

FOCUS
op professionele
ontwikkeling



Studiedag 29 september 2022
Jaarbeurs Meetup Utrecht
Ambtelijk Secretaris



Persoonlijk & Professioneel ontwikkelen m.b.v. NLP

Marlou Murre



Marlou Murre

mORe of me

- 12 jaar ervaring met OR werk
- Gecertificeerd NLP trainer
- Trainingen o.b.v. open inschrijving (jaarplan, jaarverslag en cretieve communicatie)
- Maatwerk trainingen
- speel Open Kaart

Wat is NLP?

- Ontdekken hoe jij de dingen doet die je doet
- Hoe je (indien gewenst) deze kunt veranderen
- Onbewuste processen bewust maken
- Inzichten
- Communicatie
- Jouw voorkeuren in denken en gedrag

NLP staat voor

- **Neuro**
 - Verwijst naar de interactie tussen zintuigen en centraal zenuwstelsel en het brein. Het zenuwstelsel verwerkt ervaringen via 5 zintuigen.
- **Linguïstisch**
 - Verwijst naar de taal en andere non-verbale communicatiesystemen die wij gebruiken om onze denkpatronen (onze gedachten en onze werkelijkheid) betekenis te geven.
- **Programmeren**

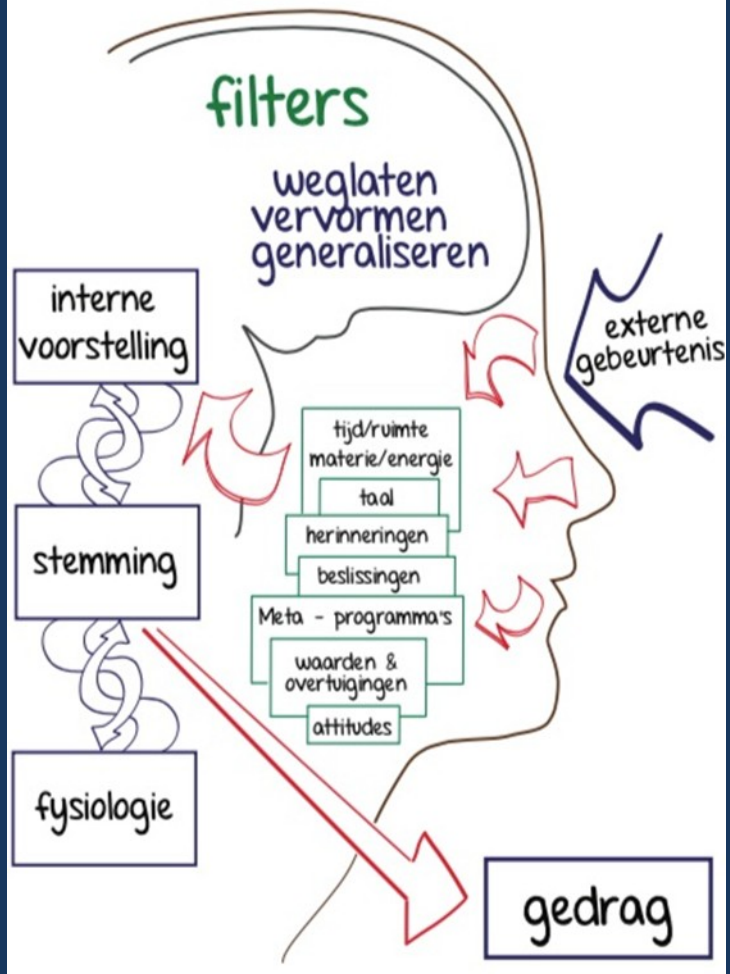
Ontstaan van NLP

- 3 grondleggers (Bandler, Pucelik en Grinder)
- Ontstaan in de Verenigde Staten
- Bestudeerden succesvolle therapeuten
- Brachten gedragspatronen en vaardigheden in kaart en maakten ze overdraagbaar voor anderen
- 1981: NLP in Nederland

Hoe werkt ons brein?

