

Beter functioneren, door inzicht en ontspanning



met 'dynamisch reflecteren' ©
volgens het vierstoelenmodel



Corma Ruijgrok

Masterclass Zelfsturing

Sterker worden in ontwikkelingsgericht en constructief handelen

Deze masterclass heeft als doel uw zelfsturing te bevorderen. Dit gebeurt aan de hand van kennis, inzicht en oefenen van een juiste grondhouding en vaardigheden.

1. Adhv de LOLL-vaardighedenkaart beschrijft u een situatie waarin u een van de LOLL-vaardigheden effectief heeft ingezet
2. U reflecteert mbv het vierstoelenmodel en oefent u om alle 4 posities in te nemen (denken, voelen, verruimend denken en verruimend voelen)
3. U kunt adhv praktijkvoorbeelden uitleggen dat
 - het vierstoelenmodel de innerlijke dialoog van een persoon en daarmee de mate van constructief reageren (zowel intern als extern) laat zien
 - het vierstoelenmodel ook een ontwikkelingspsychologisch model is
 - het vierstoelenmodel ook groepsdynamisch te gebruiken is
4. U wordt u bewust van het verschil tussen een probleemgerichte en ontwikkelingsgerichte benadering en kunt dit met voorbeelden van interventies illustreren
5. U kunt de vijf niveaus van de pyramide van zelfsturing noemen en met persoonlijke voorbeelden illustreren op welk niveau u functioneert
6. U kunt voorbeelden geven van negatief destructief handelen en positief constructief handelen en hoe het negatief destructieve handelen samenhangt met de eerste drie lagen van de pyramide van zelfsturing
7. U oefent u om de probleemgerichte focus te veranderen in een ontwikkelingsgerichte focus.
8. U leert dat iedereen in zijn communicatie uitdrukking aan de ontwikkelingen die hij al doorgemaakt heeft, zich op dit moment realiseert of nastreeft. U leert hiernaar te luisteren en deze uitingen terug te koppelen zodat de verteller zich gehoord en erkend voelt.
9. U kunt benoemen welke lichaamstaal en effecten in het gedrag van de verteller u waarneemt, als gevolg van dit ontwikkelingsgerichte reageren.
10. U realiseert zich dat het "zich beluisterd voelen op ontwikkelingen" als stimulans werkt om op eigen kracht de situatie te verbeteren. Zelfsturing en het constructief handelen in samenwerking wordt versterkt.

Drie stappen

Aan de hand van drie stappen leert u uw situatie te beschrijven en een ontwikkelingsgerichte focus te bereiken. Stapsgewijs realiseert u zich, met de LOLL-vaardighedenkaart als richtinggevend instrument

in de hand, welke vaardigheden u al beheerst of nog kunt ontwikkelen. Met deze interpersoonlijke vaardigheden kunt u willekeurig welke situatie op een doelgerichte manier benaderen.

Stap 1. realiteit Wat is de realiteit? Kunt u objectief en feitelijk de situatie weergeven waarin u zich bevindt en kunt u deze accepteren? Om de realiteit onder ogen te kunnen zien, moet u interpretaties en oordelen kunnen loslaten. U krijgt handvatten om situaties op deze manier te beoordelen, bijvoorbeeld met behulp van humor en het beschrijven van waarnemingen in en buiten uzelf.

Stap 2. intrapsychische factoren Ben u zich bewust van uw innerlijke dialoog? Uw automatische manier van denken en voelen is mogelijk negatief. De meeste mensen ervaren dit als beperkend. Volgens het vierstoelenmodel leert u hoe u uw reacties kunt verruimen door te reflecteren op uw dagelijkse bezigheden. Als u eenmaal zicht hebt op welke 'stoel' u in uzelf onbezet laat, kunt u uw vermogen tot zelfsturing enorm vergroten door deze positie bewust in te nemen. De onbezette stoel(en) wijzen de gebieden in uw persoonlijkheid en levensgeschiedenis aan, die u iets kunnen leren. Dit is heel nuttig in de begeleiding van anderen.

Stap 3. interpsychische factoren Welke gespreksvaardigheden heeft u in huis om een goede samenwerking en communicatie tot stand te brengen? Ontwikkelingsgericht reageren vereist het wezenlijk naar de ander luisteren, zonder daarbij uw eigen invullingen, neigingen en wensen een rol te laten spelen. Heeft u ontwikkelingspsychologische kennis waarmee u het zelfvertrouwen kunt bevorderen? Kunt u door middel van vertrouwen en heldere communicatie de interpersoonlijke en groepsdynamische processen constructief beïnvloeden? Er bestaat geen falen, alleen leren. Kunt u vanuit deze wetenschap niet alleen uzelf, maar ook anderen benaderen? Bent u zich hier volkomen van bewust en kunt u dit ook op anderen overbrengen? Bent u gericht op samenwerking en beseft u dat alleen vanuit samenwerking de realiteit werkelijk veranderd kan worden? Op welke wijze geeft u feedback en met welk doel – bijvoorbeeld zelfonthulling of met de intentie de ander te veranderen – doet u dit.

De masterclass leert docenten hun eigen situatie aan de hand van bovenstaande uitgangspunten en stappen te benaderen. De eigen praktijksituatie van de deelnemers biedt aanknopingspunten, waarmee de groep aan de slag kan.. Het doel is dat constructieve zelfsturing, geluk en inzicht toenemen en de effectiviteit en productiviteit groeien.

De masterclass leert u

1. uw eigen situatie vanuit dit model te bekijken en/of;
2. het model in uw eigen manier van lesgeven en trainen te integreren;
3. zicht te krijgen op de vaardigheden die u verder kunt ontwikkelen;
4. te oefenen met deze vaardigheden (LOLL) zodat u dit model met overtuiging kunt inzetten
5. ook uw leerlingen zelfsturender te maken, door gebruik te maken van de Coolcard .

Een ervaren docent / trainer / lerarenopleider omgangskunde

Corma Ruijgrok heeft dertig jaar onderwijservaring met het leergebied omgangskunde. Daarnaast heeft zij veel persoons- en lichaamsgerichte trainingen gevolgd en gegeven. Regelmatig heeft zij gezien hoe mensen, die kampten met gebrek aan verbondenheid, stress, ontmoediging en gebrek aan erkenning, gevoelens omzetten in inzicht en plezier in het (samen) leren. Zij werden beter in staat tot zelfsturing. In deze context heeft Corma Ruijgrok het drie stappen en vierstoelenmodel ontwikkeld met de LOLL-vaardighedenkaart voor docenten en Coolcard voor de leerlingen als richtinggevend instrument.

Voor wie?

Lerarenopleiders, leidinggevenden, docenten, intern begeleiders en teams die de kwaliteit van de communicatie met andere teamleden en hun werkplezier willen vergroten of anderen hierin willen helpen.

Tijd

Een of meer dagdelen.

Locatie

In overleg.