**Lesopzet en inhoud van de 4 daagse training:**

**NLP voor Paramedici.**

**Doel van dag 1:** De interne en externe communicatie zowel verbaal als non-verbaal in het kader van professioneel handelen van de paramedicus

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Tijd | Onderwerp | Inhoud | Nodig/ docenten |
| 1. | 08.30 | Start van de dag  Ontvangst met koffie/thee | Klaar leggen materialen/stoelen in juiste opstelling plaatsen en overleg met collega trainer. | Flap over/stiften  Nancy&Isabel |
| 2. | 09.00 | Opening van de dag, start training. Huishoudelijke mededelingen.  Speelregels, afsprakken | Welkom, kennismaking, uitleg ethiek van de opleiding Toelichting op programma  Inventariseren persoonlijke doelstelling deelnemers | Flap/stiften, syllabus, schrijfblokken,pennen  Nancy & Isabel  Isabel stelt vragen, Nancy schrijft op flap |
| 3. | 10.30 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 4. | 10.45 | Het kader van de training goed neerzetten. Manier van oefenen met elkaar,. Feedback regels bespreken. | Theoretisch uitleg: Wat is NLP model, vooronderstellingen NLP (VO) oefening: blz. 14 syllabus. , een werkgerelateerde VO en het effect bespreken met elkaar. plenair | Nancy |
| 5. | 11.30 | Onderdelen Afstemming als instrument in de communicatie | Theoretisch uitleg:NLP Rapport Communicatie: Verbaal/Non-verbaal. Zintuigen (VAKOG) in de taal. Oefening in ontdekken van de voorkeuren. | Isabel |
| 6. | 12.30 | Lunch pauze |  |  |
| 7. | 13.30 | Onderdeel Spiegelen in houding, gebaren, en woorden als instrument in de communicatie.  De verschillende niveaus van communiceren | Vervolg Rapport, fysieke elementen. De non-verbale kant van de communicatie en het effect op patiënten. Afstemming, matchen en mismatchen. Op waardewoorden. Opbouwen en verbreken van rapport. | Isabel |
| 8. | 14.45 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 9. | 15.00 | De voorwaarden om effectief en ontspannen doelen te concretiseren en te behalen | Theoretisch uitleg:NLP Outcome en vormvoorwaarde:   1. Positief geformuleerd 2. Binnen eigen controle 3. Testbaar (zintuigen) 4. Context gebonden 5. Ecologisch | Nancy |
| 10. | 15.30 | Doelen concreet formuleren | In groepjes oefenen met doelen stellen | Nancy |
| 11. | 16.30 | Huiswerkopdracht bespreken | Plenair: Huiswerkopdracht: Maak een realistisch en haalbaar doel om morgen te bespreken | Isabel |
| 12. | 17.00 | Plenair afsluiten | Hoe de dag ervaren? | Flap  Nancy&Isabel |

**Doel van dag 2:** Doelen stellen die helpen doelmatig en ontspannen te handelen, de drie typen grenzen toepassen om balans te behouden zowel professioneel als privé.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Tijd | Onderwerp | Inhoud | Nodig/ docenten |
| 1. | 08.30 | Start van de dag  Ontvangst met koffie/thee | Klaar leggen materialen/stoelen in juiste opstelling plaatsen en overleg met collega trainer.  Deelnemers delen ervaringen en inzichten | Flap over/stiften syllabus  Nancy & Isabel |
| 2. | 09.00 | Opening van de dag, huiswerkopdracht bespreken  Grenzen op het werk en afstemming op jezelf en patiënten | Doel bereikt? Theorie: Grenzen \*Interne-Externe, Ik-Ander, Contextueel.  Oefening met de verschillende grenzen ervaren en vertaling naar praktijk Paramedicus | Flap/stiften,  Isabel  Nancy |
| 3. | 10.30 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 4. | 10.45 | Verschillende waarnemingspositie gebruiken als instrument om buiten weerstanden en conflicten te blijven in de samenwerking met patiënten, collega’s en medewerkers | Theoretisch uitleg: structuur van de subjectieve ervaring en de verschillende waarnemingen.  Oefeningen met het nemen van een andere fysieke positie t.a.v. patiënten . Conflicten in de praktijk. | Isabel  Nancy |
| 5. | 11.30 | Onderdelen Afstemming als instrument in de communicatie en samenwerking | Theoretisch uitleg:NLP Fysiologie van uitmuntendheid. Als hulpbron in conflicten en weerstanden. | Isabel |
| 6. | 12.30 | Lunch pauze |  |  |
| 7. | 13.30 | Ontdekken van eigen belemmerende gedrag en gedachten. Wat is van belang bij zelfmanagement | Theoretisch uitleg:NLP Ankeren  oefenen met interne en externe de hulpbronnen | Isabel |
| 8. | 14.45 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 9. | 15.00 | De voorwaarden om effectief en ontspannen doelen te concretiseren en te behalen in de dagelijkse praktijk. | Theoretisch uitleg:NLP het outcome model als structuur  Oefenen met plaats ankers van het model | Nancy  Nancy&Isabel |
| 10. | 16.30 | Huiswerkopdracht bespreken | Plenair: Huiswerkopdracht:  Bestuderen van de syllabus en maken van oefeningen. | Isabel |
| 12. | 17.00 | Plenair afsluiten | Hoe de dag ervaren? | Flap  Nancy & Isabel |
|  |  |  |  |  |

