



NEEM DE REGIE OVER JE LEVEN

Persoonlijk Leiderschap met NLP

WELKOM

Gefeliciteerd met het zetten van de eerste stap naar krachtig persoonlijk leiderschap met NLP! Of je nu worstelt met prioriteiten stellen, keuzes maken of gewoon wilt groeien als persoon, dit eBook helpt je op weg. In slechts 30 minuten ontdek je hoe je de leiding kunt nemen over jezelf en je leven met praktische tips en tools die direct toepasbaar zijn. Je merkt meteen resultaat.

Neem even de tijd voor deze training en ga er echt mee aan de slag. Hoe meer jij openstaat voor wat wij jou geven, hoe meer je zult merken dat je zelf achter het stuur van je leven staat. Persoonlijk leiderschap helpt jou om alles wat je doet bewust te doen. Ga aan de slag met de oefeningen, doe ze echt en integreer ze in je werkdag. Deze habits helpen je om op een andere manier in je werk en je leven te staan.

In 30 minuten meer regie over je leven is nog maar het begin. We laten je proeven van wat er mogelijk wordt als jij jouw leiderschap en focus op nummer 1 zet. Er is nog veel meer dat we met je willen delen als je dat wilt. We hebben hier een hele training van gemaakt waarin je 3 dagen lang meenemen in de ins en outs van wat het betekent als jij de regie neemt over je leven met NLP. Dat gaat te ver voor deze eerste stap. Dus als dit smaakt naar meer, dan hebben we dat voor je. Er is altijd een next level.



POTENTIAL ACTIVATION

Even voorstellen

Wij geloven in de onbegrensde mogelijkheden van ieder individu en elke organisatie.
Wij geloven in jou!

Potential Activation is opgericht met als doel het ontgrendelen van het aanwezige potentieel in ieder individu, elke leidinggevende & iedere organisatie. We maken de weg vrij voor ongekende prestaties en groei bij iedereen.

Onze missie is het activeren van dit potentieel, zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. Wij hebben een frisse kijk op positieve verandering, persoonlijke transformatie, organisatieverbetering en succes. Onze praktische insteek onderscheidt ons van veel andere adviseurs en coaches. We gebruiken niet alleen onze theoretische kennis, maar juist ook onze ervaring als mens en leider om jou verder te helpen op je pad.

De coaches en trainers van Potential Activation staan klaar om je te ondersteunen bij elke stap in het groei- en ontwikkelingsproces van jou en je medewerkers. Zij zijn de drijvende kracht achter onze programma's.

Bij Potential Activation werken we uitsluitend met **hooggekwalificeerde, ervaren coaches**. Iedere coach brengt een unieke mix met zich mee van ervaring, expertise en passie. Onze coaches zijn meer dan alleen deskundigen op hun vakgebied. Zij zijn ook empathische begeleiders, die zich vol passie inzetten voor persoonlijke en professionele groei.

Onze coaching programma's hebben ieder een eigen, unieke opzet. Toch hebben ze een gemeenschappelijke deler: je krijgt diepgaande inzichten en leert nieuwe, praktische vaardigheden. Daarmee leg je een belangrijke basis voor groei op persoonlijk en zakelijk vlak.



POTENTIAL ACTIVATION

Onze Diensten

Wij begrijpen dat groei een reis is. Daarom bieden we een breed scala aan diensten, waaronder individuele – en vrouwen coaching, Leiderschapstraining, Persoonlijk Leiderschapstraining, NLP-trainingen en vitaliteitscoaching. Elke dienst is ontworpen om diepgaande inzichten en praktische vaardigheden te bieden, cruciaal voor zowel persoonlijke verbetering als professionele efficiëntie.



Onze aanpak

Onze werkwijze is gebaseerd op partnership, innovatie en impact. Of je nu je leiderschapskwaliteiten wilt versterken, diversiteit en inclusie wilt bevorderen, of de werkprocessen binnen je organisatie wilt optimaliseren: je kunt bij ons terecht.

Wij bieden geavanceerde testen en scans, in combinatie met persoonlijke coaching en strategische advisering. Wij hebben de expertise in huis om jou, je medewerkers en je organisatie naar een hoger niveau te tillen. En, heel belangrijk: dat doen wij zonder dat jouw eigen identiteit verloren gaat.

