- Er is dus iets BUITEN jou zelf wat jou van BINNEN een bepaalde reactie laat voelen.
- De volgende stap is dat je naar BUITEN gaat reageren, op het gevoel wat je BINNEN hebt geconstrueerd voor jezelf.

Het communicatiemodel helpt je om inzicht te krijgen in jouw gedrag.

Voorbeeld 1:

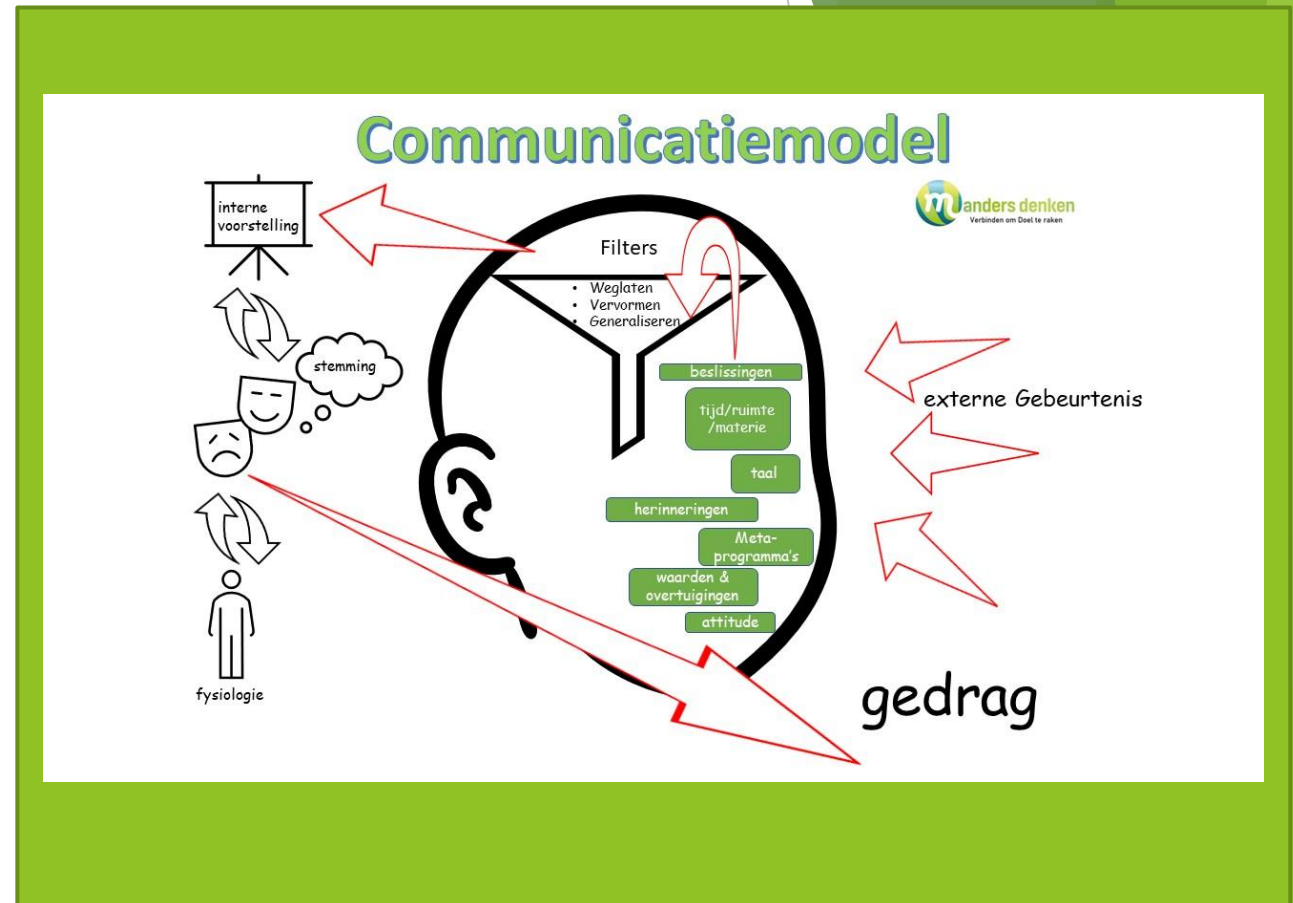
TRIGGER → GEDACHTE → EMOTIE
→ GEDRAG

Liedje → Denken aan die romantische avonden → Fijne vakantiegevoel → Vrolijk

Voorbeeld 2:

