

En lille bog om
NLP

NLP Huset

INDHOLD

- 3 HVAD ER NLP?
- 4 HVAD KAN DU BRUGE
NLP TIL?
- 6 KOMMUNIKATION
- 8 TÆNKE- OG LÆRESTILE
MED NLP
- 10 SELVLEDELSE
- 11 NLP'S GRUNDANTAGELSER
- 12 NLP HUSET

HVAD ER NLP?

NLP blev udviklet i 1970'erne af psykologen Richard Bandler og sprogforskeren John Grinder, som studerede en række succesrige mennesker for at finde ud af, hvordan de opnåede så gode resultater. Resultatet kaldte de Neuro Lingvistisk Programmering:

Neuro... Fordi det handler om sammenhængen mellem de input, vi får via de fem sanser og den måde, vi lagrer disse input på i hjernen.

Lingvistisk... Fordi det handler om sammenhængen mellem sanseapparatet og sproget – og hvordan vi med ord påvirker egne og andres tanker.

Programmering... Fordi vi så at sige 'programmerer' os selv. Og fordi vi gennem enkle teknikker kan lære at 'omprogrammere' os selv til en ønsket forandring.



HVAD KAN DU BRUGE NLP TIL?

NLP er først og fremmest en række praktiske værktøjer, der kan hjælpe mennesker med at skabe forandringer for sig selv og andre - både privat og i arbejdslivet.

Gennem NLP kan du udvikle din evne til at forstå dig selv og andre mennesker bedre. Du opnår en personlig afklaring omkring vigtige aspekter af dit liv og lærer fx at formulere mål for dit liv, som du faktisk når. Endelig kan du gennem NLP udvikle nye strategier i stedet for det, du måske går og kalder 'dårlige vaner'.

NLP indeholder også en række praktiske værktøjer til at forbedre samarbejdsrelationer, kommunikation, personaleledelse og udviklingsprocesser, som jo er vigtige aspekter, hvis du fx arbejder med HR, undervisning, ledelse, pædagogik, udvikling, salg eller andre fag, hvor menneskelige relationer er i fokus.

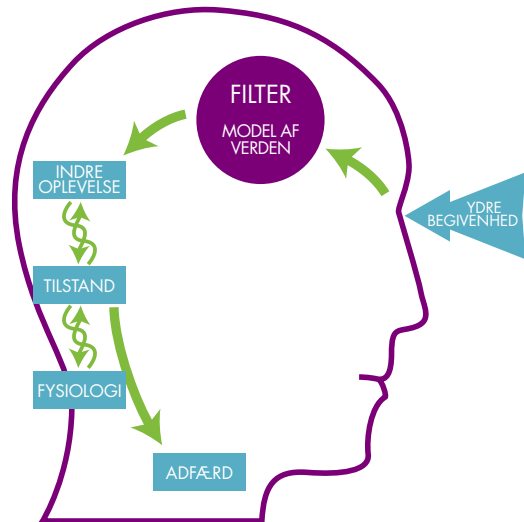
KOMMUNIKATION

NLP tager udgangspunkt i, at vi sorterer i det, vi oplever. Vi er ikke i stand til at rumme al den information, vi modtager, og derfor udvælger vi det, der passer ind i den måde, vi i forvejen tænker på. Sagt på en anden måde, skaber vi vedvarende vores egen model af virkeligheden, på en måde som giver mening for os.

Hvad vi vælger ud og hvilken betydning, vi tildeler det, afhænger af de individuelle filtre, vi oplever virkeligheden igennem. Et filter består bl.a. af en række overbevisninger om verden og om, hvad der er muligt for os selv og hinanden.

Dette grundlag er udgangspunktet for NLP – og har derfor stor betydning for vores kommunikation med andre mennesker.

HVAD ER I VIRKELIGHEDEN VIRKELIGHEDEN?