JOUW NLP TRAINER

Jasper van Deurzen

Jasper is echtgenoot, vader, zoon, vriend en hondenbaas, (en ook hondenfluisteraar) 53 jaar jong en woont in Delft met Norma, zijn hond en poes. Hij houdt van series bingen, fitness en muziek (Vinyl). Ook helpt hij nog wel eens mensen met probleemhonden.

Jasper zijn missie: hij vindt NLP & persoonlijk leiderschap het thema van deze tijd. Zijn doel is dan ook om zoveel mogelijk mensen daarmee in aanraking te laten komen en om mensen te helpen hun maximale potentie te bereiken en om hen weerbaar te maken bij tegenslag.



Dit doet Jasper o.a. door NLP trainingen te geven bij Potential Activation.

Na 12 jaar KPN (5 jaar retail en 7 jaar chapter coach) + nog een berg werkervaring daarvoor als verkoper, accountmanager, winkelmanager en regiomanager is het tijd voor nieuwe paden!

INTRODUCTIE

Stel je voor: een leven waarin je volledig de regie hebt.

Je weet wat je wilt, maakt bewuste keuzes en communiceert effectief, zowel met jezelf als met anderen. Dit is niet alleen een droom – het kan jouw werkelijkheid worden. Met Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) ontdek je hoe je jouw persoonlijke leiderschapskwaliteiten kunt versterken, doelen kunt bereiken en duurzame groei kunt realiseren.

In dit e-book leer je de basisprincipes van persoonlijk leiderschap en NLP. Je krijgt inzichten die je direct kunt toepassen, maar ook het besef waarom een diepere investering in jezelf nodig is om blijvende resultaten te behalen.

Dit is jouw eerste stap richting een krachtiger en doelgerichter leven. Een leven waarin je jouw volledige potentie de ruimte geeft en krachtig in je schoenen staat.



HOOFDSTUK 1:

Wat is Persoonlijk Leiderschap?

Persoonlijk leiderschap gaat over eerst jezelf leiden voordat je anderen kunt inspireren of begeleiden. Het betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor je keuzes, je gedrag en je toekomst. In essentie ben jij de regisseur van je eigen leven. Maar hoe vaak voelt het alsof je vastzit in een script dat door anderen is geschreven?

Met persoonlijk leiderschap:

- Neem je verantwoordelijkheid voor je successen én uitdagingen.
- Stel je duidelijke doelen die passen bij jouw kernwaarden.
- Creëer je balans tussen actie en reflectie.
- Activeer je moeiteloos jouw volledige potentie

Drie pijlers van persoonlijk leiderschap

1. **Zelfbewustzijn:** Begrijp wie je bent, wat je drijft en wat je tegenhoudt. Zelfbewustzijn is de basis voor alle persoonlijke groei. Het betekent dat je eerlijk durft te kijken naar je sterktes, zwaktes, overtuigingen en emoties. Door dit inzicht maak je betere keuzes maken en leef je authentieker.

2. **Verantwoordelijkheid:** Neem controle over je keuzes en accepteer de gevolgen ervan. Dit betekent niet alleen verantwoordelijkheid nemen voor successen, maar ook voor mislukkingen. Het is een krachtige mindset die je uit de rol van slachtoffer haalt en je in staat stelt om actie te ondernemen. Falen bestaat niet. Je kunt overal iets van leren.

3. **Doelgerichtheid:** Weet wat je wilt bereiken en waarom. Doelen geven richting aan je acties en zorgen ervoor dat je je energie richt op wat belangrijk is. Omdat je beter weet waar je energie van krijgt leer je doelen stellen die echt bij je passen. Dat zorgt er weer voor dat het behalen van je doelen makkelijker gaat.

HOOFDSTUK 1:

Wat is Persoonlijk Leiderschap?

Oefening: Inzicht in jezelf

Leer jezelf beter kennen. Waar je regie neemt en waar je de regie uit handen geeft. Ontdek waar dat vandaan komt, zodat je een volgende keer een andere keuze kunt maken.

1. Schrijf vandaag drie aspecten op van je leven waar je meer regie over wilt hebben. Denk hierbij aan werk, relaties of persoonlijke ontwikkeling.
2. Wat maakt dat je hier meer de regie over wilt nemen?
3. Bedenk voor elk aspect één concrete actie die je vandaag nog kunt nemen. Bijvoorbeeld: een belangrijk gesprek aangaan, een lijst met doelen maken of een boek lezen over een onderwerp dat je inspireert.
4. Reflecteer aan het einde van de dag: wat voelde anders? Welke inzichten heb je opgedaan?

