

MONITOR NLP PRACTITIONER

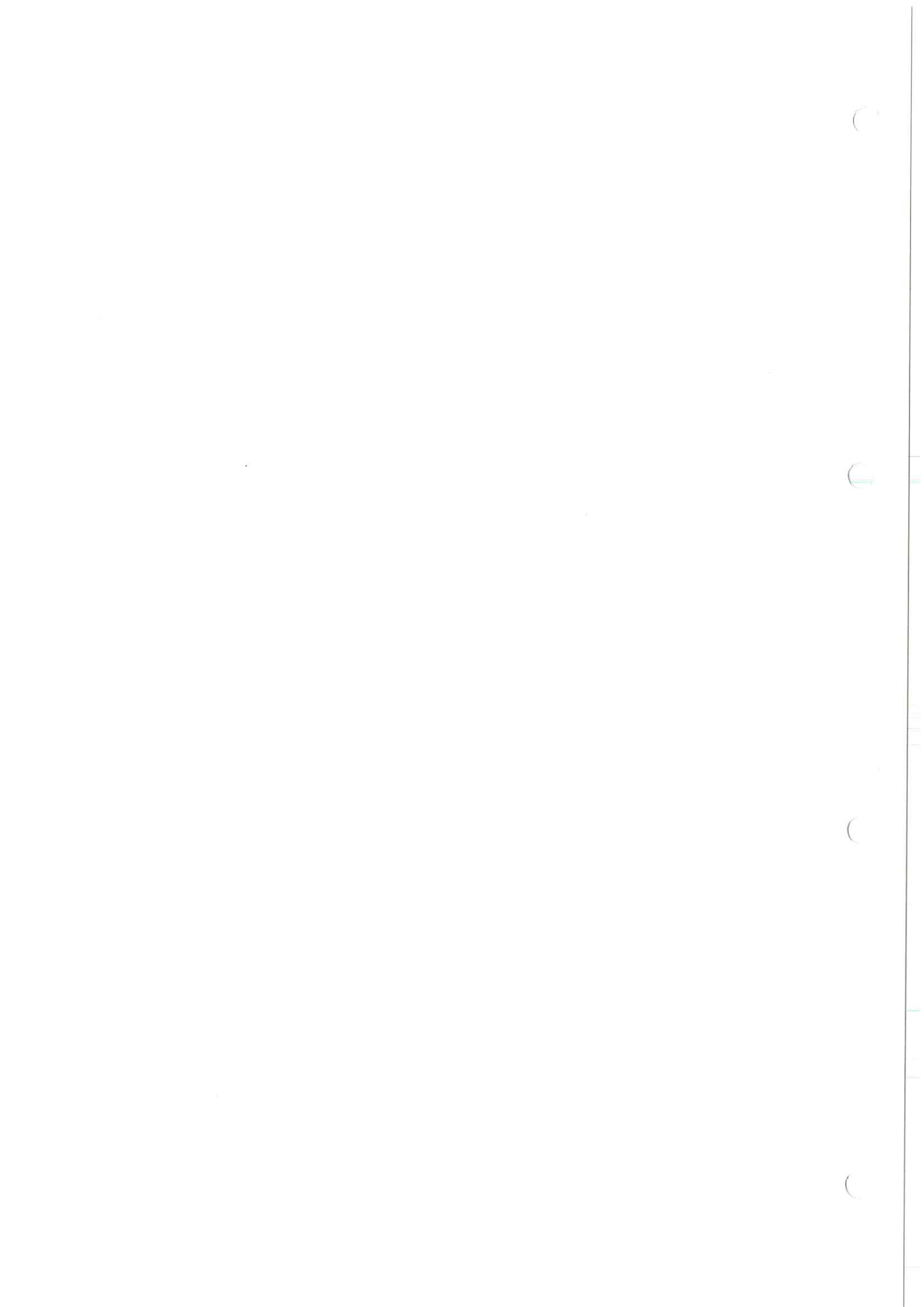


Een handleiding: mentorcoaching

Samengesteld door:

Saskia Janssen
Peter Dalmeijer


Vidarte
- OPLEIDER IN LEVENSKUNST -



CURSISTEN MONITOR NLP PRACTITIONER

INLEIDING

Je bent begonnen aan de NLP Practitioner-opleiding van Vidarte. Wij, de trainers van Vidarte, zien deze opleiding als een, mooie, effectieve en doelgerichte route naar persoonlijke groei en professionele ontwikkeling. NLP gaat over de vorm van communicatie, waarbij zingeving en kwaliteit hand in hand gaan. Het is weer een stap op weg naar jouw levenskunst. Om je hierin optimaal bij te kunnen staan, heeft Vidarte een monitor ontwikkeld. In deze monitor hou je zelf jouw leerproces bij en er staat in beschreven hoe je mentor in deze opleiding jou daarbij als een coach kan bijstaan.

