Opleiding tot Gelukscoach

Inleiding

Neijman&Kuper, trainen-coachen-opleiden, biedt diverse opleidingen op het gebied van persoonlijke groei en ontwikkeling richting duurzaam geluk en succes. Onze missie is om zoveel mogelijk mensen, organisaties en scholen te helpen groeien richting duurzaam geluk door het maken van een gewoonte van toepasbare- en wetenschappelijk onderbouwde technieken.

De twee grootste opleidingen van Neijman&Kuper is de opleiding tot gelukscoach en de opleiding tot geluksdocent. Je kunt de opleidingen gebruiken voor je eigen persoonlijke ontwikkeling. Je doorloopt een intensief proces van persoonlijke groei. Je kunt je ook kwalificeren tot gelukscoach of geluksdocent om zelfstandig als professional te werken.

De opleiding tot gelukscoach maakt gebruik van de bewustzijnsschaal van Dr. D. Hakwins. De opleiding heeft als uitgangspunt: het 3P-Geluksmodel, een eenvoudig model naar duurzaam geluk.

Daarnaast worden de best beschikbare inzichten, kennis en technieken aangereikt die zorgen voor contante groei en verbetering en zijn de technieken en tools zorgvuldig samengesteld. De opleiding bundelt het beste uit de positieve psychologie, Power vs Force van David R. Hawkins, NLP, NEI, gedragstherapie, EFT, EE, hartcoherentie, ademwerk, lichaamswerk, EMDR, Kinesiologie, breinwetenschap en verwante methoden voor persoonlijke groei.

De opleiding tot gelukscoach bestaat uit 9 modules en de opleiding tot geluksdocent uit een 3 daagse intensive. Voor de opleiding tot geluksdocent geldt vooraf een verplichte deelname aan de opleiding tot gelukscoach.

Neijman&Kuper is ervan overtuigd dat we gezamenlijk er een gelukkige wereld van kunnen maken en dit begint bij jezelf, **durf** te groeien. Groeien gaat niet alleen over mentale groei, maar ook in verbinding komen met je lichaam en je hart. En ons hart zit precies tussen onze geest en lichaam in, ofwel in het midden tussen het denken en het voelen in. Wij zien het hart dan ook als een soort bemiddelaar tussen ons hoofd en ons lichaam. Zo blijf je duurzaam in balans.

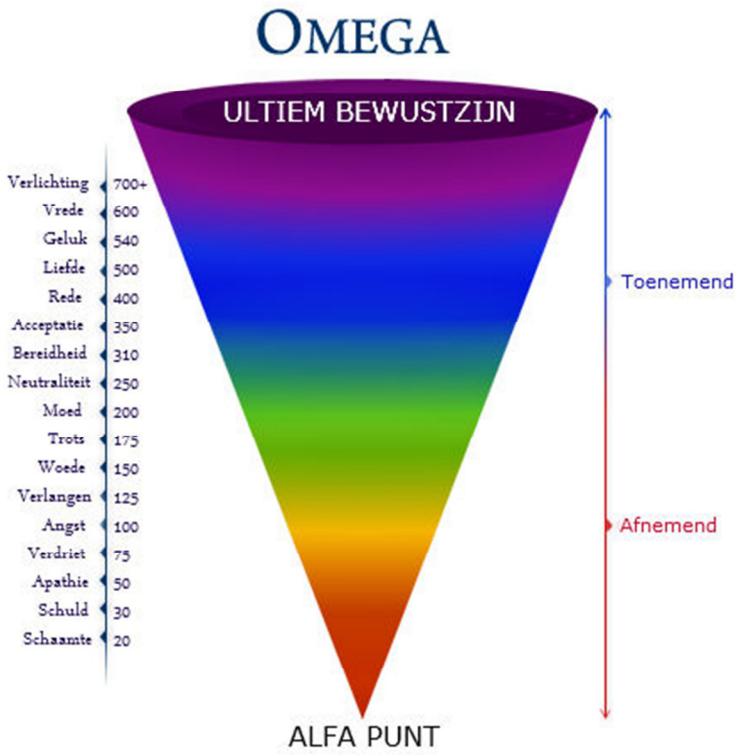
NEIJMAN & KUPER
TRAINEN - COACHEN - OPLEIDEN

