

Tagesprogramm und Ablaufplan NLP in a Week – Professionell kommunizieren in Beruf und Gesellschaft

Tag 1	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft	
Vormittag					
10.00 – 10.30 Uhr	Begrüßung	Gegenseitiges Kennenlernen Vereinbarung Spielregeln	Vorstellungsrunde	Grundlagen professioneller Kommunikation in Beruf und Gesellschaft	
10.30 – 11.30 Uhr	Einführung in die Grundgedanken des NLP	Die ursprünglichen Säulen des NLP – Gestalt, Familientherapie und moderne Hypnotherapie - kennenlernen	Vortrag		
11.45 – 12.30 Uhr	Die Vorannahmen des NLP	Grundverständnis für die konstruktivistische Welt des NLP	Vortrag		
12.30 – 13.30 Uhr	Der Weg in die Welt des Anderen	Verstehen, wie man aus dem eigenen Modell der Welt in das Modell der Welt eines Anderen kommt	Vortrag und Demonstration	Kalibrieren ist eine Grundvoraussetzung für Rapportaufbau – und Rapport ist Grundvoraussetzung für eine gelingende Kommunikation in Beruf und Gesellschaft	
Nachmittag					
15.00 – 16.00 Uhr	Kinästhetisches Kalibrieren	Der Weg in die Welt des	Gruppenübung & Auswertung		
16.15 – 17.00 Uhr	Auditiv-digitales Kalibrieren	Der Weg in die Welt des	Gruppenübung & Auswertung		
17.00 – 18.00 Uhr	Auditiv-tonales Kalibrieren	Der Weg in die Welt des	Gruppenübung & Auswertung		

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Tag 2	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
Vormittag				
10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen die Flipcharts.	
10.30 – 11.00 Uhr	Die Bedeutung von Rapport für eine gelingende Kommunikation	Rapport verstehen	Vortrag	Pacing als Technik zum Rapportaufbau für eine gelingende Kommunikation in Beruf & Gesellschaft
11.00 – 11.20 Uhr	Pacing – Was und Wie	Verstehen, wie man non-verbal Rapport über Pacing aufbaut	Demonstration mit einem Teilnehmer	
11.30 – 12.00 Uhr	Aufbau von non-verbalem Pacing	Non-verbales Pacing eines Gegenübers aufbauen	Übung in Kleingruppen & De-Briefing in der Runde	Verschiedene Möglichkeiten des Rapportaufbaus für eine gelingende Kommunikation in Beruf und Gesellschaft
12.00 – 12.30 Uhr	Aufbau von verbalem Pacing	Verbales Pacing eines Gegenübers aufbauen können	Demonstration mit einem Teilnehmer	
12.30 – 13.00 Uhr	Aufbau von verbalem Pacing	Verbales Pacing eines Gegenübers aufbauen	Übung in Kleingruppen & De-Briefing in der großen Runde	
Nachmittag				
14.30 – 14.45 Uhr	Aufbau von inhaltlichem Pacing	Inhaltliches Pacing eines Gegenübers aufbauen	Demonstration mit einem Teilnehmer	Nutzen von Rapport in beruflichen & gesellschaftlichen Konflikten
14.45 – 15.30 Uhr	Aufbau von inhaltlichem Pacing	Inhaltliches Pacing eines Gegenübers aufbauen	Übung in Kleingruppen & De-Briefing in der großen Runde	
15.45 – 16.30 Uhr	Pacing in Konfliktsituationen	Die besondere Bedeutung in Konflikten verstehen	Vortrag und Demo mit einem Teilnehmer	
16.30 – 18.00 Uhr	Pacing in Konfliktsituationen	Die besondere Bedeutung in Konflikten verstehen	Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der großen Runde	