Deze monitor is richtinggevend bij de coachmomenten van de mentor en tevens kun je hierin zelf de reflectie op jouw eigen leerweg bijhouden. Met de mentor heb je drie korte coach-momenten: aan het begin, in het midden en aan het einde van de opleiding.

Deel I van deze monitor beschrijft de coach-momenten met de mentor.

Deel II kun je gebruiken voor jouw eigen reflectie op het leerproces gedurende de opleiding.

DEEL 1: COACH-MOMENTEN MENTOR

Je gaat 3x samen met je mentor een zgn. coach-moment hebben. Daarin bespreek je jouw doelen, de voortgang gedurende de opleiding, feedback over en weer en evalueer je het proces. Je kunt hier vragen stellen, terugkijken op ervaringen, doelen stellen en bijstellen en bespreken hoe je de NLP-principes kunt hanteren in de praktijk. Je komt 3x bijeen, op de volgende momenten:

- Aan het begin van de opleiding:
hierin ga je doelen stellen, bespreek je samen de functie van de coach-momenten en de begeleiding van de mentor.

- In het midden van de opleiding:
hierin kijk je terug op de eerste helft, ga je vanuit deze evaluatie je doelen (eventueel) bijstellen. Je ontvangt feedback van de mentor en geeft zelf feedback op de opleiding en de begeleiding.

- Aan het einde van de opleiding:
hierin kijk je terug op de hele opleiding, kijk je terug op je doelen. Je krijgt feedback van de mentor en geeft feedback op de opleiding en de begeleiding van de mentor.

A. Aan het begin van de opleiding

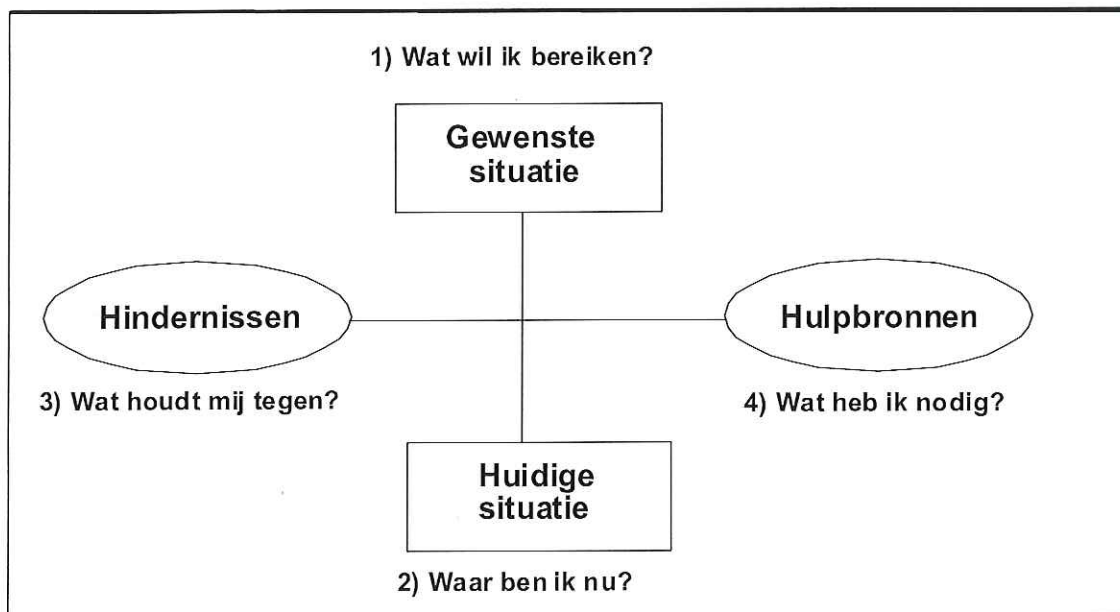
De mentor maakt een afspraak met je voor het eerste coach-moment. Je gaat hier jouw persoonlijke doelen formuleren, vanuit de vraag: Als deze opleiding afgerond is, wat heb je dan bereikt?