Opleiding tot Gelukscoach

Voor wie is de opleiding tot gelukscoach?
De opleiding tot gelukscoach is voor iedereen die zijn of haar bewustzijnsniveau wil verhogen, wil werken aan persoonlijke groei, duurzaam geluk, nieuwe inzichten en innerlijk werk. Maar ook voor professionals, coaches, trainers die de opleiding willen inzetten in de begeleiding van anderen. Je kunt de opleiding gebruiken voor je eigen persoonlijke ontwikkeling, je doorloopt hierbij een intensief proces van persoonlijke groei en/of je kunt je kwalificeren tot gelukscoach.

Bewustzijnsschaal;
De opleiding tot gelukscoach is gebaseerd op de bewustzijnsschaal van Dr. David Hawkins. Hij heeft een model ontwikkeld, schaal van bewustzijn, om het bewustzijn van mensen te verklaren. Het model en onderzoek is wetenschappelijk gevalideerd en gepubliceerd. Elk niveau van bewustzijn valt samen met bepaalde menselijke gedragingen en percepties over het leven. Elk niveau vertegenwoordigt een overeenkomstig aantrekkingsgebied.

Hoe werkt deze bewustzijnsschaal.
Stel je hebt een schaal van 1 tot 1000. Het niveau van 1000 is het hoogste bewustzijnsniveau wat je als mens kunt bereiken. Als jij op dit niveau fungeert beschik jij over een ultiem bewustzijnsniveau en ben je 'verlicht'. Fungeer jij op het laagste spectrum van de bewustzijnsschaal, score 20 of wel schaamte, dan bevindt jij je op een niveau waarbij je bijzonder veel moeite hebt om te genieten van het leven. Vanaf niveau 500 word jij bewust creator van je eigen leven. Op dit moment is het gemiddelde bewustzijnsniveau van de mens berekent op 207 terwijl geluk op 540 ligt. Dit heeft te maken met het feit dat wij veel onbewuste overtuigingen en blokkades in ons hoofd, lichaam en hart vasthouden. Wanneer jij jouw bewustzijnsniveau verhoogt ligt geluk, vreugde en overvloed binnen handbereik.



In de opleiding tot gelukscoach ontdek jij via de O-ring spiertest (vanuit de Kinesiologie) wat jouw startpunt ofwel ijkpunt is van je huidige bewustzijnsniveau. Als jij namelijk niet weet op welk punt jij je nu bevindt, tast je eigenlijk in het duister. Wanneer jij in staat bent om je uitgangspunt te identificeren, kun jij uitvoerbare plannen maken naar een volgend level.

Hoe? Door de juiste technieken en tools toe te passen die wij zeer zorgvuldig hebben samengesteld. De meeste technieken zijn wetenschappelijk onderzocht én bewezen én toepasbaar in het leven van alle dag. Via onze klanten hebben wij gezien dat het verhogen van het bewustzijnsniveau tot een directe verandering leidt in iemands omstandigheden, zowel in relaties, gezondheid, werk, succes en geluk!