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Tag 3	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
Vormittag				
10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen die Flipcharts. Offene Fragen werden in der Großgruppe geklärt.	
10.30 – 11.30 Uhr	Mismatch – Was und wofür?	Mismatch als Mittel des gezielten Abbruchs von Kommunikation begreifen	Vortrag und Demo	Mismatch ist eine effektive Technik zur Konfliktunterbrechung in Beruf und Gesellschaft
11.45 – 13.00 Uhr	Mismatch – Was und wofür?	Mismatch als Mittel des gezielten Abbruchs von Kommunikation begreifen	Arbeit in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in großer Runde	
Nachmittag				
14.30 – 15.00 Uhr	Non-verbales Leading	Vortrag – intellektuelles Verstehen was und wofür		Erfolgreiches Leading ist eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Kommunikation im Beruf
15.00 – 15.15 Uhr	Non-verbales Leading	In einer Anwendung sehen, wie es funktioniert	Demonstration mit einem Teilnehmer	
15.15 – 16.00 Uhr	Non-verbales Leading	Leading in einem Gespräch anwenden	Übung in Kleingruppen mit anschließendem De-Briefing in der Großgruppe	
16.15 – 16.35 Uhr	Die drei Wahrnehmungspositionen	Grundgedanken hinter den Wahrnehmungspositionen kennenlernen und verstehen	Einführungsvortrag	Perspektivübernahme ist eine Basiskompetenz für professionelle Kommunikation
16.35 – 17.00 Uhr	Die drei Wahrnehmungspositionen – Format 1,2 und 3	Anwendung zur Klärung eines Konflikts oder Vorbereitung eines Gesprächs	Demonstration mit einem Teilnehmer	
17.00 – 18.00 Uhr	Die drei Wahrnehmungspositionen – Format 1,2 und 3	Anwenden des Formats 1,2 und 3 auf ein eigenes Thema	Übung in Kleingruppen & anschließendes De-Briefing in der Großgruppe	

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Tag 4	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
Vormittag				
10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich die Flipcharts. Offene Fragen werden in der Großgruppe geklärt.	
10.30 – 11.30 Uhr	Gefühle – Was und Wofür	Verstehen, welche Aufgaben unsere unterschiedlichen Gefühle haben	Vortrag	Emotionale Intelligenz ist eine wichtige Kompetenz für professionelle Kommunikation
11.45 – 12.00 Uhr	WWW des Feedbacks	Sensorisch-definites, konstruktives Feedback geben	Vortrag	Professionelles Feedback gehört zu den Kernkompetenzen, um erfolgreich im Beruf agieren zu können
12.00 – 12.20 Uhr	WWW des Feedbacks	Sensorisch-definites, konstruktives Feedback geben	Demo mit einem Teilnehmer	
12.20 – 13.00 Uhr		Feedback geben mit der WWW-Methode	Übung in Kleingruppen mit De-Briefing in der Großgruppe	
Nachmittag				
14.30 – 14.45 Uhr	Trance „Mein letzter Urlaub“	Das eigene präferierte Repräsentationssystem erkennen	Geführte Trance	Botschaften so zu formulieren, dass sie die WahrnehmungsfILTER des Gegenübers passieren, ist unabdingbar für eine professionelle Kommunikation
14.45 – 15.30 Uhr	Unsere Repräsentationssysteme	Verstehen, wie wir die äußere Welt im Inneren abbilden	Vortrag	
15.45 – 16.10 Uhr	Zugangshinweise zu den Repräsentationssystemen	Verstehen, welche Wege es in die Welt des Anderen gibt	Vortrag	
16.10 – 17.00 Uhr	Zugangshinweise zu den Repräsentationssystemen	Aussage so formulieren, dass sie unterschiedliche Repräsentationssysteme ansprechen	Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der Großgruppe	
17.00 – 18.00 Uhr	Übung „Verkaufen eines Autos unter Nutzung der Zugangshinweise“	Ausprobieren, ein Rep-System bewusst zu pacen oder eben nicht	Übung in Kleingruppen &	

