

Leer in vijf dagen de MatriXmethode

Dagindeling eerste 4 dagen

10.00 – 17.00 uur, Kennisoverdracht en oefenen (6 trainingsuren)

Inloop 09.30 - 10.00 uur

10.00 - 11.15 uur blok 1, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Koffiepauze 11.15 - 11.30 uur

11.30 - 12.30 uur blok 2, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Lunchpauze 12.30 - 13.00 uur

13.00 – 15.00 uur blok 3, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Koffiepauze 15.00 – 15.15 uur

15.15 – 17.00 uur blok 4, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Einde training 17.00 uur.

Dagindeling dag 5

10.00 – 17.00 uur, (6 trainingsuren)

Inloop 09.30 - 10.00 uur

10.00 - 11.15 uur masterproof 1

Koffiepauze 11.15 - 11.30 uur

11.30 – 12.45 uur masterproof 2

Lunchpauze 12.45 - 13.15 uur

13.15 – 14.30 uur masterproof 3

Koffiepauze 14.30 – 14.45 uur

14.45 – 16.00 uur masterproof 4

16.00 – 17.15 uur Evaluatie, plenair bespreken laatste leermomenten en
certificaat uitreiking

Einde training 17.15 uur.

Doel dag 1

Op dag 1 leren de cursisten de techniek en de vaardigheid van de MatriXmethode om informatie te clusteren en te onthouden op een eigen gecreëerde denkbeeldige manier. Opruimen van volle hoofden en informatie handiger te onthouden en terug te vinden.

Daarbij zijn de volgende resultaten van toepassing:

- Cursisten kennen de techniek van het opruimen van volle hoofden
- Cursisten zijn vaardig in het toepassen van de techniek in praktijksituaties
- Cursisten weten wat leerstrategieën zijn
- Cursisten kunnen het MatriXwerkmodel uitleggen aan de ander
- Cursisten weten hoe praktische basisinformatie ondersteund kan worden door leren hoe te leren.
- Cursisten kunnen informatie handiger onthouden aan de ander.
- Cursisten zijn op de hoogte van de mogelijkheden van het MatriXleerplein en jameerweten.nl

Thema's op dag 1

- ✓ Ontstaan MatriXmethode
- ✓ Hoe werken je hersenen / werking van het praktische brein
- ✓ Uitleg IQ en EQ / alles is een strategie
- ✓ Hoe werkt het voor jou, waar en hoe werken jouw informatieprocessen? In je hoofd en/of lichaam?
- ✓ 1^e tekening
- ✓ Uitleg regie over eigen informatieverwerkingsstrategie, hoe zou jij het willen, kan ook buiten het hoofd en in het lijf
- ✓ 2^e tekening
- ✓ Schema
- ✓ Prioriteren, eerst buiten, dan binnen
- ✓ Oefenen in Duo's van checken, commitment en samenvatten
- ✓ Oefenen in duo's hoofd opruimen met gebruik stappenplan
- ✓ 3^e tekening
- ✓ Plenaire afronding door trainer, plenair hoofdopruimen
- ✓ Uitleg MatriXwerkmodel informatieverwerkingsprocessen IQ
- ✓ Doorlopen handout
- ✓ Uitleg praktijkdag

Dag 2

Inleiding

Op dag 2 zal de kennismaking en het leren van het MatriXemotiemodel centraal staan. De start van de dag begint met een korte terugblik van dag 1. Na deze dag zitten de eerste twee gekoppelde trainingdagen erop en dienen de cursisten in het bezit te zijn van alle informatie om in de praktijk te kunnen oefenen met ondersteuning bij IQ en EQ informatie verwerkingsprocessen.

Doel

Op dag 2 leren de cursisten de techniek en de vaardigheid van het MatriXemotiemodel en kunnen deze toepassen.

Daarbij zijn de volgende resultaten van toepassing:

- De cursisten kunnen het MatriXwerkmodel op emoties uitleggen
- De cursisten weten wat het MatriXemotiemodel is en inhoud
- De cursisten kunnen het MatriXemotiemodel uitleggen
- De cursisten kunnen het MatriXemotiemodel toepassen
- De cursisten kunnen de sandwichfeedback toepassen
- De cursisten hebben de Circle of excellence ervaren

Thema's op dag 2

- ✓ Voorkeur in leren(ZHVD) = opstap naar NLP oogbewegingen
- ✓ MatriXwerkmodel uitleg IQ aangevuld met EQ
- ✓ Uitleg basis MatriXemotiemodel (V – N – T)
- ✓ Verdieping van MatriXemotiemodel op Zien Horen Voelen en Denken
- ✓ Oefenen met casuïstiek, rollenspellen (zodat ze niet in eigen processen veel tijd nodig hebben, ze leren immers de techniek, dat is de vijfdaagse
- ✓ Sandwichfeedback
- ✓ Beoordelingscriteria voor de coach. (voorwaardelijke basis vaardigheden)
- ✓ Circle of excellence

Dag 3

Inleiding

Tussen dag 2 en 3 zit een paar weken zodat de cursisten met de basis van de MatriXmethode hebben gaan oefenen in de eigen praktijksituaties.