We gebruiken hiervoor het (uitgebreide) coachmodel, inclusief doelvormvoorwaarden, outcome sequitor en het 'as if'-model. De mentor zal je vragen stellen over je doel om echt helder te krijgen waar het je om gaat. Ook de rol van de mentor komt aan de orde en er is ruimte voor al jouw vragen. De mentor maakt zijn of haar rol aan je duidelijk.

Waar wil ik tijdens opleiding aan werken? Vul de twee onderstaande formulieren in: het coachmodel en het doelkaderformulier.

1. Het coachmodel

Je begint met het invullen van het coachmodel. Dit is in de opleiding al aan bod geweest. Samen met de mentor bespreek je de vier vragen uit het coachmodel.



1. Wat is mijn huidige situatie?

Waar sta ik nu, aan het begin van de opleiding? Wat is mijn huidige situatie?

2. Wat is mijn gewenste situatie?

Wat is mijn doel? Wat wil ik bereikt hebben aan het eind van de opleiding?

3. Mijn hindernissen?

Waar heb ik last van, hoe saboteer ik mezelf, wat verhindert mij nu op weg naar mijn gewenste situatie?

4. Mijn hulpbronnen?

Wat heb ik nodig om mijn doel(en) te bereiken? Wat gaat mij helpen? Wat kan ik zelf doen?

2. Het doelkader

(De vormvoorwaarden, de Outcome Sequitor en het As If Model)

2.1. NLP-doelvormvoorwaarden

Binnen NLP kennen we de vijf doelvormvoorwaarden. Deze voorwaarden zorgen ervoor dat de kans dat je jouw doel daadwerkelijk haalt het grootst is.

1. Positief geformuleerd:
Wat wil ik wel bereiken in plaats van vermijden?
2. Binnen eigen controle (bereik):
Het doel ligt binnen mijn eigen vermogen/bereik?
3. Zintuiglijk specifiek:
Formuleer het doel in zintuiglijk waarneembaar gedrag. Wat zie en hoor ik dan?
4. Context specifiek:
Waar, wanneer en met wie wil ik het doel bereiken?
5. Ecologisch:
Is het doel goed voor mij én mijn omgeving? Is het ecologisch verantwoord?

2.2. Outcome Sequitor

Wat is het doel achter het doel? Waar gaat het me werkelijk om? Welke waarden realiseer ik met het bereiken van mijn doel?

2.3. As if Model

Stel dat je het doel al bereikt hebt, je bent er al. Hoe zou dat zijn?
Ga er eens goed voor zitten. Doe je ogen dicht en stap eens in het doel... wat zie ik, wat hoor ik, wat voel ik...?
Wat levert dit nog aan belangrijke informatie op?

2.4. Specifieke vragen aan mijn mentor?

Wat wil ik vragen aan mijn mentor, wat wil ik graag melden over mijzelf? Wat wil ik gezegd hebben?

2.5. Coach-contract met de mentor

Ik ga zelf aan mijn doel werken. De mentor kan langs de zijlijn toezien. Wat vraag ik aan mijn mentor? Waar vraag ik specifieke aandacht voor? Waar wil ik feedback op hebben?

Onze specifieke afspraken

1. Planning voortgangsgesprekken (midden en einde van de opleiding)
2. Mijn feedbackbehoefte
Waar wil ik van mijn mentor feedback op hebben? Wat is een aandachtspunt voor mij? Maak samen met je mentor hier concrete afspraken over.

B. In het midden van de opleiding

1. Doelen bespreken en bijstellen

Je bent nu ergens midden in de opleiding aangekomen. Bespreek met je mentor hoe het in de opleiding, tot nu toe, gaat. Neem het doel van het begin van de opleiding er nog eens bij. Wat had je toen ingevuld? De mentor gaat de volgende vragen aan je stellen.

