

NLP in 3 dagen

Leer met Neuro Linguïstisch Programmeren effectiever communiceren, persoonlijke en professionele doelen realiseren en jezelf en anderen beter begrijpen. In deze training ontdek je hoe gedrag, communicatie en verandering in je brein werken, en hoe je met kleine aanpassingen grote veranderingen teweegbrengt.



Je weet goed wat je wilt zeggen, maar soms pakt een gesprek anders uit dan verwacht. Je boodschap landt niet, de ander schiet in de weerstand of achteraf houdt wat iemand zei of deed je langer bezig dan nodig. In deze training ontdek je via Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) hoe overtuigingen, taal, houding en interpretaties een gesprek kleuren. Je leert scherper luisteren, subtiele signalen herkennen en makkelijker aansluiten bij verschillende gesprekspartners. Ook oefen je met taal die natuurlijk voelt en iets in gang zet. Daardoor reageer je flexibeler, komt je boodschap beter over en ontstaat er meer ruimte voor begrip en verbinding.

Wil je deze training in een bijzondere setting volgen? Kies dan voor de ICM Winter School variant! Deze training maakt onderdeel uit van de ICM Winter School 2027 (woensdag 27 t/m vrijdag 29 januari 2027). Je volgt de training gedurende drie opeenvolgende dagen in een inspirerende omgeving op de Veluwe, met daarnaast de mogelijkheid om deel te nemen aan ontspannende, gezellige en rustgevende activiteiten. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.790,-
Aantal locaties	13

Unieke voordelen



- ✓ Je leert jezelf beter kennen en begrijpt anderen beter
- ✓ Je maakt op een toegankelijke en ervaringsgerichte manier kennis met NLP
- ✓ Persoonlijke begeleiding door een ervaren en gecertificeerde NLP-trainer

Resultaat



- ✓ Je hebt de basis van NLP onder de knie en doorziet wat er gebeurt in communicatie
- ✓ Je kiest bewust hoe je reageert in lastige situaties
- ✓ Je neemt signalen van anderen beter waar (houding, toon, tempo)
- ✓ Je maakt makkelijk contact met verschillende gesprekspartners
- ✓ Je herkent en doorbreekt belemmerende patronen
- ✓ Je gebruikt verruimende taal en geeft richting aan gesprekken
- ✓ Je kijkt vanuit meerdere waarnemingsposities naar situaties
- ✓ Je bepaalt je eigen stemming en daarmee de uitkomst van je communicatie

Doelgroep



Deze training is voor iedereen die veel samenwerkt, overlegt en communiceert, in werk en/of privéleven. Of je nu starter, ervaren medewerker, leidinggevende of specialist bent: je wilt positiever en effectiever communiceren op een manier die bij jou past.

Programma



Dag 1: Begrijpen hoe gedrag en communicatie ontstaan

- Doelen formuleren zodat je ze wél behaalt
- Inzicht in hoe je informatie filtert en interpreteert
- Het NLP-communicatiemodel: de samenwerking tussen hoofd, gevoel en gedrag
- Ontdekken hoe je stemming en gedrag elkaar beïnvloeden
- Neurologische niveaus: van inzicht naar handelen

Dag 2: Contact maken en beter aansluiten

- Waarnemen zonder invullen of oordelen
- Zintuiglijke scherpzinnigheid: signalen lezen in houding, toon en gedrag
- Situaties vanuit meerdere perspectieven bekijken
- Contact maken: afstemmen en vertrouwen opbouwen
- Aansluiten bij verschillende communicatievoorkeuren

Dag 3: Taal bewust inzetten en toepassen

- Inzicht in hoe jouw taal je denken beïnvloedt
- Beperkend en verruimend taalgebruik herkennen en toepassen
- In gesprekken schakelen tussen verschillende communicatievoorkeuren
- Werken met je eigen casus en praktijkvoorbeelden

Tussen de trainingsdagen door oefen je zelf of samen met je buddy met het geleerde. Ondertussen gebruik je de digitale leeromgeving voor oefeningen, inspiratie en verdiepende theorie.

Studiewijze



Intake

Voorafgaand aan de training vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt, gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven en maken het voor de trainer helder wat de leerwensen van de groep zijn.

Bijeenkomsten

Tijdens de bijeenkomsten werk je onder leiding van een ervaren en gecertificeerde NLP-trainer 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 eigen overtuigingen en gedrag, en de effecten hiervan op anderen. Door het toepassen van de NLP-structuren kom je tot nieuwe inzichten en experimenteer je met nieuwe overtuigingen en gedrag.

Ervaren trainer

Deze veelzijdige training wordt op interactieve wijze verzorgd door een deskundige en gecertificeerde trainer uit het vakgebied. De trainer neemt jou stap voor stap mee in de wereld van NLP en helpt bij het vertalen van de NLP-structuren naar de praktijk.

Groepsgrootte

De maximale groepsgrootte van 12 deelnemers draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen en waardevolle discussies te voeren.

Experimenteren

Om het geleerde écht toe te passen in je praktijk, dagen we je uit om een persoonlijk leerdoel te formuleren. Je bedenkt na elke bijeenkomst acties om dit leerdoel te behalen. Je past hiervoor NLP-structuren toe in je dagelijks leven en ontdekt wat voor jou werkt.

ICM-certificaat

Als je de gehele training afrondt, ontvang je het ICM-certificaat.