HOOFDSTUK 2:

Hoe NLP jouw leiderschap versterkt

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is een methode die je helpt om effectiever te communiceren, je gedachten te begrijpen en je gedrag te sturen. Het is gebaseerd op de manier waarop je hersenen (neuro), taal (linguïstisch) en patronen (programmeren) samenwerken.

Met NLP leer je:

- Hoe jouw overtuigingen en gedachten jouw gedrag beïnvloeden.
- Hoe je communicatie effectiever en invloedrijker maakt.
- Hoe je jouw beperkende overtuigingen omzet in krachtige inzichten.

Belangrijke principes van NLP

1. **De logische niveaus van verandering:** Dit model helpt je te begrijpen hoe je identiteit, overtuigingen, vaardigheden, gedrag en omgeving elkaar beïnvloeden. Wil je blijvende verandering creëren? Dan moet je vaak op een dieper niveau werken dan alleen gedrag.
2. **Rapport opbouwen:** Vertrouwen en verbinding zijn de basis van effectieve communicatie. Met NLP-technieken leer je hoe je je afstemming met anderen kunt verbeteren, zowel verbaal als non-verbaal.
3. **Oorzaak en gevolg:** Veel mensen leven alsof ze slachtoffer zijn van hun omstandigheden. NLP leert je dat je altijd een keuze hebt: je kunt de oorzaak van verandering zijn in plaats van te reageren op wat er gebeurt.

HOOFDSTUK 2:

Hoe NLP jouw leiderschap versterkt

Oefening: Leg je overtuigingen bloot

Iedereen heeft te maken met belemmerende overtuigingen. Als mens krijg je als kind al vaak te horen: "Pas op, kijk uit." En in je jeugd kom je in situaties terecht waar jij conclusies aan gaat verbinden. Misschien heb je geleerd dat je als kind het beste maar niks kon zeggen, omdat je dan ook niks verkeerd kon zeggen. Dat is een overtuiging die toen misschien handig voor je werkte, maar nu niet meer zo effectief is.

Hoe meer je inzicht hebt in jouw beperkende gedachten en overtuigingen, hoe sneller je kunt leren om iets anders te kiezen. Elke belemmering kun je ombuigen naar een mogelijkheid om je potentie te activeren.

1. Denk aan een recente situatie waarin je niet kreeg wat je wilde. Misschien was het een discussie, een gemiste kans of een project dat niet liep zoals je hoopte.
2. Stel jezelf de vraag: Welke overtuiging speelde hier een rol? Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg" of "Anderen luisteren nooit naar mij."
3. Schrijf een alternatieve overtuiging op die je meer zou helpen in soortgelijke situaties. Bijvoorbeeld: "Ik heb waardevolle ideeën" of "Ik kan helder en overtuigend communiceren."
4. Experimenteer met deze nieuwe overtuiging in een gesprek of situatie deze week. Observeer wat er verandert.

HOOFDSTUK 3:

Jouw persoonlijke missie

Een krachtige leider heeft een duidelijke missie en weet waar hij/zij staat. Jouw persoonlijke missie is een kompas dat je richting geeft, zelfs in moeilijke tijden. Het helpt je gefocust te blijven op wat echt belangrijk is. Het geeft je ook drive en energie en helpt je om je leven waardevol te maken.

Hoe formuleer je jouw missie?

Hoe krachtiger jouw missie, hoe meer je deze ook echt voelt en hoe eenvoudiger het is om daarnaar te handelen. Tijdens de oefening op de volgende pagina ga je zelf je missie formuleren. We geven je hier al wat handvatten voor en missie die jou aanzet.

1. Reflecteer op je waarden: Waarden zijn de dingen die je het meest belangrijk vindt in het leven. Denk aan zaken zoals eerlijkheid, vrijheid, verbinding of groei. Wat is voor jou niet onderhandelbaar? Maak een lijst van die waarden en kies een top 3 van de waarden die voor jou het belangrijkste zijn.

2. Bepaal je doelen: Welke bijdrage wil je leveren aan de wereld? Wat wil je bereiken in je leven of werk? Je mag groot dromen. Hou jezelf niet klein.

3. Maak het concreet: Formuleer een korte, inspirerende zin die je kracht geeft. Deze zin moet jou motiveren en tegelijkertijd richting geven. Voorbeeld: "Ik inspireer mezelf en anderen door zelfbewust en authentiek te leven." Vergeet jezelf niet in deze zin. Het gaat om jou. Wat jij graag wilt en wat jij wil bijdragen aan jezelf en anderen.



