

NLP For Business Opdracht 2

Opdracht 2 NLP communicatie model

Klaar voor de tweede opdracht!

Ik hoop dat het materiaal al een beetje tot leven komt.

Deze opdracht gaat over het NLP communicatie model. (pag 30)

Je kunt in het handboek alles hierover lezen.

Dit model is super belangrijk om te doorgronden.

Het vormt de basis voor alle onderwerpen die aan bod komen.

Dus neem de moeite om er echt in te duiken.

Deze opdracht bestaat uit kijken, ervaren en leren reflecteren.

Stap 1

Bekijk film 1 (<http://youtu.be/csAs0dmKkbU>)

Je gebruikt dan meteen je visuele kanaal en je auditieve kanaal.

De uitspraak die past bij dit NLP model is:

Je ziet de wereld niet zoals het echt is, je ziet de wereld zoals je zelf bent.

Niemand van ons is in staat om de volle werkelijkheid waar te nemen.

Eigenlijk kijk je steeds met jouw bril van je ervaringen tot nu toe, naar alle *nieuwe* ervaringen om je heen.

Alleen je ziet niets nieuws.

Je ziet conditioneringen, je kijkt in de spiegel van je eigen gewoonten.

Misschien wil je een ander resultaat in sommige aspecten van je leven...

Met dit model leer je dat je alleen een ander resultaat kunt behalen als je van binnen iets bijstelt.

Dat kunnen je gedachten zijn over gebeurtenissen, dat kan je stemming wijzigen zijn en dat kan een verandering zijn in je lichaamstaal.

Zo begin je met het oefenen *wat* de wondere wereld van je *mind* met je waarneming en je gedrag doet en hoe je steeds flexibeler wordt om daar invloed op uit te oefenen.

Stap 2

De oefening die je mag doen, loopt parallel met de oefening uit film1.
Op minuut 1.48. vraagt hij om een rode kleur in gedachten te nemen.
Probeer dit zelf uit, je kunt dit makkelijk doen met anderen, het is ook nog een leuk spelletje.
Onthoud en maak aantekeningen van het effect.
Kauw eens wat langer door op deze manier van kijken.
Stel je zelf open en kijk eens met andere ogen naar doodgewone gebeurtenissen, geloof je ogen eens af en toe *niet* en merk de verschillen.

Stap 3

Kijk nu eens naar dit filmpje, draait het meisje naar links of naar rechts?
(<http://youtu.be/LWDkbf-aZzg>)

Stap 4

De volgende oefening kun je wat wat mij betreft, iedere dag doen, totdat je het kunt dromen.
Het helpt om je eigen model van de wereld te doorgronden, te analyseren zodat je leert van binnen de metapositie aan te nemen.
Weet je niet wat dat is? Zoek het op in het boek! (pag 41)

Je leert de weg van een zintuigelijke prikkel te volgen tot aan je gedrag en het effect van je gedrag.
Het is een invuloefening. Schrijf alsof niemand het leest, voel je vrij.
Alles wat je opschrijft is een begin van zelfinzicht.

Werkblad reflectie oefening

1. Denk aan een situatie die je lastig vond, waarbij je niet helemaal gelukkig was met de uitkomst.

Schrijf dat op in een paar woorden:

2. Ga in gedachten terug naar het moment dat het meest moeilijk of onduidelijk was.

Schrijf dat moment op:

3. Concentreer je nu, houdt het beeld vast van *precies* dat moment.

4. Terwijl je nu naar dat beeld kijkt, wat zie je wat, hoor je, wat ruik je of proef je?

Schrijf neutraal je waarneming op:

A: Ik zie, en ik hoor

5. Wat denk je over deze situatie?

Schrijf je gedachten op.

B: Ik denk...

6. Terwijl je nog steeds naar het beeld van dat specifieke moment kijkt, wat voel je dan, welke emotie is actief?

Schrijf op:

C: Ik voel mij...

7. In aansluiting op stap 6:

Wat merk je in je lichaam, hoe reageert het op jouw emotie?

Schrijf op:

D: Ik merk in/aan mijn lichaam dat ik ...

8. Nu je je binnen wereld hebt opgeschreven gaan je weer naar *buiten*.

Wat doe je, wat deed je en wat doe of deed je niet?

Schrijf op:

E: Ik doe of ik deed:

E : Wat ik niet doe of deed is:

9. Op naar de feedback

Ga eens na, wat wilde je bereiken in deze situatie?

Wat wilde je niet en wat wilde je wel?

Schrijf op:

F:

Wat ik wilde bereiken is.....

Wat ik probeerde te vermijden is.....

10. Nu je terugkijkt naar je doel uit stap 9 en beoordeelt of je dit gehaald hebt of niet.

Is dat gelukt of niet?

Schrijf op:

G

Het effect van mijn gedrag was:...

Wel of niet effectief richting het doel wat ik in mijn hoofd had.

H.

Welke feedback haal je hieruit voor jezelf?

Schrijf op:

Nu ik alle stappen teruglees zie ik: herken ik:

Reflecteer zo vaak als je kunt en minimaal drie keer.

Zorg dat je er handigheid in krijgt want dan gaat het sneller.

Stuur een voorbeeld naar mij op dan kan ik zien hoe je er mee aan de slag bent geweest.

Ieder resultaat is er eentje en herhaling maakt de meester!

Groet van Jose Schaeffer

jose@likewiseacademy.nl