

De eerste verdieping Opleidingen is al bijna 20 jaar een gerenommeerd opleidingsinstituut in leiderschap, ontwikkeling, zelfmanagement en professionele communicatie. We zijn gespecialiseerd in het verbeteren van iemands kansen en mogelijkheden in werk en loopbaan. Met een team van 40 bevlogen trainers/opleiders, coaches en ondersteuning verzorgen we dagelijks opleidingen op onze eigen opleidingslocaties in Delft en Zoetermeer. Met zeer ervaren en professionele trainers die theorie en praktijk verbinden en verschillende methodieken zodat je de weg kan kiezen die precies bij jou past.

Onze opleidingen dringen snel door tot de kern en zijn toegankelijk, bruikbaar, professioneel, inspirerend en verdiepend. Je krijgt daarmee een heldere en ruime blik op jezelf, je werk, ontwikkeling, gezondheid, vitaliteit, mogelijkheden, kwaliteiten, communicatie, (persoonlijk) leiderschap en loopbaan. Groeien en ontwikkelen doe je door te leren en oefenen, maar vooral door je te richten op het teweegbrengen van verandering bij jezelf. Wij bieden naast een theoretisch kader ook praktische handvatten en inzichten om effectiever en steviger in het leven en werk te staan. Wij leren je kijken naar je eigen gebruiksaanwijzing om dingen wel voor elkaar te krijgen, in je kracht te staan en los te laten wat allemaal niet zou kunnen.

Instromen en doorstromen in de opleidingen kan op drie levels zodat je je eigen ontwikkelpad kan volgen op jouw manier en tempo. Met veel praktische inzichten en technieken op het gebied van de methodieken NLP, Systemisch Werk en Body Mind. Daarnaast bieden we drie verschillende Coach-opleidingen en een Trainersopleiding voor mensen die zich op basis van deze methodieken willen ontwikkelen in 'professionele begeleiding', zowel een-op-een als met groepen.

De Level 2 Body Mind Practitioner opleiding is voor medewerkers, leidinggevenden, zzp'ers, ondernemers en werkzoekenden die zichzelf en hun werk serieus nemen. Ze willen zich ontwikkelen op gebieden als zelfmanagement, (persoonlijk) leiderschap, vitaal werken, professionele communicatie, samenwerking en zelfvertrouwen. Bijvoorbeeld omdat ze hun mogelijkheden en kwaliteiten willen ontdekken, krachtiger in werk willen staan, carrièrekansen willen vergroten, loopbaankeuzes willen maken die echt bij hen passen en een goede werk-privé balans willen.

De opleiding is zowel voor mensen uit kleine en grote organisaties zoals het bedrijfsleven, onderwijs, de overheid en (paramedische) zorg, als voor kleine en grote ondernemers, zzp'ers, werkzoekenden en mensen die willen re-integreren.

Voor leidinggevenden, coaches, trainers en 'begeleiders van mensen' in de breedste zin is deze methodiek bij uitstek een krachtige tool die je helpt om mensen veel beter te begrijpen en te begeleiden waarbij je inventieve vaardigheden, technieken en interventies leert om ze te helpen ontwikkelen.

De vooropleiding voor de Body Mind Practitioner is een van de Level 1 opleidingen, zoals bijvoorbeeld de NLP Practitioner. Als je elders een opleiding op het gebied van persoonlijke ontwikkeling hebt gevolgd, met eenzelfde diepgang en aantal dagen, laat het ons weten. Dan kijken we graag met je mee of deze opleiding aansluit om de Body Mind Practitioner te kunnen starten.

De Body Mind Practitioner opleiding is gericht op de schakel tussen lichaam en geest, denkbrein en voelbrein, hoofd en hart, ratio en emoties. Met onze woorden en taal kunnen we maar 1 à 2 % naar buiten brengen van dat wat er van binnen allemaal speelt. Ons brein heeft een denkbrein-deel, de neo-cortex (de 'Mind'). EN het heeft ook een samenstel van voelbrein-delen, waaronder het limbische/emotionele brein en het reptielen brein. De voelbrein-delen zijn weer onlosmakelijk verbonden met ons lichaam, bijvoorbeeld via het autonome zenuwstelsel (met een stress en ontspan kant) en al onze biochemische processen (de 'Body'). Hoe Body en Mind elkaar soms kunnen tegenwerken, vaker wint de body het van ons rationele mind, of hoe ze juist kunnen samenwerken, is de kern van de opleiding.

Vanuit het denkbrein werken we met logica en creativiteit. Vanuit ons voelbrein en lichaam werken we met zoals de Engelsen het noemen onze 'gut feeling'. Minstens 95% van bijvoorbeeld onze beslissingen, communicatie, samenwerking, relaties en contacten, reactie op anderen of situaties, worden vanuit de onbewustere voelbrein-delen en lichaam (Body) gestuurd. Dus ons gedrag, denken, keuzes, prestaties, stressgevoel, energieniveau, kortom onze balans, zijn eerder afhankelijk van ons voelbrein en lichaam (Body) dan van ons denkbrein en ratio (Mind). Terwijl we vaak het idee hebben dat we ons gedrag heel logisch en rationeel kunnen beïnvloeden. Als dat zo was geweest, hadden een heleboel mensen, ook op het werk, dat natuurlijk al lang gedaan.

