

NLP-Practitioner – utdanning: ”Kommunikasjon og kunsten å lede seg selv og andre”

Realisere ressurser, definere mål, utvikle og omsette strategier

Opptakskrav: Åpen for alle. Personlig forhåndssamtale/ intervju; interesse for å tilegne seg NLP i teori og praksis

Målgrupper: Alle som er opptatt av å utvikle seg selv og sin kompetanse innen kommunikasjon, selvcoaching, ledelse. I tillegg for alle som personlig eller profesjonelt er i kontakt med andre mennesker, og søker inspirasjon og løsningsorienterte verktøy for egen og andres utvikling, kommunikasjon og relasjoner.

Varighet:

| | |
|---|--------------|
| 15 dager fordelt på 4-5 moduler à 3-4 dager, undervisningstid | 125 timer |
| Gruppearbeid/trening/ev. telefonmøte med mentoring..... | ca. 20 timer |
| Selvstudium, litteratur | ca. 20 timer |
| Coaching av en coachingstudent på trinn 2 | 5 timer |
| Skriftlig og praktisk eksamen | 5 timer |

OBS: Varigheten av en NLP Practitioner kan variere betraktelig fra kurssted til kurssted. Det finnes alt fra 7-dagers intensiv kurs til 24 dagers kurs og mer – noen varer til og med opp til 1 år. En seriøs utdanning etter internasjonale retningslinjer har minst 125 kontakttimer.

Gjennomføring/kvalifikasjon: Fagansvarlig for hele utdanningen er en internasjonalt sertifisert NLP-Mastertrainer D.V.N.L.P. og A.B.N.L.P.

Minst 80 % av undervisningen/treningen gjennomføres av en sertifisert NLP-trainer; inntil 20 % av treningen kan gjennomføres av en NLP-MasterPractitioner under mentoring av en NLP-trainer.

Utdanningen er interaktiv, dvs. at teori og praktisk trening vil gå hånd i hånd, og sikrer en progressiv utvikling av ressurser og kompetanse. Deltakerne blir utfordret til å forstå og utvikle egen tenke-, føle- og handlemåter. De blir involvert i reflekterende prosesser for å kunne forstå og bruke NLP-verktøyene målrettet for å frigjøre ressurser eller endre egen/andres atferd eller holdninger.

Gruppestørrelse: En gruppe består av minst 4 personer, og ved mer enn 10 deltakere er en assistent med minst NLP-Practitioner-kvalifikasjon obligatorisk.

| | |
|---|--|
| <p>Fagplan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Innføring i NLP, historie, forutsetninger, filosofi og etikk 2. Arbeidsmodell 3. Innlæringsstrategier 4. Modell av verden 5. NLP-kommunikasjonsmodell 6. Overbevisninger og verdier 7. Andre filtersystemer 8. Skape og opprettholde rapport 9. Pacing og leading 10. Kalibrering 11. Representasjonssystemene og individuelle sansepreferanser 12. Sansespesifikk bruk av språket 13. Meta-modell av språket 14. Milton-modell av språket 15. Målrammen; smarte mål 16. Kjenne og benytte seg av spontane transetilstander 17. Skape og bruke metaforer 18. Rammen: kontrast, relevans, late som om, backtracking 19. Ankring, visuell, auditiv, kinestetisk 20. Aktiv og passiv sansespesifikk feedbakk 21. Målorientert styring av iaktakelse av indre og ytre prosesser 22. Dissosiering, assosiering 23. 1., 2., 3. posisjon 24. Chunking 25. Submodaliteter 26. Logiske nivåer 27. Målorientert og økologisk ressursarbeid/problemløsning 28. Kontekst- og betydningsreframing 29. Det indre teamet 30. Effektive forandringsteknikker 31. Strategier og 1.tilnærming til TOTE-modellen 32. Timeline | <p>Deltakerne tilegner seg forståelse, kunnskap og praktiske metoder for bl.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> • utvikle et mer bevisst forhold til sinnene. • forstå hvordan hjernen og kroppen fungerer, følelsene oppstår, og hvordan man kan bruke hjernen til en forandring. • kommunisere klart og tydelig med kraft; bruke språket til å snakke mer med, og mindre til, andre. • kunne innhente rask og effektiv informasjon, benytter seg av effektive spørreteknikker og sansespesifikke språkmønstre. • bli flink til å mestre sine følelser og anvende teknikker for å bli ressurssterk, selv i vanskelige situasjoner. • kunne skape gode relasjoner, motivere seg og andre, anvende nye strategier for bedre samarbeid. • anvende metoder som kan hjelpe til å gjøre optimal bruk av egne og andres talenter og ressurser. • kartlegge en nåværende situasjon, formulere smarte mål og for å finne konstruktive løsninger selv på fastlåste situasjoner. • bruke verktøy til å gjennomføre endringer, fjerne begrensninger/blokkeringer, dissosiere seg fra negative følelser, kvitte seg med ikke lenger ønskede atferdsmønstre, løse indre og ytre konflikter. • Reframe negative erfaringer på egen tidslinje og frigjøre ressurser til en forlokkende fremtid. • utvikle nye livsperspektiver og skape bedre livskvalitet. |
|---|--|

Formål: Deltakerne utvikler kompetanse i selvledelse og kommunikasjon samt emosjonell kompetanse.