TRIGGER → GEDACHTE → EMOTIE
→ GEDRAG

Collega → Hij loopt altijd te blaten → Irritatie → Niets zeggen (en later hier van balen)

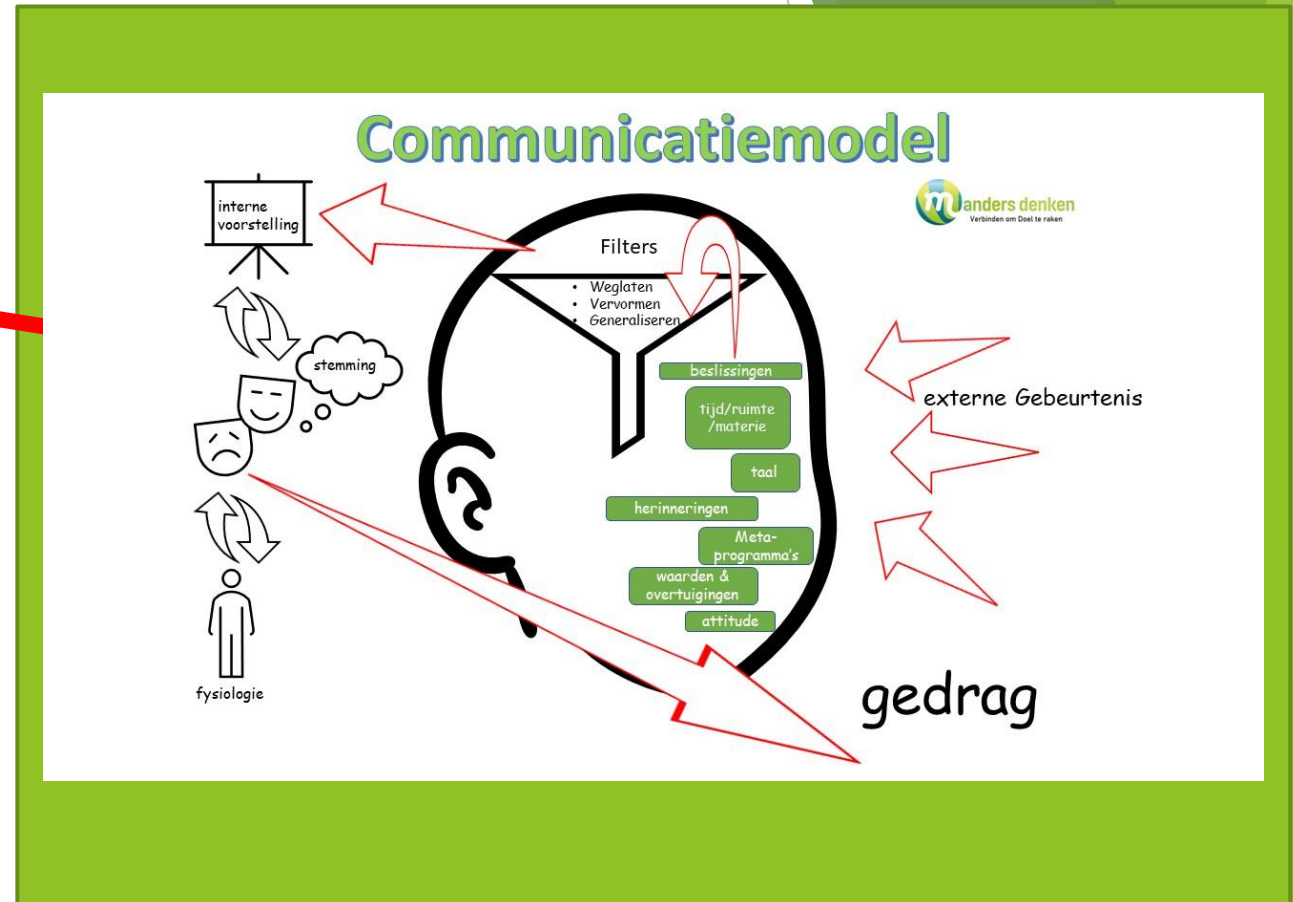


Maar reageert iedereen hetzelfde?
Natuurlijk niet!

