

Zelfcoaching in samenwerking; onder druk beter concentreren, stress hanteren, en effectief communiceren; 4 Modules

Samenvatting:

Zelfcoaching richt zich op het vergroten van plezier, eigen verantwoordelijkheid en resultaten van werk in organisaties, cq samenwerkingsprocessen. Alle drie worden in deze training beleefd in een sportieve setting als metafoor. Zelfcoaching gaat volgens de structuur van een simpel leermodel; toepassing van psychologische theoriën. Wanneer men zichzelf, met vraaggestuurde en vraaggeleide begeleiding, leert coachen naar 'flow'-'high-performance-mindset' komen plezier, focus en resultaat bij elkaar. Individuele gewoonten, , waarden en normen, verwachtingen, emoties die niet productief zijn worden herkenbaar en waar mogelijk los gelaten. Effectief gedrag en communicatie nemen toe.



Zelfcoaching is een effectief cyclisch leermodel. Het bestaat uit de stappen:

- 1 Wat wil je bereiken? Doel?
- 2 Op basis van welke capaciteiten (K in logo) en motivatie denk je dat doel te bereiken?
- 3 Hoe wil je je en kun je je concentreren (W in logo) in de uitvoer?
- 4 Waar heb je last van? (C in logo)
- 5 Wat is er voor nodig om die afleiding-stressor stop te zetten, dan wel 'los te laten'?
- 6 Hiermee keren we terug in de leercyclus, bij stap 1 of stap 3.

Deze leercyclus is innovatief en gebaseerd op diverse psychologische inzichten zoals:

- 1 Het brein kan op enig moment slechts 1 gedachte of sensorisch signaal bewust waarnemen.
- 2 Bij positieve emotie en sensorische focus is de hartritmevariatie constant hoog. Synchroniciteit tussen brein-hart-senso-motoriek treedt op.
- 3 Ons onbewuste bepaalt het grootste gedeelte (95%) van ons gedrag.
- 4 Iedereen wil veranderen maar niet veranderd worden. Daarentegen is op mindfulness-gebaseerde zelf gekozen, intrinsiek gemotiveerd, gedragsverandering erg effectief.
- 5 Afleiding en stress zijn een belangrijke rem op ons welzijn en prestaties.
- 6 Kennis van verandering leidt niet persé tot veranderend gedrag. De ervaring van 'de combinatie gedragsverandering-emotioneel welbevinden-en resultaatverbetering' leidt tot de bereidheid duurzaam gedrag te veranderen.

Zonder dat deelnemers zich zwaar hoeven te verdiepen in Mindfulness Based Cognitieve Stressreductie en Mindfulness Based Gedragsverandering en andere leer-theorieën neemt het zelfcoachingsmodel ze mee in de ervaring 'beter waarnemen-stressherkenning-stressreductie-communicatieve afstemming en sterk toegenomen resultaatverbetering'.

Doelgroep

De training is bedoeld voor professionals die vanuit zelfregie leiding willen geven aan eigen en andermans ontwikkeling en professionalisering. Beter willen presteren met meer plezier en minder stress.

Min 4-Maximaal 12 deelnemers

Lesmateriaal: De ervaringen en gedachten van de deelnemers over zichzelf en de organisatie zijn input voor de training. Voor de 1^e module krijgen de deelnemers een kleine vragenlijst ter voorbereiding op de training. Na de eerste module worden ze geacht de het logboek van de 'on-the-job-oefeningen' in te brengen. Verder hoeven de deelnemers geen materiaal mee te nemen. Trainer zorgt voor (handout v.) slides, mentale turbo formulieren, schrijfmateriaal, en golfclubs.

Presentatie-slides/handout worden bijgevoegd.

Module 1 Basistraining Zelfcoaching; een krachtig leermodel naar plezieriger en efficiënter werken

Deze training verstrekt je handvatten en inzicht om jezelf te kunnen coachen in je werk. Je ervaart in een (inter-)actieve setting dat je met meer plezier, ontspanning en focus veel effectiever kunt werken. Tevens ervaar je wat je er zelf aan kunt doen om minder last te hebben van afleiding en stress. In de vervolgmodes ervaar je je eigen effectieve communicatie om samen met anderen stress-loos af te stemmen.

Doelstellingen

- Inzicht in zelfcoaching en het zelfcochingsmodel: 'Jij op weg naar prettiger en/of effectiever werk'
- Vanuit eigen regie veel beter presteren.
- Afleiding en interne stress(or) herkennen.
- Ervaring met je eigen reflecterend vermogen en zelfinzicht door 'focus in werk en interactie'
- Ervaring met en plezier door te presteren in een ontspannen geconcentreerde mindset
- Ideeënvorming over de verdere toepasbaarheid: deelnemers bepalen zelf 'aandachtsgebieden' in hun werk waar ze met zelfcoaching aan de slag willen.
- Deelnemers nemen hiertoe een 'on-the-job' oefening mee.

Deelonderwerpen

- samen ervaren: Je potentieel, je drive, je valkuilen
- in (inter-)actie kijk je, luister je en voel je jezelf
- ontspannen focus
- samen harmonieus beter presteren in sportieve setting
- 'mentale turbo-formulier' invullen
- Reflectie: wat kan dit betekenen voor werk en prive? Hoe kan je ook daar prettiger en beter functioneren?