Dette setter dem i stand til å skille mellom sin egen og andres modell av verden, som er forutsetning for og kvalifiserer til å være en god leder, lærer, coach osv.

Utdanningen skal gi innsikt i og kunnskap om seg selv. Fokus er lagt på selvutvikling; det betyr at de jobber grundig med seg selv, sine egne temaer/utfordringer, livserfaringer og forandrings-/ videreutviklingsønsker. Læreplassen involverer aktiv deltakelse slik at deltakerne kan utforske ideer på en strukturert måte i interaksjon med andre (A- B- C-setting). Teori og praksis vil gå hånd i hånd og sikre en progressiv utvikling av ressurser og kompetanse.

En Practitioner- utdanning skal gi

- kraftfulle og befriende redskaper for mer livsglede, energi og gjennomslagskraft
- ultimative redskaper for vellykket kommunikasjon, selvutvikling og ledelse; verktøy deltakerne kan bruke for seg personlig eller i sitt arbeid med andre mennesker
- et internasjonalt godkjent sertifikat og tilgang til det internasjonale NLP-samfunnet. Med Ålreit-sertifikatet kan deltakerne bli medlem av American Board of NeuroLinguisticProgramming, en av verdens største og viktigste NLP-foreninger.

Læringsmål, ferdighetskrav etter internasjonale krav (DVNLP, ABNLP):

En NLP Practitioner er kjent med og integrerer på en kontinuerlig måte grunntankene/filosofien og forutsetningene i NLP.

En NLP Practitioner er kjent med grunnleggende innhold, ferdigheter, teknikker, mønstre, metoder og konsepter innen NLP og har tilegnet seg evnen til å bruke dem på seg selv og andre. Grunnleggende basisferdigheter er bl.a. evnen til å skape og opprettholde rapport, målklarhet, evnen til nøye iakttagelse/kalibrering, fleksibilitet, ressursorientert og økologisk fremgangsmåte.

Kriterier for evaluering og sertifisering:

Det må dokumenteres minst 90 % fremmøte og aktiv deltakelse under utdanningen pluss 20 timer trening i kollokvegrupper samt minst 5 timer NLP-coaching.

Hensikten med evalueringen er å sikre at en NLP Practitioner

- ✓ har tilegnet seg pensum,
- ✓ både skriftlig og muntlig demonstrerer tilstrekkelig kunnskap om, og evnen til å bruke, grunnleggende NLP-kunnskaper i rammen av selvledelse og coachingprosesser.

Skriftlig eksamen:

En obligatorisk skriftlig prøve tester formidlingen av innholdet og fungerer samtidig som kvalitetssikring av utdanningen. Testen skal vise at særlig hovedinnholdet er orstått og integrert:

1. Forutsetninger, etikk
2. Arbeidsmodell, kommunikasjonsmodell
3. Måldefinering
4. Rapport
5. Ankring
6. Representasjonssystemene
7. Meta- og Milton-modell
8. Timeline
9. Reframing
10. Strategier
11. Submodaliteter
12. Teknikker
13. Økologi

Deltakerne svarer på ca 15-20 spørsmål i løpet av et begrenset tidsrom, ca. 2-3 timer. DVNLP krever at utdanningsinstituttet arkiverer prøvene .

Muntlig/praktisk eksamen:

En praktisk testing skal gi den enkelte deltaker anledning til å demonstrere på en kongruent måte hvordan han/hun styrer sin egen tilstand og frigjør egne ressurser for å kunne lede en annen person ved hjelp av NLP-strukturer og teknikker fra en uønskede nåværende til en ønsket fremtidig situasjon. En vellykket bruk av NLP-arbeidsmodellen og en reflekterende samtale med treneren samt tilbakemeldinger fra andre kursdeltakere avrunder eksamen.

En NLP Practitioner praktiserer minst dette ferdighetskravet:

Rapport, kalibrering, problemkartlegging ved hjelp av aktiv lytting og åpne spørsmål, måldefinisjon, ressurs- og løsningsfokus, fleksibilitet og sansespesifikk feedback.

Sertifisering:

1. Ålreit Institutt er "certified as an American Board of NLP approved Institute of NLP".
2. Ålreit Institutt er sertifisert som NLP-utdanningsinstitutt av "Deutscher Verein fuer NLP".
3. Jutta S. Hovda har sertifisering som NLP-trainer av verdens to viktigste NLP-foreninger: Society of NLP og American Board of NLP. I tillegg er hun sertifisert NLP-Master Trainer av den tyske foreningen DVNLP, som gjelder for å være største NLP-medlemsorganisasjon i Europa.
4. Jan Otto Hovda er sertifisert NLP-trainer av Society of NLP og DVNLP.
5. Andre kursholdere/gjestetrenerne har egen sertifisering.