Dat ligt helemaal aan jouw
waarden, herinneringen,
overtuigingen, interne programma
(Metaprogramma's)

Wat voor de één plezier is, is voor
de ander vreselijk.

Jouw liedje kan mij doen denken
aan die vreselijke vakantie met die
ex. Geloof maar dat wij allebei
ander gedrag laten zien naar
aanleiding van het horen van
hetzelfde liedje.





Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

**TRIGGER →
GEDACHTE →
EMOTIE →
GEDRAG**

- We nemen weer de situatie van de reorganisatie.
- TRIGGER → GEDACHTE → EMOTIE → GEDRAG
- **TRIGGER:**
 - De aankondiging van een reorganisatie
- **GEDACHTE:**

Wie zit er op mij te wachten bij een ander job? Ik heb een hypotheek, hoe ga ik dat ooit doen? Ik ben al zo oud!

 - *Vul maar in...*
- **EMOTIE:**
 - Stress, boosheid, chagrijnig, verdrietig, *vul maar in...*
- **GEDRAG:**

Nergens zin in, overal tegen afzetten, *vul maar in...*

OEFENING: HERKEN JE OOK ZO'N SITUATIE BIJ JEZELF? Weet je nog?



- Denk eens 5 minuten na over een situatie waar jij je zorgen over maakt, of zorgen over hebt gemaakt. Of waarvan je weet dat je daar zorgen over gaat maken.



TIP 1: Wees je bewust van jouw automatische piloot.



**Er is op dat moment sprake van
jouw automatische piloot.**

Superhandig bij het snel
wegspringen voor een auto.

Absoluut niet handig in situaties
waar stress, paniek enzovoort niet
de beste en fijnste reactie is.

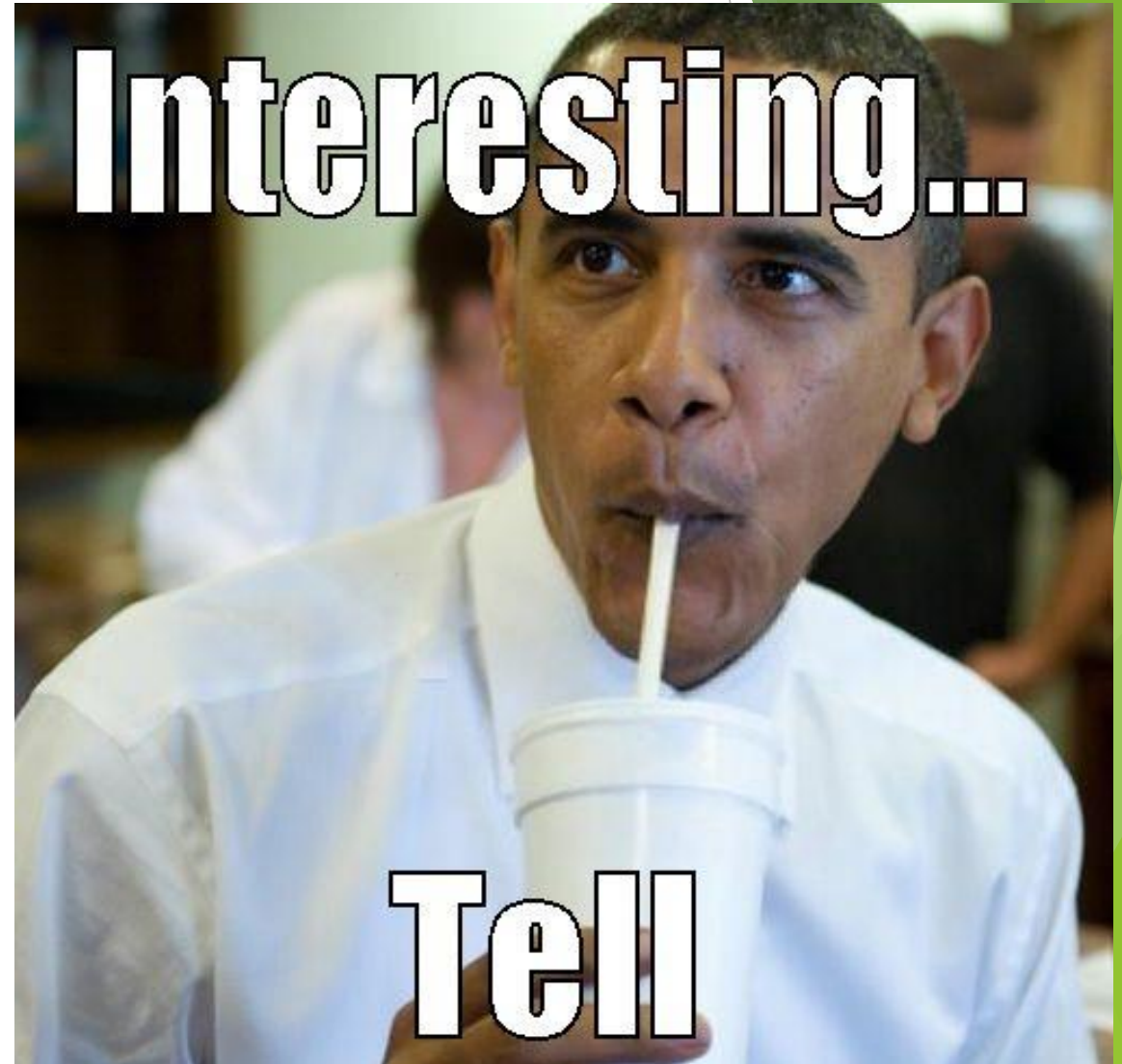
Jouw onbewuste gaat er met je
vandoor.

