

Eendaagse Basistraining NLP voor Buurtbemiddelaars

Doel van de training

Buurtbemiddelaars leren basisprincipes en praktische technieken uit NLP toepassen om communicatie te verbeteren, vertrouwen op te bouwen en conflicten effectiever te begeleiden.

Leerdoelen

Na afloop kunnen deelnemers:

1. Basisprincipes van NLP uitleggen.
2. Effectief rapport (vertrouwen en verbinding) opbouwen met bewoners.
3. Beter luisteren en waarnemen zonder te snel te oordelen.
4. Verschillende communicatiestijlen herkennen.
5. NLP-vraagtechnieken toepassen om situaties te verhelderen.
6. Escalaties verminderen door taalgebruik en houding.

Doelgroep

Vrijwillige en professionele buurtbemiddelaars zonder of met beperkte kennis van NLP.

Didactische uitgangspunten

- Praktijkgericht
- Kort theorie, veel oefenen
- Veilig leerklimaat
- Reflectie op eigen gedrag
- Direct toepasbaar in buurtbemiddeling

Trainingsduur

1 dag (6,5 uur exclusief pauzes)

Programmaoverzicht

Ochtendprogramma

09:30 – 10:00 | Opening en kennismaking

Doelen

- Veilige leeromgeving creëren
- Verwachtingen ophalen
- Koppeling met praktijk buurtbemiddeling

Werkvormen

- Kennismakingsronde met praktijkcasus
- Inventarisatie leerwensen
- Programma toelichten

10:00 – 11:00 | Basis NLP en communicatie

Inhoud

- Wat is NLP?
- NLP-vooronderstellingen (zoals: “De kaart is niet het gebied”)
- Waarnemen versus interpreteren
- Het belang van taal bij conflicten

Werkvormen

- Korte theorieblokken
- Demonstratie miscommunicatie
- Duo-oefening: feit vs interpretatie

11:00 – 11:15 | Pauze

11:15 – 12:30 | Rapport opbouwen

(Verbinding en vertrouwen creëren)

Inhoud

- Non-verbale communicatie
- Spiegelen en afstemmen (houding, stemtempo, woordgebruik)
- Vertrouwen opbouwen in spanningsvolle gesprekken

Werkvormen

- Demonstratie trainer
- Observatieoefening
- Rollenspellen buurtbemiddeling

Praktijkkoppeling

Bij eerste contact met bewoners en tijdens intakegesprekken.

12:30 – 13:15 | Lunchpauze

Middagprogramma

13:15 – 14:30 | Luisteren en vraagtechnieken (Meta-model light)

Inhoud

- Actief luisteren
- Open en neutrale vragen stellen
- Doorvragen zonder oordeel
- Verhelderen van aannames en generalisaties

Werkvormen

- Trio-oefeningen (spreker – bemiddelaar – observator)
- Analyse van voorbeeldzinnen uit conflicten
- Praktijkoefeningen met echte casussen

14:30 – 15:15 | Communicatiestijlen en representatiesystemen

Inhoud

- Visueel – auditief – kinesthetisch taalgebruik herkennen
- Aansluiten bij verschillende bewoners
- Effect van woordkeuze

Werkvormen

- Herkenningsoefeningen
- Oefenen met vertalen van taalstijlen
- Mini rollenspellen

15:15 – 15:30 | Pauze

15:30 – 16:30 | Omgaan met emoties en weerstand

Inhoud

- Herkaderen (reframing)
- Positieve intentie herkennen
- De-escalerende taal
- Eigen houding en kalmte bewaren

Werkvormen

- Casusbespreking
- Groepsrollenspellen
- Reflectie op eigen reacties

16:30 – 17:00 | Integratie en afronding

Inhoud

- Oefenen met volledige bemiddelingsgesprekken
- Persoonlijk actieplan
- Evaluatie en vragen