1. Welke doelen heb je tot nu toe bereikt? Waarin heb je je ontwikkeld?
2. Welke hulpbronnen heb je aangewend?
3. Welke hindernissen ervaar je nog?
4. Welke gedragspatronen wil je doorbreken?
5. Welke blokkerende emoties en belemmerende overtuigingen kom je nog tegen?
6. ...? ...? ...?
7. Wat is je nieuwe doel voor de rest van de opleiding?

2. Feedback aan en van de mentor

Feedback van de mentor

De mentor heeft jou ook een aantal cursusdagen zien functioneren en geeft je daar graag feedback op. Door een NLP-bril bekeken letten we niet op de inhoud maar de vorm. Dus de mentor zal benoemen welk patroon volgens hem of haar bij jou zichtbaar wordt, uiteraard wordt dit weer in verband gebracht met je doel(en) van de opleiding.

Feedback aan de mentor

We willen ook graag jouw feedback horen over de opleiding, de groep, Vidarte, de trainers en de mentor:
We doen dat aan de hand van het sandwich-model

- A. Wat gaat goed, wat vind je fijn?

B. Wat gaat nog niet goed, wat vind je moeilijk of lastig?

C. Welke wensen/tips heb je voor Vidarte of de mentor?

3. Nieuwe afspraken

Uit de vorige twee onderdelen komen wellicht aandachtspunten voor het tweede deel van de opleiding. Hoe verandert je doel op basis van de reflectie op de eerste helft van de opleiding en de feedback? Welke nieuwe afspraken maak je met de mentor, over jouw doel en over de begeleiding van de mentor?

C. Aan het einde van de opleiding

Aan het einde van de opleiding kijk je terug op de opleiding. Dat doe je op twee manieren. Allereerst heb je samen met je mentor een laatste coach-moment en tevens schrijf je een reflectieverslag. Dit verslag is een onderdeel van de afronding, het examen van de opleiding.

1. Het gesprek met de mentor:

Bespreek met je mentor hoe het je in de NLP-opleiding is vergaan. Neem het doel van het begin van de opleiding en de bijstelling halverwege er nog eens bij. Wat had je toen ingevuld? De mentor gaat weer een aantal vragen aan je stellen.

1. Welke doelen heb je bereikt? Waarin heb je je ontwikkeld?
2. Welke hulpbronnen heb je nu tot je beschikking?
3. Welke hindernissen ervaar je nog?
4. Welke gedragspatronen heb je doorbroken?
5. Welke NLP-onderdelen pas je in jouw leven/werk al toe? Welke zou je er nog meer willen of kunnen doen?
6. ...? ...? ...?
7. Wat ga je met NLP doen? Hoe ga je NLP toepassen in je leven, werk? Heb je nog een vervolgstap voor jezelf in gedachten?

2. Het reflectieverslag

Je schrijft een reflectieverslag van max. 5 kantjes (A4) waarin je jouw proces van de opleiding beschrijft aan de hand van deze vragen:

1. Loop eens langs de neurologische niveaus: wat heeft de opleiding per niveau met je gedaan?
2. Wat maakt de opleiding voor jou mogelijk voor je persoonlijke groei en voor je professionele ontwikkeling? Wat ga je ermee doen? Welke zaken ga je verder uitbouwen, toepassen, gebruiken?
3. Welk onderdeel heeft je met name wel en niet aangesproken uit de opleiding (denk daarbij aan de NLP-modellen, de technieken, de groei2daagse, systemisch werk etc.?)
4. Hoe is het met je aan het eind van de NLP Practitioner-opleiding? Als je in de spiegel kijkt wat zie je dan? Reflecteer eens op jezelf!
5. Wat wil je nog kwijt aan ons: Vidarte, opleiding, trainers, etc.

DEEL 2: MIJN REFLECTIE OP NLP

Hierin ga je zelf, op jouw eigen manier, stilstaan bij de diverse onderdelen uit de opleiding. Het gaat nu vooral over jezelf. Per twee hoofdstukken uit de manual hebben we een reflectiemoment ingebracht. Je kijkt terug op die onderdelen. Uiteraard kun je de relevante zaken, die daar uit voortkomen ook weer met je mentor bespreken.

