



E S E N Z Z
COACHING & TRAINING

Wat is NLP, Neuro Linguïstisch Programmeren?

NLP houdt zich bezig met 'hoe' mensen **informatie verzamelen** met hun zintuigen (**neurologisch**), deze informatie verwerken met hun brein (**linguïstisch**) en omzetten tot gedrag (**programma's**). Ruim 90% van dit proces gaat onbewust. Bewustwording van dit proces geeft keuzevrijheid, verbinding en autonomie.

NLP is een doelgericht model om de wisselwerking tussen denken, voelen en doen zodanig te veranderen, dat mensen optimaal presteren en tot bloei komen. NLP veronderstelt dat ieder persoon beschikt over de innerlijke vermogens die nodig zijn voor positieve verandering. Met NLP worden realistische doelen zichtbaar en worden jouw vermogens aangeroepen waarmee je deze doelen kunt bereiken. Verandering begint bij de wens om te veranderen.

Met NLP kun je;

- Jouw essentie ontdekken; je passie, drijfveren, waarden, kwaliteiten en motivatie
- Belemmerende denkpatronen, overtuigingen, gevoelens en stemmingen positief ombuigen
- Innerlijke hulpbronnen aanboren om positieve verandering te realiseren
- Grip krijgen op je emoties (angst, boosheid, frustratie, teleurstelling, irritatie)
- Relaties verbeteren door effectievere communicatie en samenwerking
- Betere bewustwording van jezelf bereiken in relatie tot je omgeving
- Anderen beter begrijpen en op een positieve manier beïnvloeden

In de dienstverlening van Esenzz is NLP geïntegreerd.

Zo ligt in de loopbaancoaching het accent op het loopbaanstuk en pas ik vooral de NLP grondhouding, principes en gesprekstechnieken toe om beweging te creëren in de loopbaan. In Women Empowerment ligt het accent op duurzame persoonlijke coaching en maak ik gebruik van intensieve NLP methodieken en technieken op gedrags-, overtuigings- en identiteitsniveau.