

16. NLP For Business Herkaderen

Opdracht 16 Herkaderen.

Deze opdracht bestaat uit:

1. Bestudeer hoofdstuk over herkaderen
2. Bekijk 4 films over herkaderen
3. Oefenen a.d.h.v. van een krant of tijdschrift
4. Oefenen in een life situatie.

Inleiding

Vandaag start je met de laatste serie opdrachten.

Herkaderen is een heel leuk en creatief onderdeel van NLP en weer een krachtig taalmiddel.

Ken je “Omdenken?” of “Loesje.”

Deze concepten zijn op Herkaderen gebaseerd.

Er zijn twee manieren van Herkaderen in de Practitioner.

1.Context Herkaderen

2.Betekenis Herkaderen.

Herkaderen pas je toe als mensen vast zitten in hun eigen perceptie van een situatie en het nog te vroeg is om Metamodel vragen toe te passen. Zodra er namelijk een andere zienswijze mogelijk is, al is het maar voor een paar minuten, komt er lucht in het model van de wereld.

Herkaderen doen mensen al van nature.

Kijk maar naar de snelheid, waarmee grappen opgang komen snel na de meest grote rampen.

Herkaderen binnen NLP doen we doelbewust om iemand uit een stuck state te halen.

Stap 1 Bestudeer hoofdstuk 8 vanaf pagina 220.

Stap 2 Bekijk film 22 tot en met film 25.

In elk van deze films komen herkaderingen voor.

Jij schrijft per film op waarom jij denkt dat het de herkadering zoals ik het er achter staat.

1. Film 22. Dikkie Dik: Context Herkadering

2. Film 23 Najib: Betekenisherkadering

3. Film 24 Film fragment uit de film Australie: `Betekenis herkadering

4. Film 25 NLP reframing deel 1. Overview en voorbeelden

Stap 3 Oefenen met een krant of tijdschrift

Koop een krant of pak de krant.

Omcirkel een aantal gebeurtenissen.

Lees de context en de betekenis zoals het beschreven staat en misschien vindt je er zelf ook iets van.

Lees het nog een keer door en herkader het qua context en qua betekenis. Schrijf het op en merk het effect.

PS

Het is ook leuk om in de bus of bij de koffi corner van de supermarkt of op een terras gesprekjes af te luisteren en op herkaderingen te letten.

Stap 4 Oefenen met life situaties

Let de komende tijd op welke herkaderingen je hoort in gesprekken.

Bedenk steeds of het effectieve herkaderingen zijn of juist niet.

Misschien herkader jezelf ook heel veel.

Merk daarvan op of het effectief is of niet.

Tot slot

Heel veel Herkader plezier!

De volgende opdracht gaat over Perceptuele posities!

José