



## **SundhedsCoach Uddannelsen** **NLP Practitioner / Neurolingvistisk Coach**

Hold i Aarhus: April 2017 til januar 2018  
Hold i Vejle: August 2017 til marts 2018  
Hold i Herning: November 2017 til juni 2018

Se alle datoer på [www.nlpu.dk](http://www.nlpu.dk)

19 dages undervisning, 30 weblektioner, 15 spørgetimer og afsluttende skriftlig og mundtlig eksamen med ekstern censor.

Du får landets bedste kommunikationsredskaber og intens træning i **Kognitiv Vejledning, Konfliktfri Kommunikation og Personligt Lederskab.**

*Læs om:*

**Uddannelsens opbygning og omfang**

**Dit tidsforbrug**

**ECTS point**

**Uddannelsens formål**

**Hvad kan du bruge det til?**

**Hvad er NLP?**

**Litteratur**

**Uddannelsens indhold**

**Modulopbygning**

**Tilmelding, pris og betalingsbetingelser**

**Uddannelsen består af fem moduler (syv for SundhedsCoach Uddannelsen) – som hver er sammensat af:**

2 x 9 timers undervisning i henholdsvis Aarhus, Vejle og Herning.

4-6 weblektioner.

2 spørgetimer på Skype.

Aflevering af skriftlig opgave.

10 timers træning – på skype eller ved fremmøde.



Uddannelsen afsluttes med et tre-dages eksamensmodul.

Antal lektioner i alt: 228

Hvert modul rummer i alt 32 lektioner + 10 træningstimer.

Eksamen består af en skriftlig opgave og en live-coaching af 45 minutters varighed, under observation af ekstern censor. Bedømmes med bestået eller ikke bestået og med solid feedback.

### **Dit tidsforbrug:**

#### I cyberspace:

Webundervisning: 30 lektioner – når DU har tid.  
2 månedlige spørgetimer: 12 lektioner – se kalender  
En skriftlig opg. pr. måned: 5 lektioner – når DU har tid.

#### Ved fremmøde:

Undervisning i Viby: 7 x 18 lektioner – se kalender  
Eksamen: 1 x 25 lektioner – se kalender

Træning efter hvert modul: 9 timer – når DU har tid.

Der er altså i gennemsnit 42 lektioner om måneden – dog er kun de 22 datofaste. Resten er du selv herre over.

Du skal selvfølgelig også afsætte tid til at læse manualen igennem, samt til at fordybe dig (efter lyst og behov) i den litteratur, der bliver anbefalet undervejs.

Du kan "nøjes" med de fem neurolingvistiske moduler, og blive NLP Coach, eller tage hele pakken, som også indbefatter de to specialemoduler (ernæring og krop) og dermed bliver certificeret SundhedsCoach. Overskrifterne for de to moduler er "Menneskets ernæring" og "Menneskets kropslige fortællinger."

Se nærmere beskrivelse længere nede i teksten.

### **ECTS points:**

Uddannelsen er sammenlagt vurderet til 12 ECTS points.

De enkelte moduler har individuelle vurderinger – se mere under hver modulbeskrivelse.

### **Uddannelsens formål:**

De fleste problemer vi mennesker møder igennem livet, skyldes vores ubevidste strategier. Vi reagerer ikke på virkeligheden. Vi reagerer på vores *forestilling* om virkeligheden. På vores indre billeder, film og den selvsnak vi hele tiden fodrer os selv med.

At være bange for mørke er ikke at være bange for mørke – det er at være bange for sine egne forestillinger om, hvad mørket gemmer på.



At være jaloux handler slet ikke om virkeligheden. Jalousi bygger på indre forestillinger om svigt og tab.  
Hvis du holder dig selv tilbage fra dine drømme, er det ikke fordi du ikke kan. Det er blot fordi din opmærksomhed bliver draget af dine forestillinger om mulig fiasko i stedet for forestillinger om succes.

Vores hjerne og vores nervesystem fungerer ekstremt simpelt. Om du ser og dufter din livret – eller om du *forestiller dig* at den står foran dig, så vil dine spytkirtler og din mave reagere stort set ens. Hjernen er skabt til at blive styret. Spørgsmålet er hvem og hvad der skal styre den. Skal det være dig? Eller de andre? Eller tilfældigheder?

På denne uddannelse bruger du dig selv som eksperimentarium. Og bare rolig. Det er både nemt, sjovt og enormt lærerigt. Samtidig med at du lærer hvordan du tager kontrol over dine egne forestillinger og dit eget nervesystem, lærer vi dig at beherske de sproglige redskaber, som gør dig i stand til at hjælpe andre mennesker.

