

MatriXmethode 3-daagse

Afrekenen met angst, trauma en PTSS

Scholingsactiviteit categorie

Nascholing

Omschrijving

We krijgen tegenwoordig non stop informatie aangeboden. Deze informatie moet verwerkt worden. Net als alles wat je beleeft en ervaart. De opslag van informatie vindt plaats in het lange termijn geheugen, de verwerking in het werkgeheugen. Iedereen heeft een eigen - onbewuste - strategie van verwerken en opslaan. Deze is uniek en persoonlijk.

De MatriXmethode gaat ervanuit dat elk mentaal probleem in wezen een nare beleving is. Het is de beleving van een herinnering aan een nare gebeurtenis in het verleden, bijvoorbeeld een verkeersongeluk. Of het beleven van een fantasie over een mogelijke nare beleving in de toekomst, zoals ernstig ziek worden. Zowel het probleem als de beleving liggen opgeslagen in het geheugen en moeten dus daar aangepakt worden! Elke beleving kun je zien, horen, voelen en/of denken. Alleen de persoon met het probleem ziet een bepaald plaatje, hoort een bepaald geluid, ervaart een bepaald gevoel of heeft een bepaalde gedachte. Elke beleving is positief, neutraal of negatief. Alleen de persoon zelf is in staat om de nare (negatieve) beleving om te zetten in een neutrale en daarmee het probleem - voor altijd - op te lossen.

De MatriXmethode is een gesprekstechniek. Het is een manier van vragen stellen waarmee jouw cliënten inzicht krijgen in de strategie die ze - onbewust - gebruiken om informatie te verwerken. Ze ontdekken als het ware hoe hun hoofd werkt. Ze worden zich ervan bewust *hoe* ze een probleem beleven en hoe die beleving ligt opgeslagen in hun brein. Als ze dat eenmaal weten, kunnen ze de beleving neutraliseren door deze mentaal te veranderen. Het stellen van de juiste vragen helpt je cliënten om hun eigen unieke manier te vinden waardoor ze voor altijd van hun probleem verlost zijn!

Tijdens de training wordt duidelijk en concreet uitgelegd hoe de MatriXmethode werkt en hoe jij de methode kunt toepassen. De kunst van het stellen van de juiste vragen en het doorvragen staat centraal in de 3-daagse. Het doel is het leren beheersen van de specifieke

gesprekstechniek om mensen te helpen bij het oplossen van psychosomatische klachten, emotionele problemen en angsten. Dit leer je natuurlijk alleen door het te doen! Je oefent alle leerstof daarom met je collega-cursisten. Impliciet leer je natuurlijk ook je eigen strategie kennen.

Wat leer je tijdens de 3-daagse?

- Je leert welke vragen je moet stellen en hoe je moet doorvragen om mensen te laten ontdekken welke strategie ze - onbewust - gebruiken om informatie en ervaringen op te slaan en te verwerken.
- Je leert hoe je je aandacht op de *beleving* van het probleem richt in plaats van op de *inhoud* van het probleem. De oplossing zit namelijk in het neutraliseren van de beleving en staat los van de inhoud.
- Je leert hoe je mensen hun eigen oplossingen voor hun problemen laat ontdekken en ontwikkelen.
- Je leert om de pijnbeleving bij psychosomatische klachten (klachten waar de arts geen verklaring voor heeft) te ontkrachten.
- Je ontdekt hoe je negatieve ervaringen ontkracht en positieve ervaringen bekrachtigt.
- Je ontdekt welke strategie je - onbewust - zelf gebruikt om informatie en ervaringen op te slaan en te verwerken en hoe je deze kunt veranderen.

Beoogde doelgroepen

Professionals in de zorg, hulpverlening en bedrijven zoals:

(bedrijfs-)artsen, psychologen, maatschappelijk werkers, logopedisten, consultants, casemanagers, vertrouwenspersonen, human resources-managers en medewerkers, P&O-medewerkers, sociaal professionals, ondersteunende medewerkers geüniformeerde hulpverleners, ggz-professionals, coaches en therapeuten.

Relevantie van de scholingsactiviteit in het algemeen

De MatriXmethode van Ingrid Stoop® is een snelle, krachtige en duurzame gesprekstechniek. Het is een manier van vragen stellen waarmee je cliënten kunt helpen om zelf de oplossing voor hun mentale probleem te vinden. De methode kan als extra tool ingezet worden om de eigen manier van werken van professionals te versterken. De MatriXmethode gaat niet in op de inhoud van een (mentaal) probleem maar op de beleving ervan. Hierdoor hoeft de professional het 'verhaal' niet te horen, kan afstand bewaren en zich volledig richten op het stellen van de juiste vragen. Dit levert snel (in slechts 1 of 2 interventies) blijvend resultaat, bespaart tijd en waarborgt de privacy van de cliënt. Er is onderzoek gedaan naar de effectiviteit van het coachen met de MatriXmethode bij rijangst,

faalangst, angst voor dieren en tandartsangst (deze laatste in relatie tot cognitieve gedragstherapie (CGT)). De resultaten wijzen uit dat coachen met de MatriXmethode altijd significante verschillen oplevert in het resultaat en effectiever en sneller is dan coachen met vergelijkbare methodes.