*Met dank aan de tijd dat we nog
moesten wegrennen voor tijgers en
beren. Toen lang nadenken het
verschil was tussen levend
thuiskomen in de grot of de maaltijd
voor een tijger zijn.*



Wat gaan we nu doen?

1. Wat is NLP en wat kun je er mee?
2. Verander je kijk op communicatie
3. Waarom jij soms moeite hebt met bepaalde college's



- Waarom jij soms moeite hebt met bepaalde collega's.

OEFENING Situatie



IK

JIJ

ZIJ

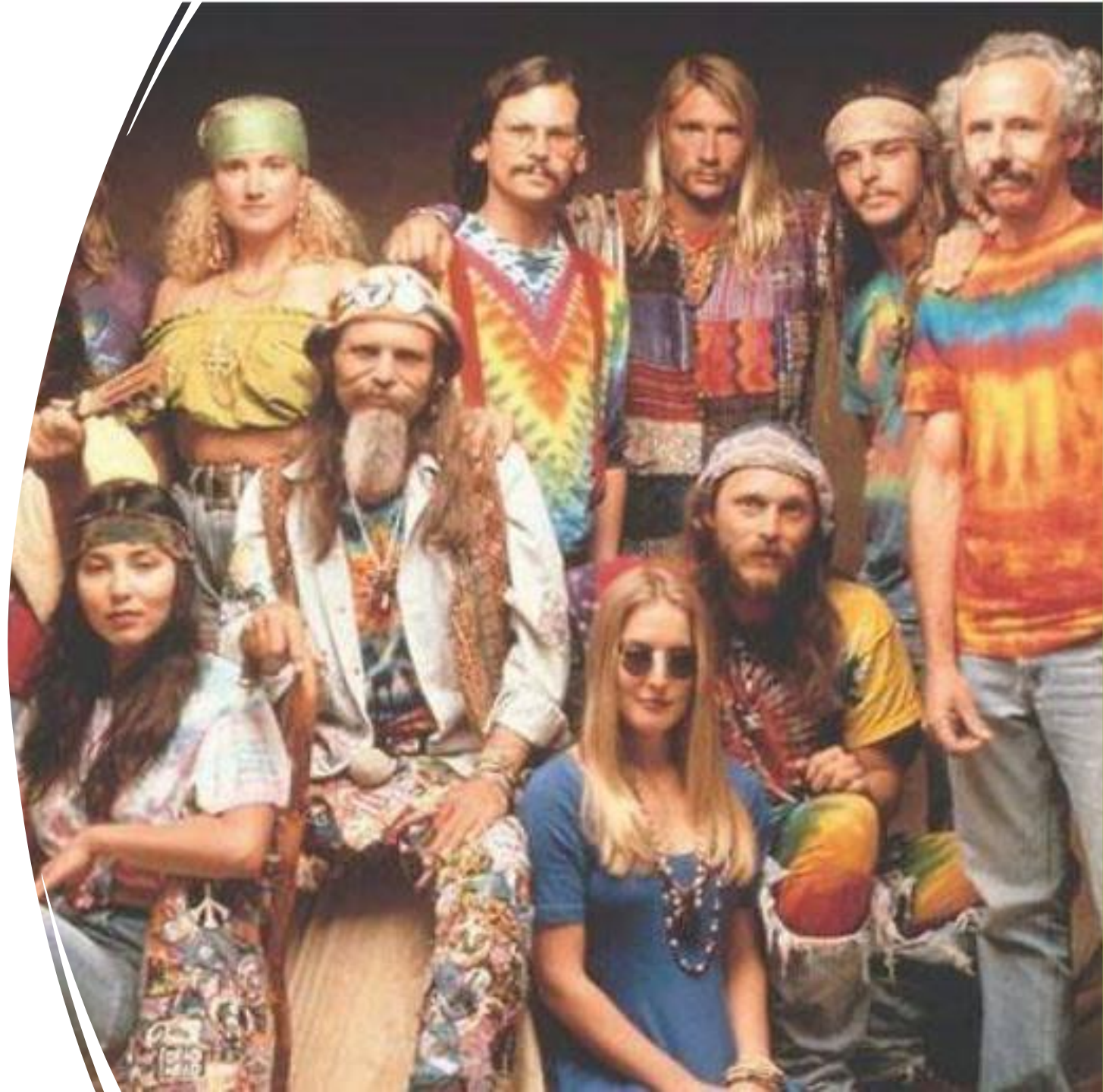
WIJ

OEFENING Situatie

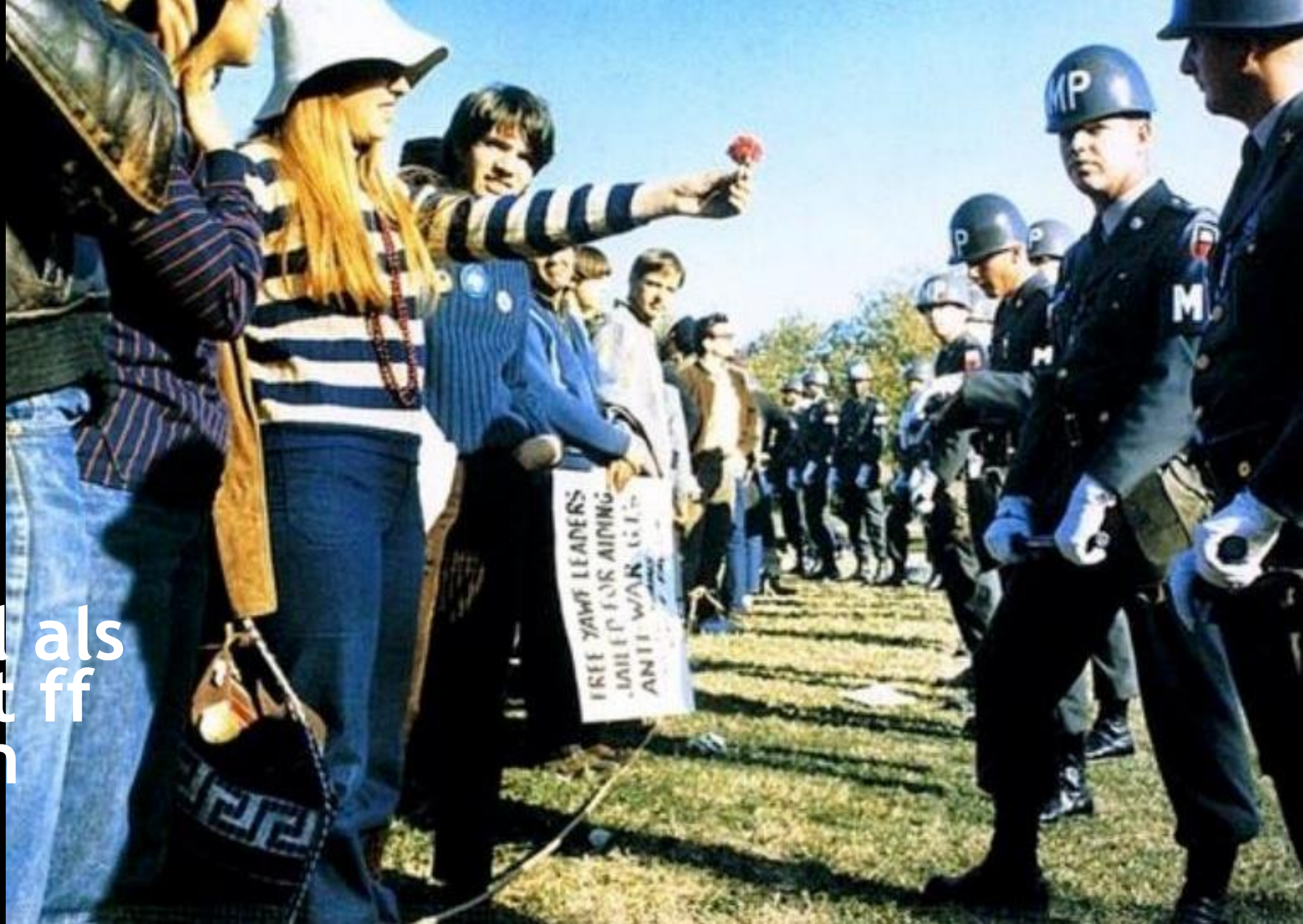


J I J


**Niet zo
moeilijk om
met mensen