Digitale leeromgeving

Voorafgaand aan de training krijg je toegang tot de interactieve ICM-leeromgeving. In deze digitale leeromgeving vind je praktische informatie over de training en alle materialen die bij de training horen. Denk aan materialen die je kunt bestuderen, opdrachten om de kennis toe te passen én een overzicht van de belangrijkste informatie uit de bijeenkomst(en). Na de training houd je één jaar toegang tot de online leeromgeving en het forum.

Plaats & data



De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 3 bijeenkomsten.

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Maastricht, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

nov 2026	di 03-11	di 17-11	di 01-12
jan 2027	di 12-01	di 26-01	di 09-02
mrt 2027	ma 08-03	ma 22-03	ma 05-04
mrt 2027	wo 10-03	wo 24-03	wo 07-04
mrt 2027	vr 12-03	vr 02-04	vr 16-04
mei 2027	di 11-05	di 25-05	di 08-06
mei 2027	do 13-05	do 27-05	do 10-06
mei 2027	vr 14-05	vr 28-05	vr 11-06
jul 2027	ma 05-07	ma 19-07	ma 02-08
jul 2027	wo 07-07	wo 21-07	wo 04-08
jul 2027	vr 09-07	vr 23-07	vr 06-08
sep 2027	ma 06-09	ma 20-09	ma 04-10
sep 2027	wo 08-09	wo 22-09	wo 06-10
sep 2027	vr 10-09	vr 24-09	vr 08-10
nov 2027	di 02-11	di 16-11	di 30-11
nov 2027	do 04-11	do 18-11	do 02-12
nov 2027	vr 05-11	vr 19-11	vr 03-12
jan 2028	ma 17-01	ma 31-01	ma 14-02
jan 2028	wo 19-01	wo 02-02	wo 16-02
jan 2028	vr 21-01	vr 04-02	vr 18-02
mrt 2028	di 14-03	di 28-03	di 11-04
mrt 2028	do 16-03	do 30-03	do 13-04
mrt 2028	vr 17-03	vr 31-03	vr 21-04

Investerings



De investering bedraagt € 1.790,-.

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.

Is deze training vooral theoretisch of juist praktisch?

De training NLP in 3 dagen is vooral praktisch opgezet. Theorie wordt direct gekoppeld met praktijkvoorbeelden, oefeningen en persoonlijke leerdoelen. Je experimenteert met NLP-structuren, oefent met casussen uit je werk en ontvangt feedback van medecursisten en de trainer. Met bijeenkomsten, buddy-opdrachten en een digitale leeromgeving pas je direct het geleerde toe in de praktijk.

Hoe helpt NLP mij om effectiever te communiceren?

NLP helpt je effectiever te communiceren doordat je leert hoe overtuigingen, taal, houding en interpretaties een gesprek beïnvloeden. Je ontwikkelt vaardigheden zoals scherper luisteren, signalen herkennen in gedrag en het bewust inzetten van taal. Hierdoor ben je in staat om flexibeler te reageren, je boodschap beter over te brengen en makkelijker verbinding te maken met de ander.

Wat is NLP en hoe kan het mij helpen in mijn werk?

Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) is een methode die je helpt begrijpen hoe gedachten, taal en gedrag elkaar beïnvloeden. Door inzicht te krijgen in je eigen overtuigingen, interpretaties en gedragspatronen leer je bewuster keuzes maken in hoe je reageert op situaties. Zo kun je makkelijker schakelen, effectiever samenwerken en handelen. In de training NLP in 3 dagen vertaal je deze nieuwe inzichten direct naar je eigen praktijk.

Hoe zien de bijeenkomsten eruit wanneer ik deze training online volg?

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

Kan ik NLP in 3 dagen combineren met een andere training?

ICM biedt je de mogelijkheid om NLP in 3 dagen met een andere cursus in één pakket te volgen. Dit levert je een kostenvoordeel op van €200,- 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 3 dagen](#)
 - [ICM Trainersopleiding en NLP in 3 dagen](#)
 - [Leidinggeven zonder Formele Macht en NLP in 3 dagen](#)
 - [Praktisch Leidinggeven en NLP in 3 dagen](#)
-

Kan ik deze training voor meerdere collega's binnen mijn organisatie organiseren?

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

Wat is het NLP-communicatiemodel?

Het NLP-communicatiemodel laat zien hoe mensen informatie verwerken en hoe dit hun gedrag beïnvloedt. Volgens dit model wordt onze ervaring beïnvloed door filters, waardoor iedereen een eigen kader van de werkelijkheid vormt. Daarnaast brengt het model in kaart hoe gedachten, gevoelens en fysiologie elkaar beïnvloeden en daarmee je gedrag sturen. Op de eerste dag van de training wordt het NLP-communicatiemodel uitgebreid behandeld.

Wat zijn de neurologische niveaus binnen NLP?

De neurologische niveaus van Robert Dilts helpen je begrijpen hoe mensen denken, leren en veranderen. Het model beschrijft de zes niveaus waarop mensen functioneren en helpt je om te begrijpen waarom mensen doen wat ze doen. Dit model wordt tijdens de training uitgebreid behandeld. Wil je er nu al meer over lezen? [In dit artikel lees je hoe je de logische niveaus kunt toepassen.](#)

Advies



Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

<https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/nlp-3-dagen/>

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.