Vooropleiding;
Geen ervaring of opleiding is noodzakelijk, alleen een open hart. Leren gaat over je openstellen en doen! De oefeningen in de opleiding tot gelukscoach zijn ontwikkeld op basis van het verhogen van je bewustzijnsniveau en brein,- lichaam- en hartvriendelijk leren. Er wordt gewerkt volgens het 3P-geluksmodel, een effectief proces, een systematische cyclus, waarin besproken wordt welke effectieve stappen jij kunt zetten om je mind, lichaam en hart te resetten op geluk. Dit proces werkt optimaal, loopt je leven lang door en is een ongelooflijke techniek die altijd werkt. Er wordt besproken welke specifieke stappen jij kunt zetten om geluk in je mind, lichaam en hart te brengen en dat ook zo te behouden. De opleiding bevat een volledige uitleg hoe duurzaam geluk werkt. Als je het effectieve proces eenmaal kent, zullen de stappen ernaar toe tot leven komen en betekenis krijgen.

Je gebruikt verschillende technieken als:

- Via Kinesiologie je ijkpunt op de bewustzijnsschaal herkennen.
- Mindset instellen op geluk.
- Hart instellen op geluk.
- Lichaam instellen op geluk.
- Visualiseren, imaginair repeteren.
- Funtechnieken.
- Wetenschappelijk onderbouwde tools om je geluk te verhogen.
- VAK: Visueel, Auditief en Kinesthetische technieken (technieken zien, praten over technieken en doe- en voeltechnieken).
- Creativiteittechnieken, Schrijfoefeningen.
- Optimaal gebruik linker- en rechterhersenhelft.
- Uitdagende oefeningen en verschillende werkvormen.
- Breingym & breinstaat (Beta, Alpha (de meest effectieve staat om te leren), Theta).
- Meditatie.
- En nog veel meer.

Opzet en werkwijze;
De opleiding tot gelukscoach vindt plaats in Rotterdam, Centrum Djoj, en bestaat uit negen maal één volledig blok van 10.00 - 17.00 uur met tussenliggende periodes van ongeveer 1 maand over een periode van ongeveer 9 maanden. De opleiding bestaat uit 9 modules en is praktijkgericht, interactief en gebaseerd op doen! Er is daarnaast veel inbreng van de groep en ervarend leren. Er wordt gewerkt met een buddy-leersysteem. Tussen de modules door oefenen met een buddy, ervaringen en casuïstiek samen bespreken. Hierdoor maak je een gewoonte van de technieken, leg je verbanden tussen het geleerde en doen en herhaal je wat je weet. Bovendien kan onbeperkt gebruik worden gemaakt van eCoaching gedurende de opleiding.

De opleiding tot gelukscoach werkt met mentoren die de opleiding tot gelukscoach hebben afgerond. Mentoren kunnen leren ervaring op te doen met coachen. De mentoren worden gecoacht door Neijman&Kuper.

Inhoud modules;
MODULE 1 T/M 3, MINDSET VOOR GELUK.
In de eerste drie modules leer jij alles over de bewustzijnsschaal, op welk niveau jij NU fungeert en leer jij je Mind te resetten op geluk. Waarom is dit belangrijk? Je kunt alles weten over technieken voor geluk, maar als je mindset niet is ingesteld op geluk, zul je het geluk ook nooit duurzaam behouden en ervaar je alleen maar piekmomenten. Jouw mind is een instrument die je kunt gebruiken zoals jij dat wilt. Ons denken (mind) is niet alleen beperkt tot ons hoofd, maar onze mind levert informatie uit tussen cellen, organen en DNA in ons hele systeem. Negatieve (onderdrukte) emoties, gedachten en overtuigingen beïnvloeden ons systeem, ze zijn enorm krachtig en hebben enorm veel invloed op jouw geluk of lijden. Overtuigingen bepalen hoe jij het leven ervaart. Belemmerende overtuigingen komen voort uit ons verleden en zijn opgeslagen in het celgeheugen. Door je mindset in te stellen op geluk, kun jij je celgeheugen veranderen en de basis leggen voor duurzaam geluk. Hoe vaker jij hiermee werkt, hoe meer geluksverbindingen je brein vormt en jij je mindset veranderd. Middels wetenschappelijk onderbouwde technieken of technieken die hun waarde hebben bewezen leer jij je overtuigingen te resetten op geluk.

