

# 

# NLP Opleiding NLP-NU

Verslag van 5 modules door de deelnemer

## Reflectieverslag

Vanaf nu beschrijf je na iedere module de belangrijkste inzichten ten aanzien van de leerinhoud in relatie tot jezelf. Je maakt dus een persoonlijk verslag. Dit is een voortgangsbeschrijving van het proces dat jij als persoon doormaakt in relatie tot jezelf en je eigen groei. Het is een reflectiemiddel, je kunt op deze wijze volgen hoe het met je gaat en welk proces en welke veranderingen er plaatsvinden.

1. Persoonlijke gegevens
2. Huidige situatie en Gewenste situatie: Waar sta je aan het begin van de opleiding? (motivatie om met deze opleiding te beginnen, wat zijn je doelstellingen, aan welke zaken van jezelf wil je werken enz.).
3. Leefstijl: Beschrijving van je leefstijlveranderingen met betrekking tot voeding, beweging/sport, genotmiddelen, meditatie en anderszins.
4. Inzichten module 1: Beschrijving van de inzichten die je hebt opgedaan op fysiek, sociaal/emotioneel, mentaal, spiritueel en vaardighedenniveau. In het kader van ‘Walk Your Talk’ motiveren we je om zelf de stappen van vitaliteit te ervaren.
5. Inzichten module 2
6. Inzichten module 3
7. Inzichten module 4
8. Inzichten module 5
9. Evaluatie: Evaluatieve opmerkingen over de opleiding, over de leerstof, de trainers, de organisatie, de werkvormen, je aspirant trainer, het buddysysteem.

Probeer ook naar jezelf te kijken op een sandwich wijze:

* Wat ging er goed?
* Wat kon beter?
* Hoe pak ik dit de volgende keer aan?

## 1. Persoonlijke gegevens

Voornaam :

Achternaam :

Adres :

Woonplaats :

Telefoonnummer :

E-mailadres :

Verjaardag :

Leeftijd :

Persoonlijke gezinssamenstelling :

Beroep :

Functie/aantal uren werkzaam bij :

Hobby’s :

Tijdsbesteding :

## 2. Huidige en gewenste situatie

Waar sta je aan het begin van de opleiding qua persoonlijke groei, relaties en in de praktijk/je werk ?

|  |
| --- |
|  |

Mijn motivatie om met deze opleiding te beginnen is:

|  |
| --- |
|  |

Wat zijn je doelstellingen voor aanvang van deze opleiding:

|  |
| --- |
|  |

Aan welke zaken wil je van jezelf werken:

|  |
| --- |
|  |

## 3. Beschrijving van leefstijlveranderingen

Met het volgen van deze opleiding in zelfontwikkeling zullen er ook leefstijlveranderingen plaatsvinden. Je bent uiteindelijk met jezelf bezig en ondergaat een aantal transformaties in je gedachten, je gevoelens, je houding, je belevingswereld etc.

Gezond eten: dagelijks veel fruit, groenten en salades, veel water drinken, niet roken, weinig tot geen alcohol, regelmatig sporten, ontspanning, voldoende slaap, meditatie en goede multivitamines etc. dragen bij aan je vitaliteit, je gezondheid en aan een betere innerlijke balans.

Beschrijf voor jezelf wat NU je huidige eetpatroon is, wat je aan beweging en/of aan sport doet per week, of en welke genotsmiddelen je gebruikt en in welke mate er na deze periode veranderingen hebben plaatsgevonden in;

Voeding:

|  |
| --- |
|  |

Beweging/sport:

|  |
| --- |
|  |

Genotmiddelen:

|  |
| --- |
|  |

Meditatie:

|  |
| --- |
|  |

## 4. Inzichten tijdens de NLP Practitioner Module 1

Inzichten: Wat heb je deze dagen over jezelf geleerd?

|  |
| --- |
|  |

Comfortzone: Zijn er momenten waarop je je oncomfortabel hebt gevoeld?   
Zo ja: Ben je daadwerkelijk uit je comfortzone gestapt en ben je het proces aangegaan? Hoe en wat heb je gedaan?

|  |
| --- |
|  |

Ontwikkeling: Welke stappen heb jij deze dagen voor jezelf gemaakt?

|  |
| --- |
|  |

Integratie: Wat heb je nog nodig om deze les te integreren?

|  |
| --- |
|  |

Ondersteuning: Waar zou de Aspirant Trainer je mee kunnen ondersteunen?