Elk reflectiemoment kent de volgende 6 vragen:

1. Heb ik voldoende begrepen waar dit over gaat (theorie/methodiek)?
2. Heb ik het idee dat ik de techniek(en) en oefeningen uit deze onderdelen beheers?
3. Hoe kan ik dit zelf toepassen in mijn leven (werk en/of prive)?
4. Waar wil ik nog meer mee oefenen?
5. Hoe wordt mijn doel voor deze opleiding door deze onderdelen beïnvloed?
6. Waar heb ik nog vragen over?

Zelfreflectie 1

A. Introductie in NLP

Wat is NLP, NLP coachmodel, de vooronderstellingen, Fair Witness, communicatiemodel, neurologische niveaus

B. Waar ga ik mijn doelen op richten

Doelen, doelvormvoorwaarden, Outcome sequitor, as if model, Vijf principes voor succes.

1. Heb ik voldoende begrepen waar dit over gaat (theorie/methodiek)?
2. Heb ik het idee dat ik de techniek(en) en oefeningen uit deze onderdelen beheers?
3. Hoe kan ik dit zelf toepassen in mijn leven (werk en/of prive)?
4. Waar wil ik nog meer mee oefenen?
5. Hoe wordt mijn doel voor deze opleiding door deze onderdelen beïnvloed?
6. Waar heb ik nog vragen over?

Zelfreflectie 2

A. Hoe communiceer ik? (1)

Representatiesystemen, Kennismaken met rapport, volgen en leiden, matching/mis-matching, sorting by self/other, predikaten.

B. Hoe communiceer ik? (2)

Feedback geven en ontvangen, de 3 perceptuele posities, oogpatronen, submodaliteiten, mapping across, chunking.

1. Heb ik voldoende begrepen waar dit over gaat (theorie/methodiek)?
2. Heb ik het idee dat ik de techniek(en) en oefeningen uit deze onderdelen beheers?
3. Hoe kan ik dit zelf toepassen in mijn leven (werk en/of prive)?
4. Waar wil ik nog meer mee oefenen?
5. Hoe wordt mijn doel voor deze opleiding door deze onderdelen beïnvloed?
6. Waar heb ik nog vragen over?

Zelfreflectie 3

A. Hoe verTAAL ik?

Strategieën, TOTE, Triggers, Taalstructuur: het metamodel

B. Hoe kan ik hulpbronnen verankeren?

Ankeren, Hulpbronanker, Stapelanker, Collapsing anchors, Circle of excellence

1. Heb ik voldoende begrepen waar dit over gaat (theorie/methodiek)?
2. Heb ik het idee dat ik de techniek(en) en oefeningen uit deze onderdelen beheers?
3. Hoe kan ik dit zelf toepassen in mijn leven (werk en/of prive)?
4. Waar wil ik nog meer mee oefenen?
5. Hoe wordt mijn doel voor deze opleiding door deze onderdelen beïnvloed?
6. Waar heb ik nog vragen over?

Zelfreflectie 4

A. Hoe kan ik het ook bekijken?

Herkaderen, Miltonmodel, metaforen, GIP & I Wonder.

B. Technieken en interventies

Met delen werken, Time Line Therapy, timeline technieken.

1. Heb ik voldoende begrepen waar dit over gaat (theorie/methodiek)?
2. Heb ik het idee dat ik de techniek(en) en oefeningen uit deze onderdelen beheers?
3. Hoe kan ik dit zelf toepassen in mijn leven (werk en/of prive)?
4. Waar wil ik nog meer mee oefenen?
5. Hoe wordt mijn doel voor deze opleiding door deze onderdelen beïnvloed?
6. Waar heb ik nog vragen over?

Zelfreflectie 5

A. De groei2daagse en mijn systemische bril?

De 2 x 2 dagen waarin ik aan mijn persoonlijke groei heb gewerkt, op een NLP manier en op een systemische manier?

B. Hoe kan ik integreren?

Six Step Reframing, jongere en oudere zelf, visual squash & Spatial Reframing, Change personal History.

1. Heb ik voldoende begrepen waar dit over gaat (theorie/methodiek)?
2. Heb ik het idee dat ik de techniek(en) en oefeningen uit deze onderdelen beheers?
3. Hoe kan ik dit zelf toepassen in mijn leven (werk en/of prive)?
4. Waar wil ik nog meer mee oefenen?
5. Hoe wordt mijn doel voor deze opleiding door deze onderdelen beïnvloed?
6. Waar heb ik nog vragen over?