MODULE 4, EIGENWAARDE.
Module 4 haalt je uit je comfortzone en laat je spelen met je grenzen. Je leert je eigenwaarde te vergroten door eerst je eigen waarden te ontdekken. Vrijwel iedereen heeft problemen met het gevoel van eigenwaarde tijdens het leven ervaren. Vooral in de pubertijd viert eigenwaarde zijn hoogtepunt. Het goede nieuws is, dat eigenwaarde in de loop der tijd verandert. Het gevoel van eigenwaarde staat dus niet vast in het leven en kun je vergroten. De manier waarop je tegen jezelf aankijkt, is van grote invloed op je geluk. De technieken die je leert zijn in de praktijk uitgeprobeerd en werken bijzonder goed bij mensen met een lage eigenwaarde. Je maakt tevens gebruik van een doorbraakmethodiek die een enorme hoge eigenwaarde boost geeft.

MODULE 5, LICHAAMSWERK.
In deze module ga je aan de slag met je lichaam, want ons lichaam is de enige plek waar jij je gevoelens direct kunt ervaren. De relatie tussen jou en je fysieke lichaam is net zo belangrijk als je relatie met je kinderen, met geld, met liefde, met je werk, met de wereld. Ons lichaam is een belangrijk onderdeel van ons bestaan. Als het goed functioneert, voelen we ons prettig, als het niet goed functioneert, voelen we ons minder prettig. Ons lichaam is het meest directe instrument in ontmoeting. Hoe meer we in ons lichaam aanwezig zijn, hoe meer we ervaren en voelen, en hoe meer we in contact zijn met onszelf en de ander. Vaak zijn we zo gewend om 'in ons hoofd' te zitten en trekken we ons terug van ons lichaam. We kroppen onze gevoelens op en negeren wat ons lichaam aan het vertellen is. Zelfs onze ademhaling verplaatsen we omhoog. Door lichaamsgerichte oefeningen word jij je gewaar van wat je lichaam te vertellen heeft. Je richt je aandacht naar binnen in plaats van op anderen en de buitenwereld. Wanneer jij je bewust bent van je lichaamssignalen en daar meer naar luistert, kom je beter in je vel te zitten en kun je beter je grenzen aangeven. Door je geest in balans te brengen met je lichaam en je lichaam in balans te brengen met je geest, ervaar je werkelijk veranderingen in je systeem. Energie moet namelijk blijven stromen, anders hoopt het zich op in je lichaam. Goed in je hoofd is goed in je lichaam, maar ook andersom GOED IN JE LICHAAM, IS GOED IN JE HOOFD.

MODULE 6 & 7, GELUKSTECHNIEKEN.

In deze module leer je meer over wetenschappelijk onderbouwde gelukstechnieken. Ook leer je technieken die hun waarde al jarenlang bewezen hebben. Het is relatief simpel om gelukkig te worden voor de korte termijn, maar duurzaam gelukkig vergt een andere methodiek. De technieken die je leert zullen gegarandeerd jouw geluksgevoel beïnvloeden. Je kunt je geluk met deze technieken werkelijk verbeteren. Je leert diverse technieken aan. Waarom? De ene techniek past intuïtief nu eenmaal beter bij je dan een andere techniek. Door de technieken zelf uit te proberen krijg je genoeg tools in handen om je geluksgevoel structureel te verhogen, bijdragen aan een positievere instelling, betere communicatie, betere relaties, minder stress en meer helderheid over wat jij wilt en hoe je dat gaat doen. Het resultaat is vaardigheid in de door jou gekozen technieken die voor jou het beste werken. Want geluk werkt!

MODULE 8, MEESTERSCHAP, DAG VAN DE CREATOR.

