

## Fagplan for NLP Practitioner 2017

**Opptakskrav:** Personlig egnethet ved intervju.

**Sertifisering:** Sertifisering etter internasjonale standarder definert av The society of NLP, 90% oppmøte, skriftlig prøve og demonstrasjon av valgt teknikk.

**Hvem godkjenner:** NLPnor v/hovedinstruktør Wilhelm L. Grimsgaard

**Mål med NLP Practitioner:** Forståelse av hele NLP filosofien, praktisk kompetanse på NLP og gode grunnleggende ferdigheter innen coaching.

### Innhold og fagplan:

Kursinstruksjon, mentor og gruppearbeid..... 98t

Hjemmearbeid..... 2t

Skriftlig eksamen..... 3t

Praktisk demonstrasjon..... Ca 1t

*Total studietid ..... 104 timer*

Studiet er fordelt 4 moduler (4+3+4+4 dager) = 15 dager

Over 60% av tiden er av konkret og praktisk art

### Litteratur og arbeidsmaterieil:

Utdelt kompendium som dekker hele pensum.

Obligatoriske bøker:

NLP i arbeid(Sue Knight) og

Den store NLP boka (Wilhelm Grimsgaard)

## **Her er innhold fordelt på 4 moduler presentert på forskjellige måter.**

NLP eller Nevro Lingvistisk Programmering har et allsidig og nokså omfattende innhold. En del vil du lære inngående, mens andre tema blir gjennomgått som en forberedelse til NLP master Practitioner.

Vi har valgt å dele inn innholdet i tre deler:

DEL 1 er komprimert, slik at du har et praktisk overblikk over alle spennende og lærerike temaområder.

DEL 2 fordeler spesifikt på de forskjellige moduler.

DEL 3 gir en oversikt over konkrete NLP begrep og tematikk.

### **DEL 1**

#### **NEVRO = Hvordan vi lagrer informasjon**

1. Det menneskelige sinn og vår fantastiske underbevissthet.
2. Måten vi sanser, skaper og endrer opplevelser og minner.
3. Hvordan bygge relasjoner superhurtig.
4. Hvordan skape positive og effektive indre tilstander.
5. Utvikle intuisjon, lytteferdigheter og lese mennesker.

#### **LINGVISTISK= Hvordan språket påvirker ytre og indre kommunikasjon**

6. Evnen til å kommunisere følelser og opplevelser optimalt.
7. Lære spørsmål som åpner, utfordrer og endrer menneskers liv.
8. Hvordan du utvikler en sterk indre og ytre dialog.
9. Trene på å bringe andre i transe i en avslapning- eller endringsprosess.
10. Bli språklig bevisst og presis i bruk av ord.

#### **PROGRAMMERING = Mental organisering av handling for suksess**

11. Ha et etisk fundament for selvrespekt og selvinnsikt.
12. Utvikle og omsette dine drømmer i mål og konkret handling.
13. Lære hvordan du bygger strategier helt ned på detaljnivå, som virker.
14. Arbeide med tidsbaserte teknikker både fortid-, nåtid- og fremtidsrettet
15. Teknikker for mental styrke

#### **Praktisk integrering**

16. Terapeutisk problemavklaring og effektive endringsprosesser
17. Coachingsamtalen og mentale teknikker
18. Mindfulness, transe- og avslapningsteknikker
19. Individuelt tilpassede problemstillinger

## **DEL 2**

**Her finner du innhold fordelt på de forskjellige moduler.**

### **Modul 1**

Mestre samarbeid mellom bevissthet og underbevissthet

Samspill mellom sinn, kropp og handling

NLP-forutsetninger

Personlig ressursutvikling

Kraftfulle påvirkningsteknikker

Effektive spørreteknikker

Hvordan stille gode spørsmål

Lær å lese andre menneskers inkongruens

Lær hvordan du lærer

Hva er det egentlig som blir sagt

Bevege deg bak ordene og i dybden

Oppnå rapport

Mindfulness – å leve i nuet

### **Modul 2 m/ coaching**

Ha et tydelig og ekte kroppsspråk

Metodikk og coachens rolle

Coachingsamtalens oppbygging

4H samtalen

Hvordan coache deg selv

Life coaching

Integrering av NLP coaching

Forhandling

Litt presentasjonsteknikk

Bruke submodaliteter

### **Modul 3**

Håndtere egne og andres følelser

Kontroll over egen sinns- og ressurstilstand

Mål, verdier og strategier

Å ta viktige livsvalg

Bevege deg mot løsningsfokusert tilstand

Lær å sette deg selv og andre i transe

Ta i bruk hypnotisk språk

Livscoaching/lifecoaching filosofi

Metafor bruk

### **Modul 4**

Din evne til å motivere andre

Tidslinjeteknikker

Åpne for egen og andres ressurstilstand

Hvordan coache andre

Integrering av NLP coaching

Praktisering av valgt teknikk

Evaluering, eksamen og demonstrasjon av valgt teknikk

## **DEL 3**

### **Konkrete begreper og innhold som NLP Practitioner inneholder:**

- Det menneskelige sinn
- Rapport – veien til andres sinn
- Våre representasjons- og subjektive codesystem
- Effektiv kommunikasjon/spørreteknikker
- KalibreringFagplan 2017
- Submodaliteter og Metamodellen
- Tilstandsending og ressursutvikling
- Oppfattelsesposisjoner
- Rammer og reframing
- Nevrologiske nivåer
- Identitetsanalyse
- Ankring
- Mindfullness
- Lifecoaching/livsplanlegging
- Mål og strategivalg
- TOTE-modellen og strategielicitering
- Konfrontasjonsteknikker
- Meditasjon- og transe teknikker
- Metaforer
- Meta tankegang
- Tidslinje- og regresjonsterapi
- Totalt ca. 40 teknikker og mønstre