Zo worden stress en ineffectiviteit regelmatig bepaald door hoe we met dingen omgaan in deze onbewustere voelbrein-delen dan met de hoeveelheid werk op ons bordje. Misschien wil iemand wel continu voldoen aan een onhaalbare norm die dieper zit dan alleen de knop in je hoofd omzetten. Ons autonome zenuwstelsel kan als reactie daarop in een 24/7 hoge stress- en overleefstand gaan staan, wat van binnen kan voelen alsof er de hele dag tijgers achter je aanzitten. Dan worden ontspannen, in balans en effectief je werk doen en prettig samenwerken met collega's een lastig verhaal.

Pagina 2

De opleiding Body Mind Practitioner gaat precies hierover. De Body en de Mind zijn namelijk allebei even belangrijk. Sterker nog je ratio gaat beter werken als je autonome zenuwstelsel in de ontspanningsstand staat. In de opleiding maak je een duik je in wat er allemaal bij jezelf in je voelbrein en lichaam speelt en waardoor je op een bepaalde manier doet, denkt, voelt, omgaat met je werk, samenwerkt, communiceert, enz. En natuurlijk ga je ook op deze laag veel verandering brengen. Want dat is het goede nieuws, er is hier een heleboel in te doen, je hoeft alleen maar te leren en weten hoe je denkbrein, voelbrein en lichaam goed kunnen samenwerken. Daarnaast gaat de opleiding ook over beter snappen wat er echt achter woorden bij iemand anders kan spelen/ Door meer inzicht te krijgen in bijvoorbeeld lichaamstaal kun in je communicatie en samenwerking hierop finetunen en inspelen.

Communicatie, contact, bewustwording, vertrouwen, autonomie, balans, verbinding, uitspreken, samenwerking, beïnvloeding, energieniveau, inzichten in sturing achter eigen en andermans gedrag, beter begrijpen van jezelf, anderen en de organisatie, zijn allemaal onderdelen waar je wat mee kunt in deze opleiding. Op onze website staat het uitgebreide programma van deze opleiding beschreven.

Naast alles wat er in de opleiding wordt aangereikt, speelt ook het groepsverband een grote rol in het leereffect. Juist door in een groep gezamenlijk en intensief te leren, te merken hoe anderen op jou reageren en door eerlijk feedback te krijgen, kom je tot grotere inzichten.

De opleiding is gericht op diepgaand jezelf leren kennen en je persoonlijk leiderschap vergroten. Voor je werk, carrière en kansen op de arbeidsmarkt zal dit je ondersteunen in de ontwikkeling en verbetering van onder andere de volgende kerncompetenties:

- Zelfmanagement, zelfbeeld en (persoonlijk) leiderschap
- Samenwerking en communicatie
- Flexibiliteit, omgevingsbewustzijn en aanpassingsvermogen
- Zelfvertrouwen, zekerheid, assertiviteit, kracht en verantwoordelijkheid
- Feedback geven en ontvangen
- Vitaliteit, stressmanagement en werk-privé balans
- Leer- en ontwikkelstrategieën (eventueel faal- en leerangst aanpakken)
- Creatief, out of the box, oplossingsgericht en probleem-analyserend denken
- Leiderschaps- en managementvaardigheden waaronder conflicthantering, onderhandelen, coachend leidinggeven, feedback geven en delegeren van taken en verantwoordelijkheden



Praktische zaken

- Hieronder vind je een aantal praktische zaken. Alle details over actuele data, locatie en prijs van de opleiding, betalingstermijnen, opties of hoe in te schrijven, vind je op onze website.
- De opleiding bestaat uit 13 opleidingsdagen (van 10.00 tot circa 17.00 uur) verdeeld over 5 opleidingsblokken 2 dagen en 1 opleidingsblok van 3 dagen. De opleidingen vinden plaats op onze eigen vaste opleidingslocaties in Delft of Zoetermeer.
- De opleiding wordt gegeven door 2 ervaren hoofdtrainers en de groep wordt extra ondersteund door minimaal 3 assistent-trainers/coaches. Er is veel ruimte en aandacht voor jouw ontwikkeldoelstellingen en persoonlijke leerproces.
- Tussen de trainingsblokken door is er intervisie in een kleine oefengroep en is het altijd mogelijk om tussendoor contact te hebben met een van de trainers. Daarnaast krijg je toegang tot de besloten whatsappgroep van de opleiding, de literatuurlijst, podcasts en ingesproken oefeningen zodat je je tussentijds en na de opleiding kan blijven ontwikkelen en professionaliseren.
- De actuele opleidingsprijs vind je op onze website en is vrij van BTW en inclusief (digitaal) studiemateriaal, lunch, koffie, thee en optioneel een persoonlijk adviesgesprek met een van de trainers. Indien gewenst is er voor particulieren betaling in 4 termijnen mogelijk.
- Nog geen 100% zekerheid? Omdat de opleidingen snel vollopen, raden we je dan aan om vrijblijvend je plek te reserveren door een optie te nemen. We nemen contact met je op zodra de opleiding volloopt, waarna je definitief kan beslissen.
- De eerste verdieping is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor NLP (NVNLP), het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO) en de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO) en voldoet aan al hun kwaliteits- en professionaliteitseisen. Alle NLP-opleidingen zijn erkend door de NVNLP.