Deze dag zal ook een doorlopend proces van reflectie plaats vinden in het vaardiger worden van de MatriXmethode. Oefenen en verbinden staat centraal.

Doel

Op dag 3 zal er kennis worden aangereikt die direct geoefend kan worden ter verdieping van de MatriXmethode. Nieuwe kennis zal de vaardigheden uitbreiden en versterken bij het toepassen van de MatriXmethode

Daarbij zijn de volgende resultaten van toepassing:

- Cursisten kennen de piramide van Bateson
- Cursisten begrijpen het belang van rapport
- Cursisten hebben zich verder verdiept in handiger informatie onthouden
- Cursisten kunnen de MatriXmethode toepassen bij pesten
- Cursisten ervaren de eigen prestatielat
- Cursisten weten hoe de MatriXmethode werkt bij psychosomatische klachten
- Cursisten worden voorbereid op de laatste lesdag

Thema's op dag 3

- ✓ Uitleg MatriXwerkmodel IQ en EQ
- ✓ Overall coaching
- ✓ Bateson
- ✓ Rapporttoefening
- ✓ Checklist rapport en sandwichfeedback met reflectie afsluiting
- ✓ Oefenen overall vanaf het begin met rapport coachen met elkaar
- ✓ Tafels (13 of 17) om te ervaren hoe lastig het is nieuwe informatie te memoriseren
- ✓ Links / rechts oefening
- ✓ Pesten
- ✓ Prestatielat
- ✓ MatriXdoosje
- ✓ Psychosomatische klachten
- ✓ Oefenen met casuïstiek met eigen of rollenspel ontwikkelvraag thema psychosomatisch
- ✓ Opdracht huiswerk, jouw samenvatting van het geleerde

! Vraag aan de groep of dat ze op dag 4 een eetproduct willen meenemen die ze niet lekker willen gaan vinden.

De strategie wordt vervangen door een ongewenste strategie zodat het eetproduct vies wordt. Of juist van vies lekker willen gaan vinden.

Dag 4

Inleiding

Dag 4 is de laatste dag voor de Masterproof. Op deze dag dient dan ook alle informatie en kennis die van toepassing is om de MatriXmethode vaardig te kunnen zijn aangeleverd te zijn door de trainers zodat de cursisten zich optimaal kunnen voorbereiden op de Masterproof.

Doel

De cursisten zijn na deze dag in staat om de gehele training samen te vatten volgens een eigen plan die past bij de inhoud van de MatriXmethode ter voorbereiding op de Masterproof.

Daarbij zijn de volgende resultaten van toepassing:

- De cursisten kunnen de waardehiërarchie toepassen bij de coaching en de MatriXmethode inzetten bij de tegenhanger van hoogste waarde
- De cursisten ervaren hoe het is om de MatriXmethode te gebruiken bij een eetverslaving
- Cursisten hebben verdiepende aanvullingen voor het gebruik van de MatriXmethode
- De cursisten zijn voorbereid voor de Masterproof

Thema's op dag 4

- ✓ Herhaling IQ en EQ
- ✓ Waardenhiërarchie
- ✓ Oefenen volledige coaching tegenhanger
- ✓ Eetverslaving
- ✓ Visuele maagband
- ✓ Nachtmerries
- ✓ Terugblik hoofd opruimen
- ✓ Terugblik MatriXemotiemodel
- ✓ Samenvatting van de gehele training ivm voorbereiding Masterproof.
- ✓ Voorbereiding Masterproof
- ✓ Vragenuurtje via skype met Ingrid.

Dag 5

Inleiding

De Masterproof. Dat is waar dag 5 om draait.

Alle cursisten hebben 2 proefpersonen geregeld die willen deelnemen aan de Masterproof.

Deze personen zullen door een onafhankelijke collega coach ondersteund worden. Met de techniek van de MatriXmethode.

De proefpersoon is of 's morgens of 's middags aanwezig en wordt op dat dagdeel gecoacht op hoofdopruimen, handig informatie onthouden, emoties en eventueel een pijnklacht.

De trainer start de ochtend en middag op. De cliënten worden aan het werk gezet met het tekenen van hoe het NU voor hun werkt.

De coaches gaan allemaal met de trainer mee. 15 minuten. Voor de laatste puntjes op de i.

Daarna gaan de cursisten aan de slag met de cliënten.