6. Ålreit Institutt sertifiserer etter kravene fra DVNLP og ABNLP, og deltakerne får etter bestått eksamen et internasjonal godkjent sertifikat.

Undervisningsopplegg:

Innholdet deles opp i 5 hovedtemaer og undervises i løpet av 4-5 moduler à 4 eller 3 dager.

1. tema: "Det er ikke mulig ikke å kommunisere. Intensjonen bak en kommunikasjon erfarer man gjennom de reaksjoner man får på den. Erfaring har en struktur."

NLP-forutsetninger

Du får en innføring i coaching og NLP som coachingmetodikk. Du blir kjent med de grunnleggende idéene og klassiske metodene til NLP og lærer å anvende disse i selvcoaching/coaching. Du får en dyp forståelse av det menneskelige sinn. Du lærer teknikker og strategier som gjør deg i stand til å

- optimalisere din sansevne og bli bedre til å oppfange signaler du får fra andre
- forstå mer om sammenhengen mellom språk, tenke- og handlemåte, kroppens signaler
- identifisere og benytte deg av egne og fremmede representasjonssystemer
- bygge opp, vedlikeholde og forbedre kontakt og tillit, kommunisere enda bedre
- tilpasse og avbalansere/styre din indre tilstand og ditt emosjonelle velvære
- utvide eksisterende ressurser med modeller som f.eks. "Moment of Excellence"-teknikken

2. tema: "Vi har allerede alle de ressurser vi trenger, eller vi kan skape dem." NLP-forutsetning

Du bruker effektive spørsmål for å kartlegge den "nåværende" situasjonen, verdier og meningsfulle mål. Du vet mer om og bruker bevisst de essensielle drivkreftene for å lede deg selv og andre til ønskede resultater. Du lærer kunsten å motivere deg selv og andre. Du

- strukturer coachingprosesser fra problemsituasjon til ønsket mål
- definerer "smarte" mål og trener deg mentalt for å nå dem
- kommuniserer vellykket ved hjelp av Meta-modellen og effektive spørreteknikker
- avbalanserer dine opplevelser gjennom vekslende sanse-/ oppfattelsesposisjoner
- bruker kraftfulle teknikker for å aktivere og styrke personlige ressurser
- mental måltrening: fra visjon til handling

3. tema: "Hver atferd springer ut fra en positiv hensikt." NLP-forutsetning

Du blir bedre til å motivere deg selv, ta beslutninger og endre gamle, uhensiktsmessige atferdsmønstre og strategier. Og du vil stifte bekjentskap med en rekke forandringsverktøy, for eksempel fobi/traumakur og tidslinjemetoden.

- submodaliteter (endre dine egne indre bilder, indre dialoger, dine tanker og mål slik at de blir enda mer kraftfulle)
- identifisere og utvide beslutnings- og motivasjonsstrategier
- installere nye atferdsmønstre og ferdigheter, Swish-teknikk
- håndtering av hemmende erfaringer, blokader, angst, fobier, bl.a. Fobi-kuren

- logiske nivåer etter Dilts

4. tema: ”Inne i deg (i ditt nervesystem) har du en metode for å kode tiden, slik at du vet hvilken betydning nåtid, fortid og framtid har for deg. Ved å ta i bruk dine ressurser kan du forandre din tidslinje, ditt liv. ” NLP-forutsetning

Du lærer mer om systemisk NLP og helhetlig tenking.

- bruke tidslinjemetoden i praksis
- bruke "reframing"-teknikker, finne ressurser i det som skjer, endre betydningen av vår oppfattelse av hendelser
- bruke teknikker for å integrere ulike personlighetsdeler
- løse indre og ytre konflikter, fjerne begrensninger, endre selvsaboterende atferd

5. tema: ”Feil finnes ikke, bare resultater og tilbakemeldinger”. NLP-forutsetning

Du blir kjent med hypnoterapeutiske språkmønstre som gir deg enda større fleksibilitet i språkbruken. Du lærer mer om

- det bevisste og ubevisste sinn, bruk av metaforer og transespråk
- personlig integrering av NLP som selvcoachingsteknikk

Denne delen av NLP-utdanningen avsluttes med evaluering, testing og sertifisering.

OBS: Ålreit forbeholder seg retten til å gjøre endringer m.h.t. innhold, tid, sted, instruktør m.m.

Litteratur og arbeidsmaterieil: Eget kompendium (på norsk) dekker hele pensumet under utdanningen.

I tillegg finnes det en litteraturliste til fordypning og selvstudium i kursmateriellet.