HOOFDSTUK 3:

Jouw persoonlijke missie

Oefening: Jouw persoonlijke missie

Nu is het jouw beurt.

Tijd om jou persoonlijke missie te gaan formuleren. Maak hem zo krachtig dat je er zelf blij van wordt en voelt dat hij je raakt! Hoe meer je missie het vuurtje in jou aanwakkert hoe beter. Dat helpt je om in de startblokken te stappen en deze missie echt te gaan leven. Het geeft je "super power" om van je missie een groot succes te maken. Maak hem groots en hou jezelf niet klein.

Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg gaat hier niet op!

1. Schrijf je eigen persoonlijke missie op. Gebruik de volgende vragen ter inspiratie:

- Wat vind ik belangrijk in mijn leven? Welk waarden?
- Welke impact wil ik maken?
- Welke eigenschappen wil ik uitstralen?
- Hoe wil ik me voelen als ik bezig en om deze missie te laten slagen?

2. Schrijf daarnaast een persoonlijke mantra op die je dagelijks kunt herhalen. Bijvoorbeeld: "Ik heb de kracht om mijn dromen waar te maken."

3. Maak iedere dag minimaal 15 minuten ruimte om aan je missie te werken. Meer mag natuurlijk ook.

4. Reflecteer na een week: welke veranderingen merk je in je focus en energie?



HOOFDSTUK 4:

De sleutels tot jouw succes

Succes is geen toeval. Het is het resultaat van doelgericht denken, effectieve communicatie en consistente actie. Succes creëer je zelf. Door focus en bewust te kiezen en door elke dag energie te geven aan het succes dat je wilt bereiken. Door het elimineren van je belemmerende overtuigingen en ze te vervangen door overtuigingen die jou wel helpen. NLP biedt je zes krachtige principes om succes te bereiken:

1. Weet wat je wilt: Stel duidelijke, haalbare doelen. Hoe specifieker je bent, hoe groter de kans dat je je doelen bereikt. Maak ze niet te groot zodat je ervan in de verlamming schiet en niet te klein zodat ze je niet genoeg uitdaging geven.

2. Wees flexibel: Niet alles gaat zoals gepland. Flexibiliteit stelt je in staat om obstakels te overwinnen en nieuwe wegen te vinden. Daar zit vaak de magie van je succes. Durft te vertrouwen op wonderen.

3. Gebruik al je zintuigen: Let op signalen uit je omgeving. Hoe reageren mensen op jou? Wat kun je aanpassen om effectiever te zijn? Hierin gaat NLP je helpen. Je gaat op een totaal ander manier naar de wereld kijken.

4. Creëer rapport: Mensen werken het beste samen als er vertrouwen en begrip is. Door rapport op te bouwen, creëer je een basis voor samenwerking.

5. Neem verantwoordelijkheid: Jij bent de sleutel tot verandering. Richt je op wat je kunt doen in plaats van wat er niet lukt.

6. Blijf toekomstgericht: Richt je op mogelijkheden in plaats van beperkingen. Wat kun je vandaag doen om dichterbij je doelen te komen? Elke stap is er één!



HOOFDSTUK 4:

De sleutels tot jouw succes

Oefening:

1. Kies één doel dat je wilt bereiken. Schrijf dit doel SMART op (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden). Hoe concreter jouw doel, hoe beter jouw brein snapt wat er verwacht wordt. Laat je brein voor je werken in plaats van tegen je. Geef je brein ook de opdracht om te denken in mogelijkheden en niet in beperkingen.
2. Gebruik de zes principes hierboven om een concreet actieplan te maken:
 - Wat is je doel?
 - Welke stappen ga je zetten?
 - Hoe blijf je flexibel als je obstakels tegenkomt?
 - Wat doe je als het even tegen lijkt te zitten.
3. Voer de eerste stap deze week uit en noteer je vooruitgang.
4. Zet elke week een volgende stap en stel bij waar nodig.

HOOFDSTUK 5:

Waarom training cruciaal is

De inzichten en oefeningen in dit e-book zijn een krachtig startpunt. Maar echte transformatie vraagt om meer. We hebben nog zoveel mooie tools om jou te helpen om de beste versie van jezelf te worden. Dat kunnen we niet allemaal kwijt in een E-book.