Meesterschap is het vermogen om je wensen te manifesteren. In deze module leer jij dat ook in jou een enorme scheppingskracht woont. Misschien heb je er nooit zo tegenaan gekeken, maar op één of ander vlak zijn wij allemaal meesters. Wij zijn meesters omdat wij de macht en kracht hebben om ons eigen leven te creëren en vorm te geven. Deze macht is zo groot, dat alles wat jij gelooft ook werkelijkheid wordt en jouw resultaten worden. Als jij ontdekt dat jij zelf een meester bent kun je ontdekken op welk vlak dit voor jou ligt. Alles wat je geloofd is grotendeels je eigen creatie. Weet jij dat je creator bent van je eigen ervaringen? Dat jij echt je eigen werkelijkheid vorm geeft? De som van al onze gedachten, gevoelens, overtuigingen en woorden is bepalend voor de resultaten in ons leven. Je zult leren hoe jij creator bent van je eigen ervaring en waarom al jouw kracht in het NU ligt. In deze module leer jij stukje bij beetje de tegenwerkende gedachten los te laten en meester te worden in het creëren van je eigen leven.

MODULE 9, COACHINGSVAARDIGHEDEN.

In deze module maak je kennis met de diverse stijlen van coachen en trainen. Je oefent met coachen en het zelf gecoacht worden. Je leert meer over de interactie tussen jou en de ander. Je ontdekt dat als jij jezelf innerlijk coacht, je innerlijke dialoog leert te beheersen en je zelfpraat positief te bevorderen, jij het innerlijke spel kunt winnen ook al verlies je het uiterlijke spel. Je leert diverse coach uitdagingen maar ook dat jij je eigen beste coach behoort te zijn. Als jij jezelf kunt coachen, kun jij de hele wereld coachen.

Praktische informatie

Studieduur:
9 modules, verdeeld over ongeveer 9 maanden van 1 dag, 10.00 - 17.00 uur
De modules zijn ook los te volgen, sommige modules die uit delen bestaan, bijvoorbeeld mindset voor geluk, deel 1 t/m 3 en funtechnieken deel 1 & 2 zijn als 1 module te volgen.

Locatie:
Centrum Djoj te Rotterdam

Kosten:
€ 1700,- voor de gehele opleiding tot gelukscoach.
€ 195,- voor een losse module
€ 1550,- vroegboekkorting voor snelle beslissers, aanmelden voor 1 augustus 2011, alles incl. syllabus, eCoaching, locatie, koffie, thee en lunch.

Open dagen

Doelgroep:
Mensen die op een vrijblijvende manier willen kennismaken met de opleiding tot gelukscoach

Kosten:
Gratis, aanmelden gewenst via info@neijmanenkuper.nl

Data & locatie:

vrijdag 24 juni 2011, Centrum Djoj Rotterdam	20.00 - 22.30
vrijdag 9 september 2011, Centrum Djoj Rotterdam	20.00 - 22.00
Zaterdag 3 september 2011, open dag Centrum Djoj Rotterdam	14.30 - 15.30
Zondag 4 september 2011, open dag Centrum Djoj Rotterdam	14.30 - 15.30

Trainers:
Sheila Neijman & Mathilde Kuper

Data opleiding gelukscoach:

zondag 9 oktober 2011	10.00 - 17.00
zondag 6 november 2011	10.00 - 17.00
zondag 11 december 2011	10.00 - 17.00
zondag 15 januari 2012	10.00 - 17.00
zondag 19 februari 2012	10.00 - 17.00
zondag 11 maart 2012	10.00 - 17.00
zondag 15 april 2012	10.00 - 17.00
zondag 13 mei 2012	10.00 - 17.00
zondag 10 juni 2012	10.00 - 17.00

Trainers:
Sheila Neijman & Mathilde Kuper

Intake:
Voor de opleiding tot gelukscoach geldt geen intake. Wel dient men akkoord te gaan met de Algemene Voorwaarden.

Contact:
info@neijmanenkuper.nl
Sheila Neijman: 06 | 24245154
Mathilde Kuper: 06 | 41821033