verbinding te
maken die je
aardig vindt...**



Maar wel als
ze er net ff
anders in
staan....



- <https://youtu.be/-KsD84w9j08>



Maar JIJ bent ook een
type?!



Mensen voelen zich het meest vertrouwd bij mensen die op hen lijken.
Of op wie zij willen lijken.

“Hoeveel mensen moeten hier wat van vinden?! Kunnen we niet door!”



“Ja, maar voor mij was het niet duidelijk dat je DAT bedoelde?!”

“Ja, ik snap het wel. Maar dit hebben we al zo vaak geprobeerd, joh?”



“Oh, vandaag bila met X. Altijd wat te zeuren!”



“Wil of kunnen ze niet begrijpen wat er moet gebeuren?!”



TIP 2: PIP → Perceptie = Projectie



OEFENING: HERKEN JE OOK ZO'N SITUATIE BIJ JEZELF?



- Denk aan een college/familielid/ander waar je goed mee op kunt schieten.



OEFENING: HERKEN JE OOK ZO'N SITUATIE BIJ JEZELF?



- Denk aan een college/familielid/anders waar je (soms) wel op kunt schieten.



OEFENING: HERKEN JE OOK ZO'N SITUATIE BIJ JEZELF?



- Bedenk voor jezelf 5 goede punten die jij waardeert in de andere persoon.



Wat hebben we gedaan?

1. Wat is NLP en wat kun je er mee?
2. Verander je kijk op communicatie
3. Waarom jij soms moeite hebt met bepaalde collega's