TÆNKE- / LÆRESTILE MED NLP

Når vi opfatter verden forskelligt, er det bl.a. fordi, vi bruger vores sanser forskelligt. Det betyder, at vi henter forskellig slags information ind i sindet – og det betyder igen, at vi kommunikerer meget forskelligt om den verden, vi i virkeligheden er fælles om.

At være opmærksom på andres forskellige måder at bruge sanserne på er afgørende for, om vi kan kommunikere på 'samme kanal' og umiddelbart forstå hinanden.

Vi har alle en foretrukken inputkanal, som vi tager information om verden ind igennem. Inputkanalerne svarer til de fem sanser, og på den måde kan man være visuel, auditiv eller kinestetisk (kropslig) i sin måde at hente information fra omverdenen.

Visuel - billeder

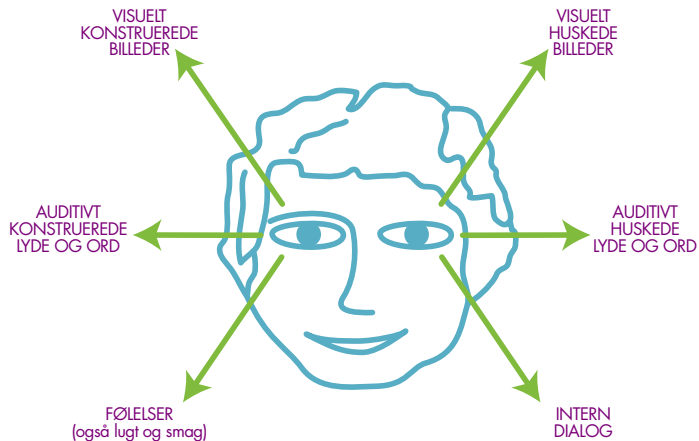
Auditiv - lyd

Kinestetisk - kropsfornemmelse

8 AD (Auditiv Digital) – logik, indre selvsnak

ØJENBEVÆGELSER

Læg mærke til andres øjenbevægelser
– de fortæller nemlig, hvilken tænkestil de har...



SELVLEDELSE

A large iceberg floating in the ocean. The visible tip of the iceberg is labeled 'RESULTATER'. Below the waterline, the much larger submerged part of the iceberg is divided into three horizontal layers, each labeled with a concept: 'HANDLINGER', 'FØLELSMÆSSIG TILSTAND', and 'OVERBEVISNING (+ ELLER ÷)'. Small black triangles point upwards between the layers. The background shows a clear blue sky and distant mountains.

RESULTATER

▲

HANDLINGER

▲

FØLELSMÆSSIG TILSTAND

▲

OVERBEVISNING (+ ELLER ÷)

NLP'S GRUNDANTAGELSER

- Vi oplever ikke verden, som den er - vi oplever en Model af Verden
- Respekt for andre menneskers Model af Verden
- Det er mig, der styrer mit sind og dermed mine resultater
- Der eksisterer ikke fiaskoer, kun feedback
- Betydningen af din kommunikation viser sig i den respons, du får
- Der er en positiv hensigt bag enhver adfærd
- Mennesker har alle de ressourcer, de skal bruge, for at nå deres mål
- Fleksible mennesker og organisationer har et fortrin frem for mindre fleksible
- Enhver situation indeholder flere valgmuligheder. Hvis noget ikke virker - så gør noget andet.



NLP Huset har eksisteret siden 1990 og har gennem årene certificeret mere end 5.500 mennesker i Enneagrammet og NLP.

Vi er Skandinaviens førende NLP-, Enneagram- og Coaching-hus og er en professionel samarbejdspartner inden for kommunikation, selvledelse, psykologi, coaching, undervisning, salg og det personlige lederskab.

Vi tilbyder

- Internationale NLP certificeringer på alle niveauer
- 1-, 2- og 3- årige coach certificeringer (ICF standarder)
- NLP for ledere og ledere på vej
- Workshops og foredrag hver måned
- Skræddersyede forandringsprocesser
- Virksomhedsinterne forløb