### **Hvad du kan bruge det til?**

Du kan blive bedre til det, du allerede gør – eller du kan vælge at opdyrke et helt nyt arbejdsområde. Der er brug for anvendt NLP i både børnehaver, på plejehjem, på direktionsgangene, i sundhedscentrene, i transportbranchen, servicefagene og i skolerne. For ikke at tale om jobcentrene, IT branchen, pengeinstitutterne og – ja listen er temmelig lang og redskaberne er velegnet til både børn og voksne, gamle og unge, par og familier, arbejdspladser og grupper.

### **Hvad er NLP?**

Neuro Lingvistisk Programmering er et udtryk for den måde vi mennesker "programmerer" os selv på. Måden hvorpå du gør dig selv glad – eller trist, bange, stærk, modig eller forsigtig.

"Jamen det er ikke mig", tænker du måske. "Det er jo noget der sker for mig. Ikke noget jeg gør selv."

Det er til dels rigtigt. Ting sker for os – men måden hvorpå vi håndterer og fortolker begivenhederne, er afgørende for vores følelser og tilstande. Og fortolkningerne er dine – kun dine.

Neuro-lingvistik er bare et andet udtryk for vores "tanker". Fordi tanker i virkeligheden blot består af indre forestillinger tilsat en række kommentarer fra vores indbyggede "erfarings-speaker".

*Eksempel:* Du står på en talerstol og skal holde et oplæg. Foran dig ser du et antal mennesker. Hvis du gør dig selv nervøs, så skyldes det de indre forestillinger, du laver om disse mennesker og dig selv. Måske du forestiller dig, at du begynder at stamme eller ikke kan huske hvad du skal sige. At klappen går ned. At folk går deres vej, fordi du er pinlig. At du bliver buh 'et



ud eller at nogle af dem krøller tæer på dine vegne. Samtidig kan du fortælle dig selv hvor dum du er, at du aldrig skulle have sagt ja til at stå her, at nu mister du totalt anseelse og værdighed, og at du ligeså godt kan stikke af og gemme dig i ørkenen resten af livet. Din krop spænder op, du kan næsten ikke trække vejret, bliver blussende rød eller ligbleg, det sitrer i ansigtet og hænderne ryster. Nu taler din krop nemlig også med. Den er begyndt at reagere på dine forestillinger. Fordi kroppen ikke aner, at det bare er en fantasi du er i gang med at udleve. Den tror seriøst at der er fare på færde. Stresshormonerne pumper rundt i din krop, og du er efterhånden alt andet end afslappet og rolig.

Med sådan en strategi bliver resultatet sjældent prangende. Men det har intet at gøre med virkeligheden. Til gengæld har det ALT at gøre med dine tanker og indre forestillinger. Det er nemlig dem, der kan tilrettelægge en fiasko – på samme måde som de kan danne basis for en bragende succes.

Nervesystemet sørger altså for kommunikationen imellem hoved og krop – imellem tanker og følelser. Og den kommunikation virker udelukkende i kraft af vores sanser. Det du ser, hører, dufter, smager og mærker.

Du bestemmer altså ikke selv, om der kommer en edderkop ind i din stue. Men du har stor indflydelse på hvilke tanker og fortolkninger du producerer ved mødet med edderkoppen. Laver du skræmmende forestillinger? Eller er det fredelige tanker du tænker.

“Det giver jo ingen mening”, siger vi, når følelserne løber af med os og vi går i panik over banaliteter. Og nej – men logik og sund fornuft bider netop ikke på nervesystemet. Det gør til gengæld dine indre forestillinger og fortolkninger af sanseoplevelser.

Du er sjældent opmærksom på, hvad din personlige strategi er. For den er netop personlig. Din strategi – altså måden hvorpå du skaber din egen tilstand – er ikke magen til nogen andens. Den er helt unik. Og derfor kan vi ikke lave alment gyldige opskrifter. Men sammen med en NLP coach eller practitioner kan du afdække din egen opskrift og justere den i topform.

*Med NLP dette forløb får du en selvstændig efteruddannelse, som også kan udgøre første år af den Neurologvistiske Psykoterapeut Uddannelse.*

### **Litteratur:**

Udover de seks weblektioner pr. modul modtager du en manual pr. modul. Heri kan du læse om baggrunden for metoderne og de øvelser og redskaber som skal bruges i forbindelse med undervisningen. Manualen fremsendes sammen med weblektionerne.