TIP 1: Wees je bewust van jouw automatische piloot

TIP 2: PIP → Perceptie = Projectie

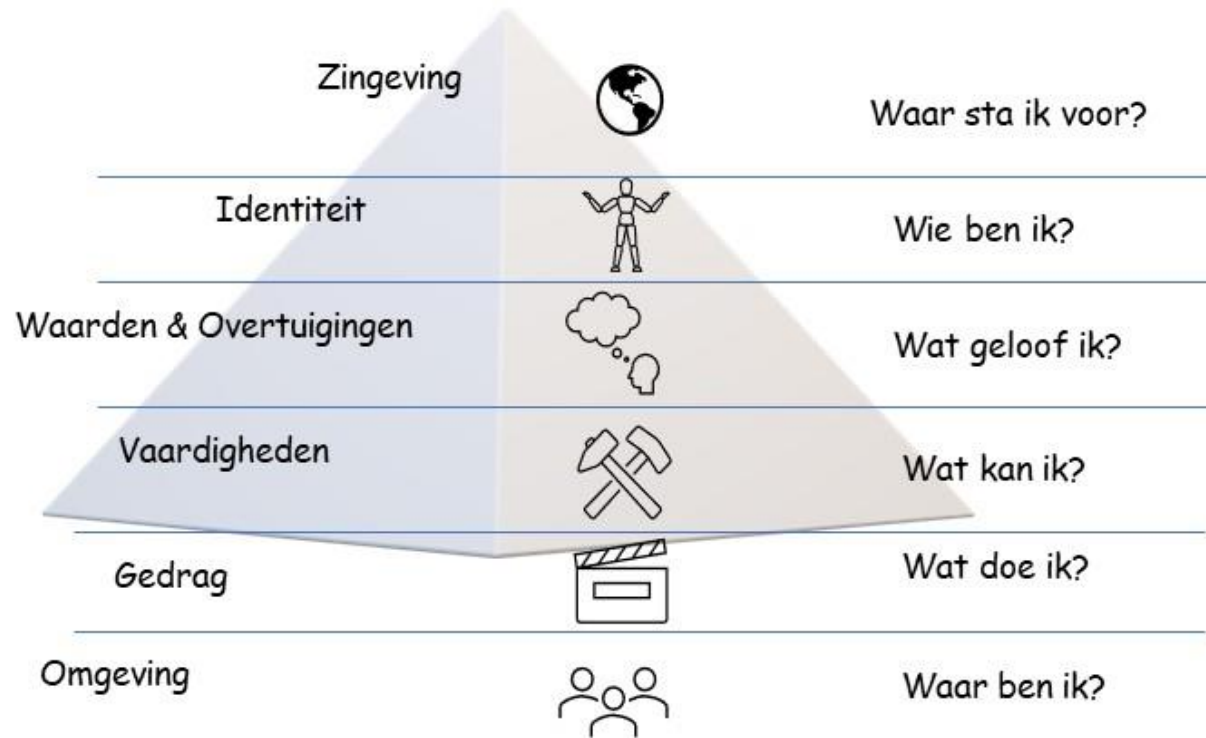
NLP geeft je INZICHT en de TOOLS

- 1, Bewust van onbewust denken en doen van jezelf
2. Inzicht in onbewuste denken en doen van anderen
3. En de tools en inzichten om hier effect op te hebben

Dat door middel van: Brein (Neuro), Taal (Linguïstisch ook lichaamstaal) en de kracht van herhaling (Programmeren)

Voor nu: Meer dan voldoende om hier alert op te zijn.

Logische Niveaus



Gaat het niet zoals je wilt? Check je team!

Wat neem je mee voor jezelf?

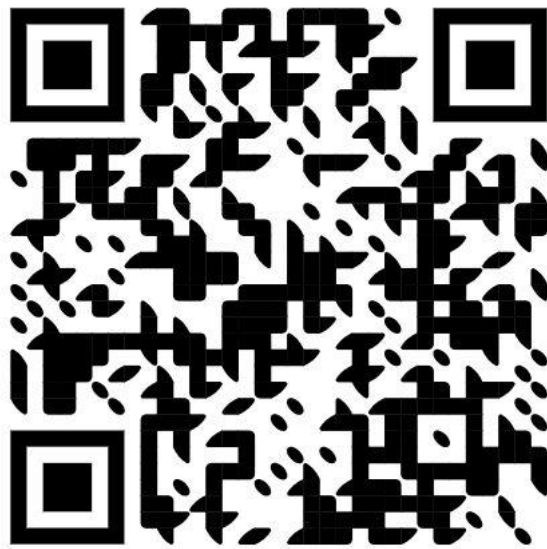


Vind je dit interessant en wil je meer weten?

Op 29 februari 2024 start er een gecertificeerde NLP Business Practitioner.

Buiten de catalogus om te boeken!

De sheets, afbeeldingen, oefening, etc.



WWW.MandersDenken.com/downloads

