

ONLINE TRAINING

NLP-NU

Dromen & doelen realiseren Jaarplan

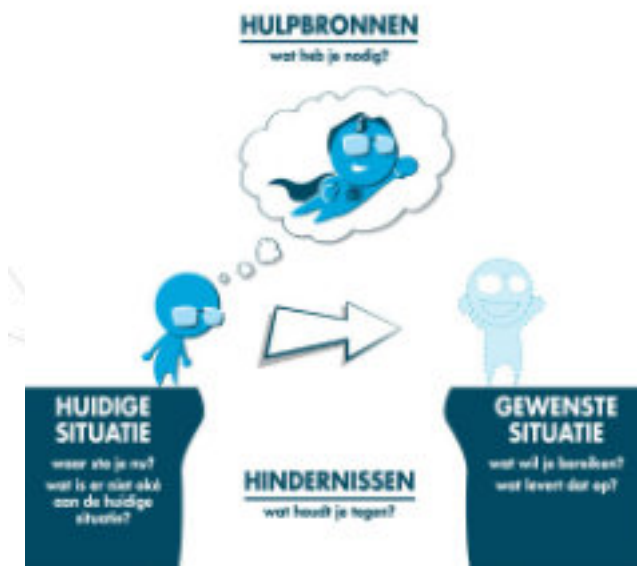
Gebruik dit werkboek bij de Online training:
“Dromen en doelen realiseren” van NLP-NU.
Het helpt je om stap voor stap je Jaarplan te
concretiseren en uiteindelijk te realiseren.

Als basis voor jouw Jaarplan gebruiken we twee
belangrijke modellen uit de NLP. Namelijk het
NLP-coachmodel en de **Neurologische niveaus
van Bateson**. Beide vullen we aan met
ondersteunende inzichten en technieken om
doelen te concretiseren en haalbaar te maken.

Heb je je nog niet aangemeld, klik dan op de volgende link en ga
naar: <https://www.nlp-nu.nl/online/gratis-online-nlp-training-dromen-en-doelen-realiseren-jaarplan/> Maak een persoonlijk
account aan met wachtwoord door je te registreren.

Succes!

1. Richting bepalen – waar wil je naar toe?



Om een duidelijke richting te kunnen bepalen is het goed om je bewust te worden wat er **wel of niet oké** is aan de huidige situatie en wat je graag zou willen bereiken.

Met de volgende vier vragen begin je met de eerste stap in jouw zelfanalyse proces.

- *Wat is jouw Huidige situatie?*
- *Wat is jouw Gewenste situatie?*
- *Wat zijn je Hindernissen?*
- *Welke Hulpbronnen heb je nodig?*

Vul jouw antwoorden in de onderstaande tabel in.

Zelfanalyse: Het NLP coachmodel	
<p>Wat is jouw Huidige situatie: Waar sta je nu in jouw leven? Wat is er niet oké?</p>	
<p>Wat is jouw Gewenste situatie: Waar wil je naar toe? Wat wil je bereiken?</p>	
<p>Wat zijn je Hindernissen: Welke gedachten of emoties houden jou tegen?</p>	
<p>Welke Hulpbronnen heb je nodig: Wat zou jou kunnen helpen je doel te bereiken?</p>	

2. Zelfanalyse

Bekijk de Online video's over het model van Bateson!

2.1 Zelfanalyse – Resultaten (en omgeving)

Op dit niveau gaat het om je **omgeving**: waar, wanneer en met wie en in hoeverre bereik je op dit moment wat je wilt bereiken (mijn doelen/resultaten)? Denk bijvoorbeeld aan verschillende levensgebieden: *gezondheid/vitaliteit; werk/financiën; relatie/kinderen/sociale contacten; vrije tijd/hobby's/creativiteit, persoonlijke ontwikkeling.*

Positieve en succesvolle resultaten Genieten en vieren	Tegenvallers / teleurstellingen Ervan leren en loslaten
OPDRACHT: Reflecteer nu op <i>JOUW</i> persoonlijke resultaten waar je trots op bent. Vul deze hieronder in.	OPDRACHT: Vul alle negatieve of tegenvallende resultaten hieronder in. Dit zijn resultaten waar je van wilt leren en wat je achter je wilt laten.