Der er naturligvis masser af relevant litteratur på området, og du vil nogle uger før start få tilsendt en inspirationsliste sammen med en deltagerliste samt en oversigt over den software, du med fordel kan benytte dig af i løbet af uddannelsen.



## **Uddannelsens indhold:**

### **Modul 1:**

#### *Intro og afsæt*

Vores teoretiske afsæt og grundlæggende metode

Forudsætninger for udvikling

Klar kommunikation og sansernes betydning for vores livsfortolkning

Kognitiv coaching og psykoedukation

Det systemiske princip

Matching, tillid og aflæsning

Introduktion til de logiske niveauer i forandring

*Formålet med modul 1 er, at give dig basale redskaber til at forstå og udnytte menneskers perceptionsstrategier – altså måden hvorpå vi opfatter verden, os selv, livet og de sammenhænge vi indgår i.*

*Du lærer at skabe en tillidsfuld kontakt, at lytte efter klientens strategi frem for indholdet i fortællingen og at guide dine klienter til at finde vej fra frustration og afmagt til mål og handlekraft*

ECTS point modul 1: 2 point

### **Modul 2:**

#### *Sprogets fælder og fantastiske muligheder*

Metamodel og sprog mønstre.

Konfliktfri kommunikation.

Afdækning og udfordring af generaliseringer, forvrængninger og udeladelser.

Sprogets indbyggede livsopfattelse

Reframing – at skabe ny betydning og mening

Metaforer – ordenes billeder og deres magt

*Formålet med modul 2 er, at du lærer at gennemskue de sproglige konstruktioner som skaber og fastholder vores opfattelse af livet, mulighederne, begrænsningerne og os selv.*

*Sproget er et beskrivende redskab, men bagved de sproglige fortolkninger bor et sæt af antagelser og overbevisninger, som styrer vores adfærd og vores tilstande. Du får på dette modul greb om en række metoder til at hjælpe dine klienter med at justere deres sprog og deres fortælling om sig selv.*

ECTS point modul 2: 2 point

### **Modul 3:**

#### *Menneskets ernæring (3 dage)*

Kost i balance - Forebyggende kostvaner og kostplanlægning

Almindelige livsstilssygdomme og maden som medicin

Ernæring for krop og sjæl

Fodring til følelserne

Daglig ernæring med maksimal energi



*Mad er ikke bare mad. Mad er næring. Mad er trøst. Mad er vaner, kultur og tidsfordriv. Mad er overlevelse, kontrol og omsorg. Men frem for alt er mad det brændstof vi skal bruge til at give krop og sind optimale livsvilkår. På ernæringsmodulet lærer du at coache med maden i centrum. Ikke som en løftet pegefinger eller en leverandør i ernæringsvejledning. Men som en venlig, interesseret og kærlig sparringspartner. Beslutningerne er ikke dine. Men du kan være med til at pege på mulighederne.*

ECTS point ernæringsmodul: 4 point

#### **Modul 4:**

*Coaching og det indre landskab*

Værdier, overbevisninger og indre landkort

Positioner og projektioner

Det dybe G – vi går tæt på forhindringerne for forandring

Coaching, kontrakt og freestyle

*Vores mentale mønstre er til dels skabt af vores historie. Vores idéer om rigtigt og forkert, om muligt og umuligt – velfortjent og ufortjent, succes og fiasko – kommer alt sammen fra vores erfaringer og de antagelser vi har overtaget fra vores forældre og andre nærtstående.*

*Nænsomt bevæger vi os ind i det landskab, som befinder sig lige under overfladen i vores bevidsthed. Du får redskaberne til at gøre værdierne bevidste, opdage de begrænsende og styrkende overbevisninger og rydde op i de ubevidste komponenter, som udgør menneskers ypperste motivationsfaktorer. Samtidig får du skønne metoder til at afklare relationer, stoppe gamle konflikter og skabe ny bevidsthed om hvordan vi drager omsorg for os selv i alle livets forhold.*

ECTS point modul 3: 2 point

#### **Modul 5:**

*Følelser og handlekraft – sindets koder*

Submodaliteter – følelsernes struktur og muligheder for justering

Ankring og hurtige skift af sindstilstande

Introduktion til delarbejde og konfliktintegration

De logiske niveauer for motivation og handlekraft

*Vi styres ikke af virkeligheden. Vi styres af vores fortolkning af virkeligheden. Af den måde hvorpå vores indre sansesystem påvirker os.*

*Om du er ked af det, bange, frustreret, begejstret eller tillidsfuld - så er det dine forestillinger, der er på spil. Virkeligheden har kun en birolle.*

*På modul 5 lærer du at forandre følelser, sindstilstande og endda fysiske tilstande på få øjeblikke. Det er enkelt. Det er stærk. Og det holder.*

