

Programma training: **Rust in je brein**

Dag 1 (09:00 - 17:00 uur) 2 dagdelen kennisoverdacht en oefenen.

- Kennismaken: wie ben je, wat doe je, wat mis je, wat wil je leren?
- Uitleg IQ en EQ
- Opdracht: Hoe werkt je hoofd? Tekening wordt gemaakt.
- Opdracht: Hoe zou je het willen? Tekening van gewenst hoofd.
- Schema van gewenste structuur van geclusterde onderwerpen
- Hoofd opruimen, trainer coacht een deelnemer als voorbeeld
- Deelnemers coachen elkaar
- Opdracht: Hoe is je hoofd na de coaching? Tekening van opgeruimd hoofd.
- Interactie: deelnemers kijken bij elkaar voor inzicht in individuele processen en oplossingen
- Het informatieproces, het leren HOE te leren wordt uitgelegd: opnemen, verwerken, onthouden en gebruiken van informatie/ kennis
- Opdracht: vragen stellen aan elkaar en noteren wat je ziet aan de ogen
- Uitleg hoe je snel kunt zien wat de communicatievoorkeur is van de gesprekspartner.
- Uitleg MatriXwerkmodel. Daarna met elkaar oefenen, uitleggen aan elkaar.

Dag 2. (09:00- 17:00 uur) één dagdeel oefenen en één dagdeel uitvoeren hoofdopruimen met 2 onbekende personen

Ochtend: 09:00-12:30 uur

- Terugblik op de eerste dag, ervaringen uitwisselen en trainer geeft nog een samenvatting van dag 1
- Opdracht: leer optimaal aan te sluiten bij de ander
- Opdracht: MatriXcoachen hoofdopruimen met elkaar met deze techniek, met rollenspellen

Praktijkmiddag 13.30 uur- 17.00 uur

- 2 Hoofdopruimsessies van 2 onbekende personen, ieder 1 uur.
- Feedback van trainer