Gelukkig hebben we daar een oplossing voor. Onze 3-Daagse Training "Persoonlijk Leiderschap met NLP", waarin we je 3 dagen onderdompelen in de wereld van NLP en krachtig persoonlijk leiderschap.

Tijdens onze 3-Daagse Training "**Persoonlijk Leiderschap met NLP**":

- Leer je de regie over je leven nemen en je leiderschapskwaliteiten versterken.
- Ontdek hoe NLP jou helpt bij het stellen van doelen, het nemen van actie, en het creëren van blijvende persoonlijke groei.
- Leer hoe je jezelf effectief kunt leiden om anderen te inspireren.

Voor wie is dit programma?

Deze training is geschikt voor jou iedereen die de regie over zijn leven wil nemen en persoonlijke groei belangrijk vindt. Deze training is geschikt voor professionals, managers, en individuen die willen werken aan leiderschap en effectiviteit.

Inhoud van het programma

Deze training biedt jou de tools en inzichten om leiding te nemen over je leven en je keuzes.

Door middel van NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) ontdek je hoe je jouw persoonlijke missie kunt formuleren, effectieve communicatie kunt inzetten, en jezelf en anderen kunt inspireren.

Of je nu een professional, manager of individu bent die wil groeien, deze driedaagse training geeft je de handvatten voor duurzame persoonlijke en professionele ontwikkeling.

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP MET NLP

Wat ga je leren?

- De logische niveaus van NLP.
- Formuleren van een persoonlijke missie en mantra.
- De principes van succes
- Sleutels van een haalbare toekomst
- Rapport opbouwen en effectieve communicatie.
- Oorzaak en gevolg in keuzes en communicatie.
- Actieplan opstellen en toekomstgericht denken.

Hoe ziet het programma eruit?

- De training is verdeeld over drie dagen:
- Dag 1: Zelfleiderschap en de basisprincipes van NLP.
- Dag 2: Effectieve communicatie en de zes principes van succes.
- Dag 3: Toepassing en het ontwikkelen van een actieplan.

Wat levert het programma je op?

- Na afloop van deze training kun je:
- Een krachtige persoonlijke missie formuleren.
- Jezelf effectief leiden en keuzes maken.
- Invloedrijk communiceren en relaties verbeteren.
- Een actieplan ontwikkelen voor blijvende groei.
- NLP-tools toepassen om flexibiliteit en balans te behouden.

Oefening: Definieer jouw next level

1. Noteer drie vragen of uitdagingen die je graag tijdens de training wilt bespreken en waar je aan wilt werken. Denk aan zaken zoals: "Hoe kan ik meer zelfvertrouwen krijgen?" of "Hoe verbeter ik mijn communicatie met mijn team?"

2. Vraag jezelf af: wat zou er veranderen in mijn leven als ik deze uitdagingen overwin? Hoe zou mijn toekomst eruitzien?

3. Schrijf op waar je wil staan als persoon na de training.

AAN DE SLAG:

Schrijf je vandaag nog in voor de training

Ben je klaar om jouw persoonlijke leiderschap naar een hoger niveau te tillen? Wacht niet langer. Je zult er geen spijt van krijgen.

Tijdens onze 3-Daagse Training "Persoonlijk Leiderschap met NLP" krijg je:

- Hands-on begeleiding van ervaren coaches.
- Diepgaande tools en technieken om jouw leiderschap te versterken.
- De ruimte om te oefenen, fouten te maken en te groeien in een veilige omgeving.

Wat maakt deze training uniek?

1. Persoonlijke aandacht: Kleine groepen zorgen voor maximale begeleiding. Hierdoor krijg je de kans om jouw specifieke uitdagingen aan te pakken.
2. Praktische tools: Geen theorie zonder toepassing – je leert door te doen. Oefeningen, rollenspellen en directe feedback zorgen ervoor dat je de technieken echt onder de knie krijgt.
3. Direct resultaat: Ga naar huis met concrete stappen om je leven te verbeteren. Je zult merken dat je na de training anders denkt, communiceert en handelt.
4. Een trainer die zelf alle ins en outs van NLP ademt en toepast en die als missie heeft om ook jou daarmee te helpen zodat succes je tweede natuur wordt.

👉 Meld je **HIER** aan en neem de regie over jouw toekomst!

Persoonlijk leiderschap begint bij jou. De keuze om te investeren in jezelf is de krachtigste beslissing die je kunt nemen. En vergeet niet: geniet van alles wat je doet!