

Wat is NLP?

Heel in het kort gaat Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) over 'denken'. Hoe denk je precies en wat voor een effect heeft dat op je gedrag, je communicatie met anderen en op hoe je je voelt? Door NLP te leren, je begint dan met de NLP practitioner, krijg je meer inzicht in hoe het denken werkt en welke invloed denken heeft op gedrag, communicatie en gevoel. Je gaat beter begrijpen hoe je zelf in elkaar zit, wat jou motiveert en hoe je je gedrag, je manier van communiceren en je gevoel kunt sturen en veranderen. NLP helpt mee om je mentaal gezond te houden.

NLP is in de jaren 70 van de vorige eeuw ontwikkeld door Richard Bandler en John Grinder. Hun doel was om gedrag van succesvolle mensen te kunnen kopiëren. Ze merkten al snel dat communicatie hierbij een belangrijk onderwerp was. Vanaf het begin is NLP dan ook gericht op het kunnen veranderen en verbeteren van gedrag en communicatie. Ging het in het begin nog om het modelleren van succesvolle mensen, als snel werd ontdekt dat NLP ook werkte om belemmerend gedrag, zoals angsten, trauma's, fobieën en allergieën, te behandelen.

In tegenstelling tot de psychologie wil de NLP-er niet weten waarom iemand een bepaald belemmerend gedrag heeft, de NLP-er wil begrijpen hoe iemand dat gedrag creëert, zodat hij/zij kan bepalen op welke manier nieuw gedrag gecreëerd kan worden dat niet meer belemmerend werkt. "Hoe doe je het?" is een veel gestelde vraag in NLP.

De NLP technieken die je leert zijn erop gericht om gedrag te veranderen, om beter contact te maken met anderen, om beter te communiceren, om het denken in een positieve richting te sturen en om gevoel te creëren dat stimulerend werkt.

XLence™ NLP

NLP is bekend geworden vanwege de snelle manier waarmee, op het gebied van gedragsverandering, positieve resultaten werden behaald. Maar toch was NLP niet in alle gevallen succesvol.

XLence™ NLP geeft een antwoord op de vraag waarom NLP werkt. Waar NLP alleen ingaat op de **Hoe**-vraag (voor het veranderen van gedrag), gaat XLence™ in op de **Waarom**-vraag; "waarom is een bepaald gedrag zo belangrijk?" Door het vinden van antwoorden op deze vraag kunnen we nu ook oplossingen vinden voor de gevallen waarvoor NLP (nog) geen oplossing had.

In de XLence™ NLP opleiding wordt uitgelegd hoe dit precies werkt. In de XLence™ coach opleidingen leer je om de kennis en technieken van XLence™ in de praktijk toe te passen, om zo een effectievere en efficiëntere coach te worden. Een coach die zijn/haar manier van werken helemaal afstemt op dat wat coachee nodig heeft om te kunnen veranderen.