**Doel van dag 3:** De verschillende motivatie technieken leren inzetten als instrument om gedrag en overtuigingen te veranderen bij jezelf en patiënten

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Tijd | Onderwerp | Inhoud | Nodig/ docenten |
| 1. | 08.30 | Start van de dag  Ontvangst met koffie/thee | Klaar leggen materialen/stoelen in juiste opstelling plaatsen en overleg met collega trainer.  Deelnemers delen ervaringen en inzichten | Flap over/stiften syllabus  Nancy & Isabel |
| 2. | 09.00 | Opening van de dag, huiswerkopdracht bespreken  Motiveren van patiënten en het belang van afstemmen op de taal van de patiënt | Zijn er vragen naar aanleiding van vorige keer en hoe is het oefenen gegaan?  Oefening met Gedrag en Positieve intentie  Oefenen met doen, denken en voelen | Flap/stiften,  Nancy & Isabel  Nancy  Isabel |
| 3. | 10.30 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 4. | 10.45 | De hiërarchie in de organisatie van de neurologische niveaus als leer instrument om te motiveren en te veranderen | Theoretisch uitleg: NLP en de Neurologische Niveaus.   1. Omgeving 2. Gedrag 3. Capaciteit 4. Overtuigingen&criteria 5. Identiteit 6. Missie 7. Visie | Isabel |
| 5. | 11.30 | Analyseren van het probleem en omzetten naar de oplossing | Een demonstratie in hoe deze niveaus werken bij een deelnemer als voorbeeld om zelf in te gaan zetten. Analyseren van de huidige situatie en de gewenste situatie  Begeleiding bij het oefenen | Isabel  Nancy & Isabel |
| 6. | 12.30 | Lunch pauze |  |  |
| 7. | 13.30 | Analyseren van waarden en overtuigingen van zichzelf, zorgontvangers en zorgverleners | Theoretisch uitleg:NLP en de Logische niveaus als analyse model  Met elkaar oefenen, groepjes van drie om elkaars waarden en overtuigingen in kaart te brengen | Isabel  Nancy |
| 8. | 14.45 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 9. | 15.00 | De verschillende manieren van motivatie oefenen | Met elkaar oefenen, groepjes van drie om elkaars waarden en overtuigingen te helpen veranderen | Nancy & Isabel |
| 10. | 16.30 | Nabespreken oefening | Verzamelen, analyseren en samenvatten uitkomsten en voorleggen aan de groep en hierover discussiëren | Isabel & Nancy |
| 12. | 17.00 | Plenair afsluiten | Hoe de dag ervaren? | Flap  Nancy&Isabel |
|  |  |  |  |  |

**Doel van dag 4:**Het verschil tussen denken, voelen en doen en wat de effecten daarvan zijn op de manier waarop je met mensen en jezelf communiceert.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Tijd | Onderwerp | Inhoud | Nodig/ docenten |
| 1. | 08.30 | Start van de dagOntvangst met koffie/thee | Klaar leggen materialen/stoelen in juiste opstelling plaatsen en overleg met collega trainer.  Deelnemers delen ervaringen en inzichten | Flap over/stiften syllabus  Nancy & Isabel |
| 2. | 09.00 | Opening van de dag, huiswerkopdracht bespreken | Met de lijst van waarden binnen de context van werk nieuwe denkstrategieën ontwerpen. | Flap/stiften,  Isabel |
| 3. | 10.30 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 4. | 10.45 | Gedragspatronen van jezelf succesvol veranderen | Theoretisch uitleg: Wat maakt veranderen moeilijk? En maken we verandering mogelijk  Oefeningen met gedrag, capaciteit en waarden af te stemmen op eigen kernidentiteit | Isabel  Nancy & Isabel |
| 5. | 12.30 | Lunch pauze |  |  |
| 6. | 13.30 | Erkennen wat het effect is van positieve en negatieve emoties op jezelf en anderen | Theoretisch uitleg:NLP Emoties  oefenen met signaalfunctie van de emoties | Isabel  Nancy |
| 8. | 14.45 | Koffie/thee pauze |  |  |
| 9. | 15.00 | Een analyse maken van de oorzaak van stressfactoren in de omgaan met zorgontvangers en zorgverleners | Aan de hand van de logische niveaus en het outcomemodel oefenen met in kaart brengen van de risico’s en mogelijkhedenvoor de toekomst | Nancy  Nancy&Isabel |
| 10. | 16.00 | Planning maken om energiek, ontspannen en doelmatig te blijven op het werk | Oefenen om concreet een stappen plan te maken voor de komende drie maanden | Isabel |
| 12. | 17.00 | Plenair afsluiten | Evaluatie van de training  Complimentenceremonie | Flap/ evaluatie formulieren  Nancy&Isabel |
| 13. | 17.30 | Afsluiting | Afscheid |  |
|  |  |  |  |  |