- We beginnen met een leuke kleine oefening.... 😊

NLP Communicatiemodel



4,5 miljoen
informatieprikkels
per seconde

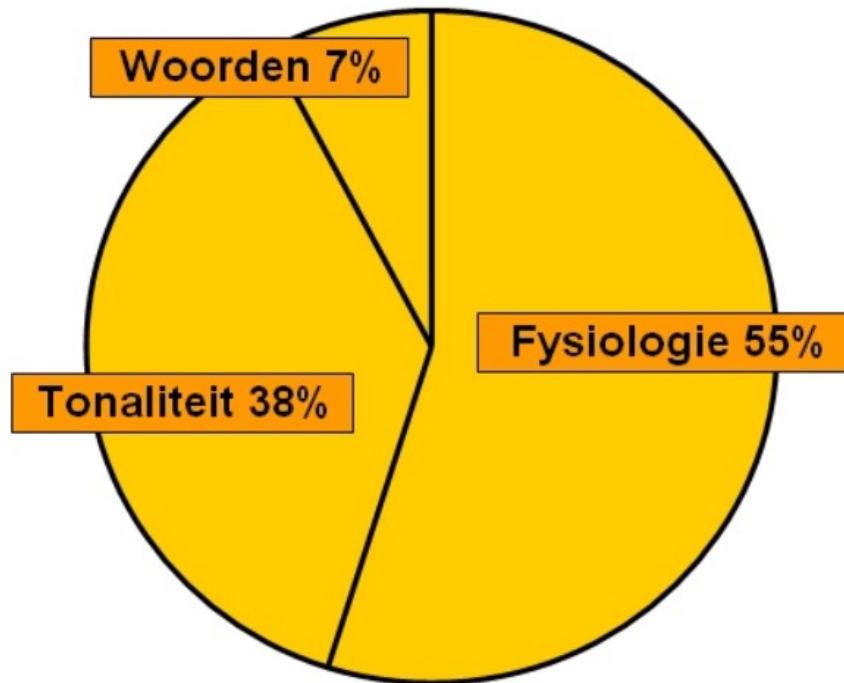
Communicatie

- Aan de slag met het overbrengen en ontvangen van informatie.

Rapport

- Een klik hebben met elkaar / vertrouwen / respect / verbinding / connectie
- Aandacht
- Respect
- Afstemmen

Congruente communicatie



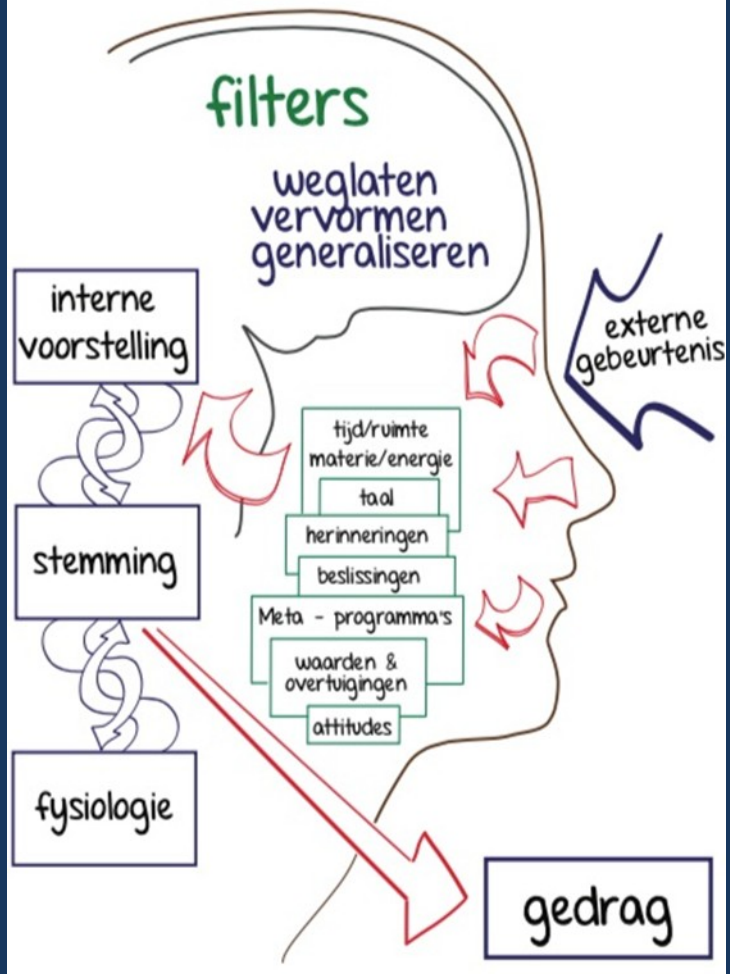
Rapport maken:

- Gebruik bepaalde woorden
- Lichaamshouding
- Volume
- Toonhoogte
- Snelheid

Rapport

- Filmfragment uit Patch Adams over eekhoorns
- Rapport verbreken:
 - Ander onderwerp
 - Harder praten
 - Opstaan
 - Boek dichtklappen
 - Op herlegde kijken

NLP Communicatiemodel



4,5 miljoen
informatieprikkels
per seconde

Metaprogramma's

- zijn filters
- gaan over jouw voorkeur van denkstijl
- er zijn 16 verschillende metaprogramma's
- bepalen welke informatie er binnenkomt en hoe deze wordt geïnterpreteerd
- kunnen veranderen door nieuwe ervaringen, inzichten en omstandigheden

Metaprogramma

- Opties / Procedures

Opties

- Ziet mogelijkheden, kansen, alternatieven
- Het waarom van een keuze
- Kan meerdere zaken tegelijk aanpakken
- Goed in ontwikkeling van procedures
- Moeite met het volgen van procedures
- Gaat direct aan de slag en probeert uit
- Gebaart onwillekeurig in de ruimte

Procedures

- Volgt vastgestelde procedures
- Maakt af waar mee begonnen
- Doet dingen één voor één
- Moeite met improviseren
- Leest eerst de gebruiksaanwijzing
- Telt de stappen op de vingers
- Benadrukt met gebaren de logische indeling

Welke inzichten heb je gekregen?
Hoe ga je deze inzetten?
Welke acties ga je nemen?

Ga jij ook voor persoonlijke & professionele ontwikkeling?

- Tip: **2 daagse NLP training**, speciaal voor AS en OR leden
 - **29 en 30 november**

We zijn alweer aan het einde..

- **Bedankt voor jullie enthousiasme!**