Relevantie voor het vakgebied van bedrijfsartsen en arboprofessionals

De MatriXmethode kan preventief en curatief ingezet worden ter voorkoming van beroepsziekten en beroepsgebonden aandoeningen en om duurzame inzetbaarheid van werknemers te behouden. Dit is zowel in het belang van de werknemers zelf, de organisatie waarvoor zij werken als de maatschappij in het algemeen. Een groot voordeel van de methode is dat de privacy van de cliënten gegarandeerd is omdat de methode niet op de inhoud van een probleem ingaat, maar op de beleving ervan. Het 'verhaal' hoeft niet verteld te worden om het probleem voor altijd op te lossen. Zie ook youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=o0w_jP4M2ul

Relevantie voor het vakgebied van de sociaal professionals

De MatriXmethode ondersteunt de sociaal professional in zijn streven om elk mens in onze samenleving tot zijn recht te laten komen, als mens en als burger. Het is een gesprekstechniek die perfect naast andere methodes gebruikt kan worden en de eigen - succesvolle - manier van werken van de professional versterkt.

Onder sociaal professional wordt verstaan: maatschappelijk werkers, sociaal agogen, ggz-agogen, aandachtsfunctionarissen kindermishandeling, gezinshuisouders, cliëntondersteuners, sociaal-juridisch dienstverleners en sociaal werkers.

Hoe ziet de 3-daagse eruit?

Inhoud

Dag 1 Kennisoverdracht en oefenen (9.00 - 17.00 uur)

- Kennismaken: wie ben je, wat doe je, wat mis je, wat wil je leren?
- Uitleg: Het MatriXwerkmodel.
- Uitleg : Het MatriXemotiemodel.
- Oefening: uitleggen van de modellen aan de mededeelnemer.
- Oefening: strategie van negatieve en positieve ervaringen in kaart brengen, zonder inhoud te delen van de fragmenten.
- Uitleg: zien, horen, voelen en denken. De MatriXtechniek.
- Oefenen met het begrip "zien".
- Oefenen met het begrip "horen".
- Oefenen met het begrip "voelen".

- Oefenen met het begrip “denken”.
- Voorbeeld coaching van trainer met een vrijwillige deelnemer op een enkelvoudige angst.
- Zelf MatriXcoachen en geMatriXcoacht worden.
- Oefenen met en zonder rollenspel.

Dag 2 Kennisoverdracht en oefenen (9.00 - 17.00 uur)

- Evalueren eerste dag en gelegenheid tot vragen stellen.
- Uitleg: rapport maken waardoor je beter aansluit op je klant.
- Oefening: rapportstrategie van jezelf en je mededeelnemer ontdekken.
- Uitleg: Matchen en mismatchen.
- Uitleg: backtracking.
- Oefening: backtracking.
- Voorbeeld coaching van trainer met een vrijwillige deelnemer op een beladen emotie uit het verleden of een fantasie over een mogelijk nare emotie in de toekomst.
- Zelf MatriXcoachen en geMatriXcoacht worden.
- Uitleg van de waarde hiërarchie.
- Oefening met de waarde hiërarchie.
- Coachen a.d.h.v. uitkomst waarde hiërarchie.
- Voorbeeld coaching van trainer met een vrijwillige deelnemer van een psychosomatische klacht.
- Oefening: coachen van een psychosomatische klacht.
- Evaluatie dag 2 en een samenvatting van de lesstof.

Dag 3 Oefenen en Masterproof (9.00 - 17.00 uur)

ochtend

- Evalueren van de tweede dag en gelegenheid tot vragen stellen.
- Ingebrachte praktijkervaringen delen en bespreken waarbij terugkoppeling naar de theorie plaatsvindt.
- Oefenen waar nog persoonlijke verbetering nodig is: angst, emotie of psychosomatische klacht.

middag

- De Masterproof bestaat uit het coachen van twee proefpersonen met de MatriXmethode. Elke deelnemer heeft per proefpersoon 60 minuten de tijd om de MatriXmethode zo effectief mogelijk in te zetten om angsten, blokkerende emoties of psychosomatische klachten blijvend op te lossen. Elke deelnemer zorgt voor 2 proefpersonen (8 - 60 jaar).
- Feedback van de trainer.