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

5. Tag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
Vormittag				
10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen gegenseitig die Flipcharts. Offene Fragen werden anschließend in der Großgruppe geklärt.	
10.30 – 11.00 Uhr	Ressourcen – was und wofür	Verstehen, was Ressourcen sind und wofür wir sie nutzen	Vortrag	Guter Zugang zu den eigenen Ressourcen stellt einen wichtigen Schutz gegen berufliche Burnouts dar.
11.00 – 13.00 Uhr	Setzen eines Ressourcen-Ankers	Zugang zu den eigenen Ressourcen quasi „auf Knopfdruck“ herstellen	Demo, Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der Großgruppe	
Nachmittag:				
14.30 – 14.40 Uhr	Angstgegner entmachten	Wirkung von Submodalitäten „am eigenen Leib“ erleben	Demonstration in Großgruppe	Beruflicher Erfolg ist eng an ein erfolgreiches Selbstmanagement geknüpft. Hier werden entsprechende Kenntnisse vermittelt
14.40 – 15.30 Uhr	Sub-Modalitäten – was und wofür	Verstehen, was Submodalitäten sind und was sie bewirken	Vortrag & interaktive Erarbeitung	
15.45 – 18.00 Uhr	Der Swish – Format zur Veränderung des Selbstbildes	Die generative Wirkung des eigenen Selbstbildes begreifen	Demo, Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der Großgruppe	

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

6. Tag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
Vormittag				
10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortrags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen gegenseitig die Flipcharts. Offene Fragen werden anschließend in der Großgruppe geklärt.	
10.30 – 11.00 Uhr	Einführung in die Arbeit mit Werten	Werte – was und wofür?	Vortrag	In unserer Gesellschaft wird gerade eine intensive Wertediskussion geführt. Die eigenen Werte zu kennen und vertreten zu können, bildet einen wichtigen Bestandteil demokratischer Teilhabe.
11.00 – 11.20 Uhr	Inselübung	Eigene wichtige Werte kennenlernen	Demo mit einem Teilnehmer	
11.30 – 12.15 Uhr	Inselübung	Eigene wichtige Werte kennenlernen	Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing	
12.15 – 13.00 Uhr	Verändern der Wertehierarchie	Einschränkende Werte entmachten	Demo mit einem Teilnehmer, anschließend Übung in Kleingruppen & Auswertung	
Nachmittag				
14.30 – 15.00 Uhr	Einführung in die Arbeit mit Glaubenssätzen	Die selbsterfüllende Wirkung von Glaubenssätzen verstehen	Vortrag	Einschränkende Glaubenssätze zu kennen und zu entmachten, ist eine wichtige Grundlage für beruflichen Erfolg.
15.00 – 16.00 Uhr	Glaubenssätze in der Dilts-Pyramide	Eigene einschränkende Glaubenssätze entdecken	Vortrag, Demo, Übung in Kleingruppen & anschließende Auswertung	
16.15 – 18.00 Uhr	Der Diamant – ein Format zur Veränderung von Glaubenssätzen	Verstehen, wie und warum man einschränkende Glaubenssätze entmachten kann	Vortrag, Demo, Übung in Kleingruppen & anschließende Auswertung	

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

7. Tag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
Vormittag				
10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, Vertiefen und Festigen des Lernstoffes des vergangenen Tages	Flipchart-Arbeit	
10.30 – 11.00 Uhr	Integrationsformat I: NLP-Basic-Wissen über die Dilts-Pyramide integrieren	Verankerung von NLP im Alltag	Demo mit einem Teilnehmer	Nachhaltigkeit des Gelernten und Transfer in den Beruf und Alltag
11.15 – 12.15 Uhr	Integrationsformat I: NLP-Basic-Wissen über die Dilts-Pyramide integrieren	Verankerung von NLP im Alltag	Übung in Kleingruppen	
12.15 – 13.00 Uhr	Integrationsformat I: NLP-Basic-Wissen über die Dilts-Pyramide integrieren	Verankerung von NLP im Alltag	De-Briefing in der großen Runde	
13.00 – 13.30 Uhr	Integrationsformat II: Ressourcen-Trance	Wertschätzung des Gelernten und der eigenen Erfolge	Geführte Meditation	
13.30 – 14.00 Uhr	Abschlussfeedback	Feedback geben	Feedback in der Runde	
ab 14.00 Uhr	Zertifikatsübergabe bei Sekt und O-Saft	Genießen des Erreichten	Feiern	Netzwerken, Kontakte über die Maßnahme hinaus