|  |
| --- |
|  |

## 5. Inzichten tijdens de NLP Practitioner Module 2

Inzichten: Wat heb je deze dagen over jezelf geleerd?

|  |
| --- |
|  |

Comfortzone: Zijn er momenten waarop je je oncomfortabel hebt gevoeld? Zo ja: Ben je daadwerkelijk uit je comfortzone gestapt en ben je het proces aangegaan? Hoe en wat heb je gedaan?

|  |
| --- |
|  |

Ontwikkeling: Welke stappen heb jij deze dagen voor jezelf gemaakt?

|  |
| --- |
|  |

Integratie: Wat heb je nog nodig om deze les te integreren?

|  |
| --- |
|  |

Ondersteuning: Waar zou de Aspirant Trainer je mee kunnen ondersteunen?

|  |
| --- |
|  |

## 6. Inzichten tijdens de NLP Practitioner Module 3

Inzichten: Wat heb je deze dagen over jezelf geleerd?

|  |
| --- |
|  |

Comfortzone: Zijn er momenten waarop je je oncomfortabel hebt gevoeld? Zo ja: Ben je daadwerkelijk uit je comfortzone gestapt en ben je het proces aangegaan? Hoe en wat heb je gedaan?

|  |
| --- |
|  |

Ontwikkeling: Welke stappen heb jij deze dagen voor jezelf gemaakt?

|  |
| --- |
|  |

Integratie: Wat heb je nog nodig om deze les te integreren?

|  |
| --- |
|  |

Ondersteuning: Waar zou de Aspirant Trainer je mee kunnen ondersteunen?

|  |
| --- |
|  |

## 7. Inzichten tijdens de NLP Practitioner Module 4

Inzichten: Wat heb je deze dagen over jezelf geleerd?

|  |
| --- |
|  |

Comfortzone: Zijn er momenten waarop je je oncomfortabel hebt gevoeld? Zo ja: Ben je daadwerkelijk uit je comfortzone gestapt en ben je het proces aangegaan? Hoe en wat heb je gedaan?

|  |
| --- |
|  |

Ontwikkeling: Welke stappen heb jij deze dagen voor jezelf gemaakt?

|  |
| --- |
|  |

Integratie: Wat heb je nog nodig om deze les te integreren?

|  |
| --- |
|  |

Ondersteuning: Waar zou de Aspirant Trainer je mee kunnen ondersteunen?

|  |
| --- |
|  |

## 8. Inzichten tijdens de NLP Practitioner Module 5

Inzichten: Wat heb je deze dagen over jezelf geleerd?

|  |
| --- |
|  |

Comfortzone: Zijn er momenten waarop je je oncomfortabel hebt gevoeld? Zo ja: Ben je daadwerkelijk uit je comfortzone gestapt en ben je het proces aangegaan? Hoe en wat heb je gedaan?

|  |
| --- |
|  |

Ontwikkeling: Welke stappen heb jij deze dagen voor jezelf gemaakt?

|  |
| --- |
|  |

Integratie: Wat heb je nog nodig om deze les te integreren?

|  |
| --- |
|  |

Ondersteuning: Waar zou de Aspirant Trainer je mee kunnen ondersteunen?

|  |
| --- |
|  |

## 9. NLP Practitioner opleiding evaluatie

Je bent nu aan het einde van deze opleiding en je wordt in de gelegenheid gesteld om (sandwich) feedback te geven over de opleiding, leerstof, trainers, organisatie, werkvormen, je Aspirant Trainer etc. Wij vragen je om open en eerlijk te communiceren. Ook de trainers en de NLP-NU organisatie werken aan de Never Ending Improvement.

Algemeen: NLP Practitioner Opleiding in haar geheel:

|  |
| --- |
|  |

Inhoud: De NLP Practitioner Opleiding leerstof:

|  |
| --- |
|  |

Trainers: De NLP Practitioner Opleiding trainers:

|  |
| --- |
|  |

Vorm: De NLP Practitioner Opleiding werkvormen:

|  |
| --- |
|  |

Omgeving: De NLP Practitioner Opleiding locatie, zaal, lunch, koffie/thee pauzes etc.:

|  |
| --- |
|  |

Klantbeleving: De organisatie van NLP-NU :

|  |
| --- |
|  |

Maak s.v.p. een kopie van jouw evaluatie en lever deze in bij de organisatie tijdens de eerstvolgende NLP Practitioner module of stuur ons deze per e-mail toe.