

Bildungsurlaub – NLP Basic, DVNLP

(5 Unterrichtstage, 40 Unterrichtseinheiten)

Der Bildungsurlaub ermöglicht Ihnen einen Einstieg in die ressourcenreiche Welt des NLP. Sie erlernen Basiskenntnisse und Basisfähigkeiten in den NLP-Kommunikationsmethoden sowie Denk- und Verhaltensstrategien. NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Vorgehensweisen, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten, wie Sie es wünschen. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen Ihnen zur Verfügung stehen, desto besser können Sie optimale Entscheidungen treffen. In diesem Basiskurs beschäftigen Sie sich auf praktische Weise vor allem mit denjenigen Techniken, die Ihnen den Alltag erleichtern und Ihnen mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß bieten.

Lernziele:

- Repräsentationssysteme VAKOG
- Augenzugangshinweise
- Sinnesspezifische Sprachmuster
- Minimale nonverbale Hinweise
- Zielrahmen
- Einführung in Grundlagen des Ankerns
- Wertschätzendes und sinnesspezifisches Feedback
- Zielorientiertes und ökologisches Ressourcenmanagement
- Ressourcekreis
- Metamodell der Sprache
- Wahrnehmungspositionen
- Einführung in die logischen Ebenen

Hiermit wird bestätigt, dass es sich bei dieser Veranstaltung um eine anerkannte Weiterbildungsveranstaltung im Sinne des §9 Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen handelt, die durch allgemeinen Anerkennungsbescheid auch im Saarland und in Baden-Württemberg anerkannt ist. Zudem ist die Veranstaltung nach §10 (5) des Berliner Bildungszeitgesetz auch in Berlin anerkannt.

vhs-Infotreff

Anmeldung und Beratung

Telefon: (0251) 4 92-43 21

www.stadt-muenster.de/vhs

vhs-infotreff@stadt-muenster.de

Aegidiistraße 70

48143 Münster

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, 10-16 Uhr

Dienstag, Freitag 10-13 Uhr

Donnerstag 10-18 Uhr

(in den Schulferien bis 16 Uhr)

Zeitplan:

1. Tag

Organisation und Ablauf der Woche

Kennenlernen

Gruppenregeln entwickeln

Geschichte des NLP

- Vortrag / Gruppengespräch zur Geschichte des NLP
- Grundannahmen des NLP
- Vortrag / Gruppengespräch zu den Grundannahmen des NLP
- Wertschätzendes und sinnesspezifisches Feedback

Repräsentationssysteme: VAKOG

Wahrnehmungsschulung 1

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Wahrnehmung / Informationsverarbeitung im Gehirn
- Übung: „Piep“ (auditive Wahrnehmung)
- Übung: „Hände fühlen“ (kinästhetische Wahrnehmung)

Wahrnehmungsschulung 2

- Übung: „Personen raten“ (visuelle Wahrnehmung)
- Übung: „Gefühle raten“ (kinästhetische und visuelle Wahrnehmung)

2. Tag

NLP-Beobachtungsmethoden

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema äußere Zeichen für innere Verarbeitungsprozesse
- Übung: Augenbewegungsmuster und Sinnessysteme
- Übung: sinnesspezifische Sprache
- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema minimale nonverbale Hinweise auf Sinnesspezifische Verarbeitung
- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Physiologiekabular – innere Zustände wiedererkennen
- Übung: Unterschiede erkennen zwischen Konzentration auf den Moment und Trancezustand

Kalibrieren/ Rapport (pacen und leaden)

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung: wie stelle ich ‚einen guten Kontakt her?‘
- Übung: Matching und Mismatching

Arbeiten mit guten Zuständen: Ressourcen nutzen

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Kraftquellen zur Selbststeuerung nutzen
- Bedeutung und Einsatz von Ressourcen und Ankertechniken

Übung: Ressourcekreis

3. Tag

Motivierende Ziele

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Zielorientierung / Lösungsorientierung / Ressourcenorientierung versus Problemorientierung
- Vortrag / Gruppengespräch zum verschiedenen Als-ob-Techniken
- Mentale Zieleübung
- Übung: Wohlgeformte Ziele formulieren

Meta-Modell der Sprache

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema ‚Derivation und Transformation‘
- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema ‚Unsere Wahrnehmung und unsere Wahrnehmungsfilter‘
- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Verarbeitungsprozesse: Generalisierung / Tilgung / Verzerrung
- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Metamodell anwenden
- Übung: Metamodell erfragen (Übungssätze)
Übung: Metamodell anwenden im Gespräch

4. Tag

Submodalitäten

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Modalitäten / Submodalitäten / Meta-gefühle
- Übung: Verbale Indikatoren für Submodalitäten
- Übung: Kontrastmethode: ein Problem mit Humor betrachten

Beobachtungspositionen

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema assoziiert / dissoziiert – Vergangenheit / Gegenwart / Zukunft
- Vortrag und Übung: Meta-Mirror (Wahrnehmungspositionen/ Perspektivwechsel)
als Konfliktlösungsmodell

5. Tag

Beobachtungspositionen

- Fortsetzung

Logische Ebenen – die Ebenen der Intervention

- Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Logische Ebenen Umwelt / verhalten / Fähigkeiten / Überzeugungen + Werte / Identität / Sinn + Zugehörigkeit
- Übung: Wenn ich fähig wäre ...
- Transfer in den Alltag
Abschluss

Es kann zu Änderungen in der Reihenfolge der Schulungsinhalte kommen, denn der Programmablauf versucht auch den individuellen Wünschen (soweit nicht zu abwegig) der Teilnehmenden gerecht zu werden.