

NLP in 5 maanden

Leer in 5 dagen, mét een tussentijds een-op-een begeleidingsmoment, door middel van Neuro Linguïstisch Programmeren je invloed op jezelf en anderen te vergroten. In deze praktijkgerichte training ontdek je hoe gedrag, communicatie en verandering in je brein werken.



Hoe zou het zijn als je met meer vertrouwen communiceert en je invloed op de uitkomst vergroot? Met NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) leer je jezelf en anderen beter begrijpen en beïnvloeden. Je ontdekt hoe gedachten, taal en gedrag samenhangen en hoe je dit bewust kunt sturen. Zo doorbreek je belemmerende patronen en ontwikkel je nieuwe strategieën om je persoonlijke en professionele doelen te bereiken, zonder energie te verliezen aan misverstanden of weerstand. In deze training staat niet alleen kennis, maar vooral het toepassen en integreren van NLP in je dagelijks leven en werk centraal, waardoor je daarna met meer vertrouwen en invloed in het leven staat.

Kenmerken

Studieduur	4 maanden
Investering	€ 2.595,-
Aantal locaties	13

Unieke voordelen



- ✓ Begeleiding van een gecertificeerde NLP-trainer
- ✓ Je leert NLP kennen en je ervaart hoe je NLP kunt inzetten in je communicatie, gedrag en keuzes
- ✓ Je begrijpt jezelf en anderen beter en je leert met de NLP-structuren je doelen te bereiken
- ✓ Extra aandacht voor persoonlijke thema's via een online een-op-een coachmoment

Resultaat



- ✓ Je begrijpt hoe NLP werkt en hoe je het toepast in je werk en dagelijks leven
- ✓ Je past de NLP-structuren consequent toe om krachtiger en effectiever te communiceren
- ✓ Je stemt af, verbindt en oefent invloed uit in contact met anderen
- ✓ Je gebruikt taal als krachtig instrument om te motiveren, verruimen en veranderen
- ✓ Je bent in staat om belemmerende overtuigingen te herkennen en om te buigen naar helpende inzichten en gedrag
- ✓ Je stuurt je stemming, gedrag en focus bewust om ontspannen en met vertrouwen je doelen te bereiken

Doelgroep



Iedereen die zich met NLP persoonlijk wil ontwikkelen, door meer inzicht in zichzelf en de ander te krijgen.

Programma



Dag 1: Structuren achter jouw gedrag

- Het NLP-communicatiemodel
- Doelen stellen: van denken in problemen naar denken in mogelijkheden
- Onbewuste sturing van gedrag: de neurologische niveaus

Dag 2: Structuren in interactie met anderen: de kunst van rapport

- Waarnemen, interpreteren en zintuiglijke scherpzinnigheid: neem je waar of neem je voor waar aan?
- Waarneemposities: vanuit verschillende kanten bekijken en inleven
- Rapport: afstemmen op jezelf en de ander
- Voorkeuren in informatieverwerking: predicaten en representatiesystemen

Dag 3: Structuren in Taal

- Bewustwording van eigen projectie in je perceptie
- Effect van beperkende en van verruimende taal (in externe en interne taal)
- Spelen met taal: up, down- en lateraal chunken

Dag 4: Structuren om te veranderen

- Herkaderen
- Overtuigingen veranderen (neuroplasticiteit) met o.a. behulp van submodaliteiten

Dag 5: Structuren om persoonlijke doelen te realiseren

- Beïnvloeden van je eigen stemming
- Werken met positieve ankers als hulpbron
- Eindopdracht

Studiewijze



Online leeromgeving

Voorafgaand aan de training krijg je toegang tot de interactieve ICM-leeromgeving en vindt er een online intake plaats. Naast de praktijkgerichte bijeenkomsten werk je met de online leeromgeving, die rijk gevuld is met oefeningen, werkvormen en theorie. Na de training houd je ter naslagwerk en verdieping één jaar toegang tot het online materiaal.

Bijeenkomsten

Tijdens de bijeenkomsten werk je onder leiding van een zeer ervaren en gecertificeerde NLP-trainer heel gericht aan je eigen leerdoelen. De chemie ontstaat in het groepsproces. De opdrachten en de persoonlijke feedback tijdens de training geven je veel inzicht in je gedrags- en communicatiestijl en de effecten hiervan op anderen. De maximale groepsgrootte van 12 deelnemers draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen. Tussen de bijeenkomsten door werk je samen met een buddy om met elkaar te reflecteren, en helpen praktijkgerichte opdrachten je NLP toe te passen in werk en leven.

Ervaren trainers

Deze training wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde NLP-trainer, die ook mensen een-op-een begeleidt.

Eindopdracht

Je creëert met behulp van NLP-structuren je eigen leerervaring. Buiten je comfortzone, en gebaseerd op je persoonlijke doelen.

ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Plaats & data



De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 5 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in oktober 2026, januari 2027, mei 2027 en oktober 2027.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

Online Virtual Classroom	Avond: dinsdag Dag: dinsdag, zaterdag, vrijdag, woensdag of maandag
Amsterdam	Avond: dinsdag Dag: zaterdag, vrijdag, maandag, dinsdag of woensdag
Arnhem	Avond: dinsdag Dag: dinsdag, vrijdag, maandag, zaterdag of woensdag
Breda	Avond: dinsdag Dag: zaterdag, vrijdag, maandag, dinsdag of woensdag
Den Bosch	Avond: dinsdag Dag: zaterdag, maandag, dinsdag, woensdag of vrijdag
Den Haag	Avond: dinsdag Dag: vrijdag, zaterdag, woensdag, dinsdag of maandag
Eindhoven	Avond: dinsdag Dag: zaterdag, vrijdag, maandag, woensdag of dinsdag
Enschede	Avond: dinsdag Dag: vrijdag of zaterdag
Groningen	Avond: dinsdag Dag: woensdag, zaterdag, vrijdag, dinsdag of maandag
Maastricht	Avond: dinsdag Dag: zaterdag of vrijdag
Rotterdam	Avond: dinsdag Dag: vrijdag, zaterdag, maandag, dinsdag of woensdag
Utrecht	Avond: dinsdag Dag: dinsdag, zaterdag, vrijdag, woensdag of maandag
Zwolle	Avond: dinsdag Dag: zaterdag, vrijdag, maandag, woensdag of dinsdag

Investering



De investering bedraagt € 2.595,-.

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

[Meer informatie](#)

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

[Meer informatie](#)

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt [deze studiewijze](#).

Pakketvoordeel

ICM biedt je de mogelijkheid om NLP in 5 maanden in een pakket te volgen. Dit levert je een kostenvoordeel tot maximaal €295,- ten opzichte van twee afzonderlijke inschrijvingen. De duur van het pakket kun je naar eigen wens bepalen. Je kunt kiezen uit de volgende pakketten:

- [ICM Coachingsopleiding en NLP in 5 maanden](#)
 - [ICM Trainersopleiding en NLP in 5 maanden](#)
 - [Praktisch Leidinggeven in 4 maanden en NLP in 5 maanden](#)
-

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook [incompany](#) aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

NLP-bibliotheek

Je krijgt een binnen de digitale leeromgeving een uitgebreide NLP-bibliotheek tot je beschikking, waar je inspiratie en oefeningen uit kunt halen.

Vooropleiding



Voor deze training heb je geen vooropleiding nodig.

Advies



Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

<https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/nlp-5-maanden/>

Of bel 030 - 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.