

NLP

NLP - Neuro Lingvistisk Programmering - ett begrepp som blir allt vanligare. "Neuro" står för vårt sinne och hur vi organiserar vår inre verklighet. "Lingvistik" handlar om språket, vår kommunikation och hur det påverkar oss. "Programmering" handlar om vårt beteende och hur vi kan förändra upplevelsen av det som händer runt oss.

NLP handlar om sambandet mellan dessa olika delar. Det är en mycket effektiv metod som lärs ut och används i vissa coaching processer för ökad effekt. NLP vilar på en gedigen grund av psykologisk teori och forskning och kan användas både för att påverka oss själva och andra. Att lära sig utveckla sina inre resurser och ta kontroll över sina sinnestillstånd är viktiga delar av NLP.

NLP är en attityd som präglas av nyfikenhet och en lust att prova vilken kommunikation som påverkar mig själv och andra och samtidigt fråga sig "hur fungerar det här?". Varje dag är en ny oanvänd möjlighet att lära, utvecklas och leva ut sin egen potential.

NLP är en metodologi som grundar sig i det övergripande antagandet att alla beteenden har en bakomliggande struktur och att strukturer kan vi ändra, lära oss och modellera. Utifrån detta har man inom NLP utvecklat ett antal verktyg och tekniker.

NLP har utvecklat innovativa verktyg som gör att man som användare av NLP kan organisera information och intryck på ett sätt som möjliggör resultat som tidigare inte gick att nå.