Programma training

1. welkom & verwachtingen (1/2u)
2. presentatie Succes en Geluk Nu model-zelfcoaching (1/2u)
3. waarneemoefeningen en veel beter presteren in golf (3/4u)
pauze 1/4u
4. reflectie: ervaring van Flow en/of Intern Conflict? (1/2u)
5. reflectie; Mentale Turbo model invullen (1/2u)
6. doelen, capaciteiten, focus en afleiding in werk (1/4u)
7. Mentale turbo voor het werk - transfer-training (1/4u)
8. evaluatie (1/4u)

Afsluiting

Na de training nemen de deelnemers oefeningen mee voor training-on-the-job. Deze kunnen gebruikt worden in zelf gekozen 'stressvolle (werk)situatie'. Men gaat actief aan de slag met het coachingsmodel en het wordt eigen gemaakt. De resultaten en het plezier zullen toenemen. De deelnemers mailen hun bevindingen naar de trainer en ontvangen hierover feedback.

Module 2:

Afleiding en stress; herkennen en stopzetten van stressoren

Doelen Stress-management training

- 1 (H)erkenning over-spanning in werk-situaties?
- 2 (H)erkenning hoe je daar tot nu toe mee om gaat?
- 3 Kennis 5G-model; hoe ontstaat spanning-stress
- 4 Samen ervaren: ontspannen-concentratie, plezier, intensief, effectief
- 5 Oefenen met: Wat heb je nodig (van wie?) om spanning stop te zetten?
- 6 Mentale turbo invullen voor je werk
- 7 Focusoefening(en) voor het werk meenemen

Programma:

- 1 Drukvolle situaties inventarisatie (1/2u)
- 2 Omgang met tot nu toe (1/2u)
- 3 Stress en stressor-5G model(1/4u)
- 3 Actieve beleving drukvol werk (3/4u)
- 4 Stopzetten? (1/2u)
- 5 Terug in je kracht
- 6 Reflectie; belemmeringen, structureel (in wie) of ad hoc (1/2u)
- 7 Reflectie, mentale turbo en transfer. Wat kun jij doen? (3/4u)
- ==>>Oefening on the job
- 8 Evaluatie (1/4u)

Afsluiting

Na de training nemen de deelnemers oefeningen mee voor training-on-the-job. Deze kunnen gebruikt worden in zelf gekozen 'stressvolle (werk)situatie'. Men gaat actief aan de slag met het coachingsmodel en het wordt eigen gemaakt. De resultaten en het plezier zullen toenemen. De deelnemers mailen hun bevindingen naar de trainer en ontvangen hierover feedback.

Slides/handout idem als module 1

Module 3:

Communiceren; waarden en luisteren

Doelstellingen:

- 1 Ervaring met focusoefeningen in het werk delen.
- 2 Resultaten delen
- 3 Waardering van jezelf, waardering van de ander opschrijven en uitspreken?
- 4 Focus in interactie oefenen
- 5 Focus in actie en interactie
- 6 Reflectie- 2x mentale turbo
- 7 Transfer-Wat heb je nodig (van wie?) om spanning stop te zetten?

Programma:

- 1 Ervaringen met focusoefeningen delen. Wat heeft het (niet) opgeleverd? (3/4u)
- 2 Sociale situaties; Waardering opschrijven en uitspreken (1/2u)

- 3 Focus in interactie (3/4u)
- 4 Focus in actie (3/4u)
- 5 Reflectie 2x Mentale turbo (1/2u)
- 6 Transfer naar het werk (1/2u)
- ==>> Oefening on the job
- 7 Evaluatie (1/4u)

Afsluiting

Na de training nemen de deelnemers oefeningen mee voor training-on-the-job. Deze kunnen gebruikt worden in zelf gekozen 'stressvolle (werk)situatie'. Men gaat actief aan de slag met het coachingsmodel en het wordt eigen gemaakt. De resultaten en het plezier zullen toenemen. De deelnemers mailen hun bevindingen naar de trainer en ontvangen hierover feedback.

Slides/handout idem als module 1

Module 4:

Communiceren; doelgericht zenden en feedback

Doelstellingen:

- 1 Leer-ervaringen met focus en waardering presenteren en leren van de anderen
- 2 Wat is waarderende en zinvolle feedback in het licht van wiens doel
- 3 Bedoeling-zingeving; de organisatie en jij. Vaststellen van de mate van allignment?
- 4 Focus in interactie oefenen. Wat wil ik, wat wil jij? Zenden, luisteren, voelen en afstemmen.
- 5 Win-win-win (3x turbo van stakeholders) creëren
- 6 Focus op belangen van stakeholders in actie en interactie
- 7 Evaluatie. Wat is er nog nodig? Ga je hiermee door?
- 6 Vertrouwen geven, verantwoordelijkheid nemen
- ==>Laat het werken on de job (en..?)

Programma

- 1 Ervaring waarderen en focus in gesprek delen. (3/4u)
- 2 Reflectie op werk; (Be-)doeling, zingeving en organisatie-/bedrijfsstrategie (1/2u)
- 3 Focus in interactie; wat wil ik, wat wil jij? Zenden, luisteren, voelen en afstemmen (1,5u)
- 4 Reflectie; Win-win-win creëren-Ik, jij en de klant. 3 x mentale turbo (3/4u)
- 5 Wrap-up; ga je hiermee door?
- Wat is er nog nodig?
- Vertrouwen geven, verantwoordelijkheid nemen
- ==>> Oefenen on the job (1/4u)
- 6 Evaluatie (1/4u)

Afsluiting

Na de training nemen de deelnemers oefeningen mee voor training-on-the-job. Deze kunnen gebruikt worden in zelf gekozen 'stressvolle (werk)situatie'. Men gaat actief aan de slag met het coachingsmodel en het wordt eigen gemaakt. De resultaten en het plezier zullen toenemen. De deelnemers mailen hun bevindingen naar de trainer en ontvangen hierover feedback.

Slides/handout idem als module 1