ECTS point modul 4: 2 point



### **Modul 6:**

*Menneskets kropslige fortællinger (3 dage)*

Sundhed og seksualitet

Lyst, sanselighed og kulturelle normer

Kropslæsning, kropsholdning og vores psykomotoriske udvikling

Kroppens fortællinger, udtryk og signaler

*Din krop er dit tempel – eller – i hvert fald din bolig. Og derfor er der en meget fin forbindelse imellem tanker, følelser og krop. På dette modul lærer du at aflæse kroppens holdning, bevægelse og strukturer med henblik på at bringe kroppen ind i samtalen. Du bliver trænet i at tale om smerter, spændinger, lyst, seksualitet og andre former for sanselige oplevelser. Din blufærdighed bliver udfordret, men du får du også en helt ny observationsvinkel, og et sprog som kan hjælpe dine klienter til personlige indsigter og løsninger på områder, som måske hidtil har været tabu for dem.*

ECTS point kropsmodul: 2 point

### **Modul 7:**

*Fanget og forløst*

Stress og stresshåndtering i praksis

Værdier og værdikonflikter

Fobier og fobibehandling

Trancesprog

Delarbejde

Disneys kreativtetsstrategi – oplæg til eksamen

*Modul 5 er kulminationen. Her samler vi redskaberne, og du får træning i hvordan du kan bringe dem i spil, for eksempel i forbindelse med coaching af stressramte klienter.*

*Som en ekstra bonus får du på dette modul metoden til at forløse fobier. Ved at udnytte den viden du har samlet om hvordan vores indre forestillinger styrer vores fysiske tilstande, vil du opdage hvor enkelt det er at sætte dine klienter fri for en stor del af de angsttilstande, som fobier medfører. Vi bruger her en metode som tilbyder hjernen en rolig og ressourcestærk forestilling om tidligere angstprovokerende genstande eller begivenheder.*

*Til slut får du verdens bedste kreativtetsstrategi. Lige til at tage med hjem og udnytte fuldt ud.*

ECTS point modul 5: 3 point

### **Eksamensmodul:**

*Opsamling, repetition, perspektivering og eksamen. (3 dage)*



**Modulopbygning:**

Fem-seks web-lektioner

2 spørgetimer

Skriftlig opgave

2 x 9 timers undervisning (3x9 for specialemodulerne)

10 timers træning med medstuderende

I alt 42 lektioner pr. modul.

**Tilmelding, pris og betalingsbetingelser:**

Du tilmelder dig ved at udfylde tilmeldingsblanketten [HER](#). (pdf)

Print, udfyld og send pr. mail eller post.

**Postadresse:** Rugårdstien 6, 8585 Glesborg.

**Mailadresse:** Aarhus-holdet: [anni@nlpu.dk](mailto:anni@nlpu.dk) / Vejle-holdet: [ivonne@nlpu.dk](mailto:ivonne@nlpu.dk) /  
Herning-holdet: [claus@nlpu.dk](mailto:claus@nlpu.dk)

Prisen er kr. 31.000 for SundhedsCoach Uddannelsen – hvis du ønsker at fravælge de to SundhedsCoach moduler (ernæring og krop), får du en NLP Practitioner / NLP Coach Uddannelse og prisen er kr. 23.000,-

Ved tilmelding skal du betale et depositum på kr. 2500. Resten kan betales på forskellige måder:

1. Betal hele beløbet på én gang før uddannelsen starter, og få en rabat på kr. 1.000.
2. Eller betal i op til 10 månedlige rater.

Du skal påregne udgifter til nogle bøger og programmer, som kan hjælpe dig til gennemføre uddannelsen. Bøgerne kan lånes på biblioteket og du skal påregne en lille månedlig udgift til Skype og Dropbox (vores elektroniske fællesmappe) så længe uddannelsen løber.

Herudover vil der være udgifter til din egen forplejning på undervisningsdagene. Kaffe, the, frisk frugt og snack er til rådighed.

På undervisningsstedet er der ingen overnatningsmuligheder, men vi hjælper gerne med et link til B&B i nærheden.

Har du spørgsmål? Så ring eller skriv til Anni, Ivonne eller Claus.

Anni: [anni@nlpu.dk](mailto:anni@nlpu.dk) - tlf. 4027 5764

Ivonne: [ivonne@nlpu.dk](mailto:ivonne@nlpu.dk) - tlf. 2467 2580

Claus: [claus@nlpu.dk](mailto:claus@nlpu.dk) - tlf. 2825 5323