

## Teamtraining Ego management

De training 'Ego-management' laat zien hoe persoonlijke kwetsbaarheid een kracht kan worden. Het geeft handvatten en structuur op persoonlijk niveau als het in contact met anderen spannend wordt. Bijvoorbeeld als processen niet gaan zoals jij wil of als je ergens stevig op wordt aangesproken binnen je team. We hebben dan de neiging onszelf te beschermen. Ons ego wordt dan als vanzelf actief. En wat er echt speelt, komt dan, bedoeld of onbedoeld, niet meer boven water, terwijl dat vaak de sleutel is tot positief in contact blijven met elkaar op basis van vertrouwen.

## Opzet van de training

In de training wordt aandacht besteed aan:

- Afspraken. Er worden heldere afspraken gemaakt over vertrouwelijkheid, veiligheid en communicatie. Een veilige leeromgeving die bijdraagt aan het ontwikkelingsniveau.
- Check in. Er wordt tijd besteed aan het ieders vragen, eventuele persoonlijke zorgen die het optimaal deelnemen aan de trainingen zouden kunnen belemmeren.
- Hoe ontstaat het ego en hoe werkt het?
- Hoe herken je het ego bij jezelf en bij de ander?
- Wat leveren de interventietechnieken je op en wat betekent het voor je team?
- Oefeningen met collega's
- Goede communicatiemethodes
- Borgen van de trainingen door actieve vertaling van de informatie op de eigen situatie. Op persoonlijk en team niveau.

Tijdens de training wordt de nadruk gelegd op bewustwording, interventietechnieken, communicatie en het direct vertalen van het lesmateriaal op eigen casuïstiek. Met betrekking tot bijvoorbeeld de onderlinge samenwerking en communicatie met diverse zorgdisciplines en ketenpartners. In de training is dus veel tijd ingebouwd voor onderlinge uitwisseling en praktische oefeningen.

## Planning

0:00-0:15	Aanvang en introductie.
0:15-0:30	Afspraken t.b.v veilige leeromgeving en respectvolle communicatie.
0:30-1:00	Check in, wat is top of mind in popcorn style*.
1:00-1:10	Toelichting onderwerpen die behandeld zullen worden.
1:10-1:30	Hoe ontstaat het ego gekoppeld aan persoonlijke voorbeelden.
1:30-2:15	Bespreken ego strategieën, persoonlijk onderzoek in de groep van eigen ego strategieën in groepen van twee.
2:15-2:30	Korte pauze.
2:30-2:40	Reflectie gesprek met de groep over eigen ego strategieën. Feedback van de trainer wat je met inzichten kunt in de praktijk.
2:40-2:50	Het niet gevoerde gesprek. Het risico van NGG
2:50-3:00	Hoe herken je het ego gelet op de eerder besproken strategieën en high & low ranking?

- 3:00-3:30 Oefening in drietalen waarbij de centrale vraag is; wanneer kwam jij je ego tegen, wat deed je toen en wat zou een effectieve interventie voor de toekomst kunnen zijn?
- 3:30-3:45 Reflectie gesprek met de groep, wat zijn de bevindingen?
- 3:45-4:00 Bespreken van belangrijke voorwaarde effectieve interventies met impact. Zoals; zelfreflectie, begrip tonen naar de ander, moed en kwetsbaarheid als kracht.
- 4:00-4:15 Communicatierichtlijnen en borgen van de training. Hier wordt de training geïntegreerd in de praktijk. Met het team wordt besproken welke acties vanuit de nieuwe kennis kunnen worden gezet ter verbetering van de teamdynamiek en de zorg.
- 4:15-4:30 Verwachte resultaten bespreken, vragen en opmerkingen. Afsluiting training.

\* popcorn style is een groep reflectiemethode waarbij de groep feedback geeft aan andere op basis van wat 'op komt'.