**Schematisch overzicht van de training**

**Dag 1: Emoties leren kennen & waarom doe ik wat ik doe**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tijd: | Activiteit: | Toelichting: |
| 9.30 – 10.00 | Ontvangst en introductie | Uitleg over het weekend, afspraken rondom privacy en veiligheid (wat hier besproken wordt blijft tussen ons, feedbackregels), praktische informatie (wanneer zijn de pauzes, etc) |
| 10.00 – 10.15 | Theorie over wat betekent Jezelf de baas | Jezelf de baas betekent dat je naar jezelf leert kijken en jezelf leert veranderen, verbeteren. Ik zie mijzelf dingen doen die ik niet wil en toch gebeuren ze. Of ik zie mijzelf niet de dingen doen die ik wil en toch doe ik het elke keer niet. Wat gebeurt hier, welk mechanisme zit hierachter. Ik en mijzelf functioneren op een verschillende laag in onze hersenen, in ons bewustzijn. Hoe werkt dat mechanisme, hoe kan ik steeds meer mijzelf de baas worden.We gaan dit weekend veel werken met emoties. Emoties komt van het werkwoord emoveren en dat betekent ‘zet in beweging’. Emoties zijn de drijfveren achter ons gedrag. Daar willen we mee gaan oefenen, zodat wij steeds meer de regie, de leiding daarover krijgen. In plaats van dat emoties met ons aan de haal gaan, ons overvallen, ons de baas zijn. |
| 10.15 – 11.00 | Kennismakingsoefening | We zijn gewend om bij een voorstelrondje een standaard verhaaltje te vertellen. Daarbij vertellen we vaak wat van toepassing is of waarvan we denken dat de ander dat wil horen.Dat gaan we anders doen. We worden nieuwsgierig naar de ander; naar de emoties, het gedrag, de kenmerken van de ander. |
| 11.00 – 11.15 | Koffie & thee |  |
| 11.15 – 11.30 | Theorie over de opbouw van onze hersenen en ons emotionele systeem. | Uitleg over de hersenstam, het emotionele systeem, de neocortex, hormonen die een rol spelen bij emoties, neurotransmitters die signalen doorgeven aan de hersenen wat ze waarnemen en hoe daar vervolgens op gereageerd moet worden. Uitleg over het emotionele systeem als een bol met een X-Y-Z-as. Voor iedere situatie is een optimale plek in de bol.Het streven is om na elke situatie tevreden te zijn met je reactie en daarmee in het middelpunt van de bol eindigt. Dat is de plek waar je tevreden bent en waar er geen restgevoelens zijn. |
| 11.30 – 12.30 | Rollenspelen over de verschillende emoties; we gaan met de emoties werken. | Rollenspelen aan de hand van zelf ingebrachte casussen door de deelnemers en daarna theorie over de verschillende specifieke emoties.Hoe ging de beschreven situatie en hoe kan het nog meer / anders / beter.Wat gebeurt er werkelijk en wat betekent die emotie.Hoe kun je emoties op verschillende manieren inzetten.  |
| 12.30 – 13.30  | lunchpauze |  |
| 13.30 – 15.30 | Vervolg van het werken met rollenspelen en de verschillende emoties.  | Denk aan emoties als:BoosAngstOnzekerheidFrustratieDepressieDominantie |
| 15.30 – 15.45 | Koffie & thee |  |
| 15.45 – 16.15 | Reflectie | Reflectie op de ervaringen uit de rollenspelen.Hoe kun je hetgeen je nu geleerd hebt toepassen in de praktijk.Hoe kun je de situatie die niet lekker was verlopen anders aanpakken de volgende keer. Wat heb je ervaren deze dag en wat neem je hieruit mee. |
| 16.15 – 17.00 | Nabespreken |  |
| 17.00 – 17.30  | Theorie: uitleg over het aanleren van gedrag | Hoe worden emoties aangeleerd. Door middel van klassieke en operante conditionering. Veel van ons functioneren nu is op basis van ons geheugen. Het is een goed idee om dat geheugen te onderzoeken. |
| 17.30 – 18.30 | diner |  |
| 18.30 – 20.30 | Samenvatting en reflectie | Wat hebben we vandaag gedaan:* Met de verschillende emoties gewerkt, ze ervaren en onderzocht
* We hebben ontdekt welke emoties meer en minder toegankelijk zijn
* En we hebben gekeken naar hoe we op een andere manier met situaties om kunnen gaan, hoe we een patroon kunnen veranderen.
* Hoe emoties en gedrag worden aangeleerd.
 |

**Dag 2: Functioneren op metaniveau & persoonlijk leiderschap**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9.00 – 9.30 | Start van dag 2 | Wat gaan we vandaag doen: kijken naar het functioneren op metaniveau, de verschillende besturingslagen, betekenisgeving en leiderschap over jezelf, de ander en de situatie |
| 9.30 – 10.45 | Theorie  | De logica van de verschillende besturingslagen |
| 10.45 – 11.00 | Koffie & thee |  |
| 11.00 – 12.30 | Rollenspelen over het functioneren vanuit de verschillende besturingslagen | De deelnemers vragen situaties te schetsen, casussen in te brengen waarvan zij denken dat het bij de verschillende besturingslagen hoort. Waarom hoort deze casus daar thuis. Wat zien we daar gebeuren. Als de deelnemers zelf niets kunnen verzinnen dan geef ik een voorzet met voorbeelden. De theorie in de praktijk herkennen en toepassen. Waar is de logica verstoord, wat gebeurt daar precies |
| 12.30 – 13.30 | Lunchpauze |  |
| 13.30 – 14.30 | Vervolg van de rollenspelen | Oefenen met casuïstiek bij de verschillende besturingslagen.Dit herkennen bij een ander en bij zichzelf.Het fenomeen herkennen van niet op dezelfde golflengte zitten.Hoe handel je in de praktijk vanuit rechtvaardigheid. |
| 14.30 – 15.30 | Theorie metaniveau | Wat betekent het om vanuit een metaniveau te functionerenVerdieping van nieuwsgierigheid en meedogenloosheidBegin je met een vraagteken of met een uitroepteken.Kom je jezelf te hulp of wordt je boos op jezelf, sla je jezelf voor je hoofd, baal je van jezelf, schaam je je voor jezelf, etc. Wat is er nodig om te kunnen veranderen. |
| 15.30 – 15.45 | Koffie & thee |  |
| 15.45 – 16.30 | Theorie over interne dialoog | Toepassen van het schema van de besturingslagen op de interne dialoog.Hoe kom jij jezelf te hulp. Hoe kan iemand anders zichzelf te hulp komen. Hoe werkt dat mechanisme.Uitleg van het ritssluitingmodel: dat als je naar een situatie kijkt dat het goed is om dat eerst vanuit objectiviteit te doen. Door niet in een emotie te schieten, maar eerst vanuit rust, rechtvaardigheid en intellect te kijken. Dan zie je met meer helderheid wat er gebeurt in plaats van dat je in een emotie schiet. Ook in de dialoog met jezelf. Niet gelijk boos worden op jezelf of gefrustreerd of moedeloos worden, maar eerst onderzoeken. Daarna pas een emotie toevoegen die past (de rits sluiten).  |
| 16.30 – 17.00 | Afsluiting en afronding | Evaluatie en samenvatting van het weekend |