

Programma;

## Zelfvertrouwen en Levenslust versterken met het Ziezo-model®.



Bij de Introductieworkshop krijg je het boek; Zelfvertrouwen en Levenslust geschreven door Ida Stamhuis cadeau. Bij de verdiepende workshops krijg je de bouwplaat Ziezo-model® en de bouwplaat Reflectiecirkel cadeau.

De workshops duren één dagdeel. Bij twee workshops op één dag is de tijd 10.00 – 13.00 uur en is er een pauze met lunch van 13.00-14.00 uur

---

### 1. Introductieworkshop;

---

14.00 – 14.30 uur	Welkom. Introductie van de theorie.
14.30 – 15.00 uur	Toepassing theorie door ervaringsoefening.
15.00 – 15.20 uur	Vervolg theorie.
15.20 – 16.00 uur	Verwerking door uitwisseling en persoonlijke toepassingsmogelijkheden.
16.00 – 16.40 uur	Casuïstiek en theorie.
16.40 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding.

---

### 2. Workshop; systeem en hechting. Het Ziezo-model® en systemen.

---

14.00 – 14.30 uur	Welkom. Terugblik introductie workshop en ervaringen.
14.30 – 15.30 uur	Theorie hechting. Toepassing naar eigen praktijk.
15.30 – 16.30 uur	Theorie Systemisch werken. Toepassen en ervaren.
16.30 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding.

---

### 3. Workshop; over gevoel. 'O jee ik voel'.

---



14.00 – 14.30 uur	Welkom. Terugblik workshop systeem, hechting. Uitwisseling ervaringen.
14.30 – 15.00 uur	Theorie emoties en achterliggende behoefte. Introductie Geweldloos oordeelloos communiceren.
15.00 – 15.30 uur	Toepassen in spelvorm.
15.30 – 16.00 uur	Verdieping van soorten en bronnen van emoties afgewisseld met interventies.
16.00 – 16.20 uur	Vreugde, schaamte en kwetsbaarheid. Herkennen en interventie uitwisseling.
16.20 – 16.45 uur	Toepassen op eigen casuïstiek met behulp van bouwplaat Ziezo-model®.
16.45 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding.

---

### 4. Workshop; over denken. 'Even denken'.

---

14.00 – 14.20 uur	Welkom. Terugblik workshop emoties. Uitwisseling ervaringen.
14.20 – 15.00 uur	Theorie. Verschillende bronnen van gedachten en overtuigingen. Plek in het Ziezo-model®.
15.00 – 15.30 uur	Over denken gesproken. DIP en DIM denken. Positief denken. Omdenken.
15.30 – 16.00 uur	Creatief denken. Ervaren en toepassen.
16.00 – 16.45 uur	Het brein en het lijf. Theorie en toepassen in eigen casus.
16.45 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding.

---

### 5. Workshop; over talenten. 'Kijk eens wat ik kan'.

---

14.00 – 14.20 uur	Welkom. Terugblik workshop denken. Uitwisseling ervaringen.
-------------------	---

14.20 – 15.00 uur	Theorie. Koppeling naar praktijk en onderwijs.
15.00 – 15.30 uur	Ervaren en interventies.
15.30 – 16.00 uur	Theorie Hamburgermethode. Toepassen.
16.00 – 16.20 uur	Eigenschappen in een drama spel.
16.20 – 16.45 uur	Talenten profiel maken.
16.45 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding.




---

### 6. Workshop; over gedrag. 'Ik doe wat ik doe'.

---

14.00 – 14.20 uur	Welkom. Terugblik workshop talenten. Uitwisseling ervaringen.
14.20 - 14.45 uur	Theorie. Gedrag, zelfsturing, groepsgedrag.
14.45 – 15.15 uur	Ervaringsoefening.
15.15 – 16.00 uur	Vertrouwen. Theorie en oefening.
16.00 – 16.15 uur	Groepsrollen. Herkennen, theorie en oefenen.
16.15 – 16.45 uur	Grenzen aangeven. Stappenplan theorie en toepassen/ervaren.
16.45 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding.

---

### 7. Workshop; De cirkel van reflectie. 'reflecteren kan je leren'.

---

14.00 – 14.20 uur	Welkom. Terugblik workshop gedrag. Uitwisseling ervaringen.
14.20 – 14.45 uur	Theorie. Afgewisseld met uitwisseling.
14.45 – 15.15 uur	Ervaren.

15.15 – 15.30 uur	Uitdelen bouwplaat reflectiecirkel. Uitleg over toepassing.
15.30 – 16.00 uur	Toepassen en uitwerken op elkaar.
16.00 – 16.45 uur	Ervaren in dramavorm
16.45 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding.



---

### 8. Workshop; krachtgericht communiceren.

---

14.00 – 14.20 uur	Welkom. Terugblik workshop reflecteren. Uitwisseling ervaringen.
14.20 – 15.00 uur	Theorie over verschillende invalshoeken van Krachtgericht communiceren. Uitwisseling ervaring.
15.00 – 15.30 uur	oefening: Waar sta je voor?
15.30 – 16.00 uur	Oplossingsgericht begeleiden. Theorie, uitgangspunten.
16.00 – 16.30 uur	Toepassen en ervaren.
16.30 – 17.00 uur	Terugkoppeling, vooruitblik en afronding. Uitdelen Certificaten.