Vorm

De deelnemers worden getraind door Ingrid Stoop, bedenker en ontwikkelaar van de MatriXmethode, of een door haar opgeleide MatriXtrainer. Ingrid coacht live zodat de deelnemers zien en ervaren hoe MatriXcoaching werkt. Haar trainers coachen op dezelfde manier. De deelnemers oefenen in twee- en drietallen om de techniek eigen te maken en te ervaren hoe het is om zelf gecoacht te worden. De trainer begeleidt de processen. Na iedere coaching is er een sandwich feedbackronde waarbij het compliment, de boodschap en de verbeterpunten worden besproken. De training is interactief en praktisch.

Materiaal

Er wordt gebruik gemaakt van powerpoint presentaties en een flipover.

De deelnemers zorgen voor eigen materiaal om aantekeningen en tekeningen te maken.

Toetsing

De trainer observeert de coachingsgesprekken tijdens de trainingdagen en bepaalt of de processen goed verlopen en de gecoachte effectief begeleid wordt naar de eigen oplossing van het probleem. De trainer observeert tijdens de Masterproof en geeft positieve feedback.

Toetsingscriteria:

- De deelnemer is in staat om de hulpvraag vast te stellen;
- De deelnemer zorgt voor optimaal en natuurlijk rapport met cliënt;
- De deelnemer legt het MatriXwerkmodel én het MatriXemotiemodel helder uit en is in staat om het proces van automatiseren en memoriseren van informatie toe te passen;
- Voert de coaching op een angst of emotionele blokkade zorgvuldig uit, met de focus op dat ene fragment uit het verleden en/of toekomst;
- Ontdekt de strategie die gehanteerd wordt bij het probleem;
- Voert de coaching bij een psychosomatische klacht met focus op de lokale pijnklacht;
- De deelnemer blijft uit inhoud van het verhaal van het probleem;
- De deelnemer laat de oplossing door de cliënt zelf creëren. Lukt dit niet, dan geeft de deelnemer 3 opties;
- De deelnemer maakt gebruik van de woorden van de cliënt (backtracking);
- De deelnemer zorgt ervoor dat cliënt tijdens de gehele coaching gefocust blijft;
- De deelnemer stelt in hoog tempo vragen aansluitend op de antwoorden zodat de cliënt niet in het denken schiet en gaat relativeren;
- De deelnemer stelt aan begin van coaching de schaalvraag van de negatieve beleving 0-10, waarbij 10 het naartst is;
- De deelnemer vraagt na het onttriggeren van de strategie weer de schaalvraag;
- > 0: dan stelt de deelnemer opnieuw de MatriXvragen totdat het als neutrale beleving wordt ervaren door cliënt. 0 is de neutrale beleving;
- De deelnemer sluit de coaching af (wanneer 0) door cliënt een gewenst toekomstig positief beeld, geluid, gevoel en een gedachte te laten maken met zichzelf in de hoofdrol;

Wanneer vinden de opleidingen plaats?

Er worden minimaal vier 3-daagse trainingen gegeven in 2017 (zie www.matrixmethode.nl voor data en inschrijving). Tussen de trainingdagen en de Masterproof zit een week oefentijd. De opleidingen worden ook *in company* aangeboden bij arbodiensten, hulpverleningsorganisaties en zorgorganisaties.

Aantal deelnemers

Minimaal 6 maximaal 9 deelnemers.

Studiebelasting

Totaal 30 uur.

De training is 3 dagen van 10.00 - 17.00 uur, waarvan 1 dagdeel bestaat uit het afleggen van de Masterproof.

6 uur oefenen in de eigen werk- en/of privéomgeving.

3 uur lezen van het boek *De MatriXmethode van Ingrid Stoop®*.

Contacturen

21 uur opleiding inclusief 2 uur afleggen van de Masterproof.

Toelatingseisen

Professionals op hbo-niveau, zelfstandig of in loondienst. Mensen die met mensen werken in de ruimste zin van het woord.

Docenten

Ingrid Stoop, ontwikkelaar en bedenker van de MatriXmethode, of een door haar opgeleide MatriXtrainer. Afhankelijk van de groepsgrootte kan de trainer mentoren inzetten.

Wat zijn de kosten?

€ 1.050 exclusief BTW, inclusief cursusmateriaal, lunch, koffie en thee.

Welke literatuurstudie wordt opgedragen?

De MatriXmethode van Ingrid Stoop® ISBN 978-90-79083-02-2

Van welke bronvermelding(en) wordt gebruik gemaakt?

De MatriXmethode van Ingrid Stoop®, praktijkervaringen na het volgen en succesvol afgesloten opleidingen:

NLP, opleiding practitioner, Master en trainer

The Work van Byron Katie

NEI van Roy Martina

Orthomoleculaire geneeskunde van Gert Schuitemaker

Neurosemantiek van Michael Hall

Beyond Words van John Overdurf