

**Opleiding Emotioneel Meesterschap voor professionals**

**Emotionele Intelligentie ontwikkelen met een effectief stappenplan**

**Emoties gaan iedereen aan**

Je hebt emoties vanaf je geboorte tot aan je dood. Hoe je er mee omgaat wordt o.a. bepaald door de cultuur waarin je bent opgegroeid en door het voorbeeld dat je ouders gaven in het omgaan met emoties. Emoties en gevoelens zijn een belangrijke sleutel naar authenticiteit en intimiteit. Cliënten in contact kunnen brengen met hun gevoelswereld is daarom een belangrijke vaardigheid als begeleider.

**Hoe kun je leren om beter naar je gevoel te luisteren?**

Naar je gevoel luisteren is in eerste instantie een bewustwordingsproces. Je moet als het ware opnieuw worden geprogrammeerd. Om dat te kunnen doen moet je wel eerst weten hoe je ‘programma’ er nu uitziet. Ruwweg tot je tiende levensjaar ben je geconditioneerd in de manier waarop je over emoties denkt en hoe je ermee omgaat. De uitkomst is een bepaald zelfbeeld: ik ben nuchter, ik ben rationeel, ik ben gevoelig. Je denkt dat je zo bent, maar vaak is dat maar een deel van wie je werkelijk bent. Tijdens de opleiding ga je ontdekken hoe je bent gevormd. Dat is voor veel mensen een boeiende ontdekkingstocht.

**Opzet opleiding Emotioneel Meesterschap voor professionals**

**Introductie Emoties wat moet ik ermee?** (3 losse dagen)

De meeste mensen hebben geen onderwijs of opvoeding gehad in het omgaan met emoties. Dat is vreemd want emoties liggen aan de basis van je persoonlijkheid en dragen zorg voor je welzijn.

Tijdens deze introductie training behandelen we de belangrijkste zaken die je moet weten over emoties, het omgaan met emoties van jezelf en het omgaan met emoties van anderen.

**Contacturen: 19 uur en 30 minuten**

**Zelfstudie-uren: 4 uur**

**Data: Vrijdag 5 juni, vrijdag 12 juni en vrijdag 19 juni 2020**

**Werktijd: Start 9.30 uur – 12.30 uur en 13.30 uur – 17.00 uur**

**Locatie: Amersfoort: De Instee**

**Toets: Paper reflectieverslag gekoppeld aan de theorie**

**Module 1** **Wie ben ik?** (3 losse dagen)

De manier waarop je emoties vermijdt of onderdrukt is verbonden met het verleden. In het gezin van herkomst is het fundament gelegd van je persoonlijkheid. Daarin spelen cultuur, plaats in het gezin en voorbeeldgedrag van ouders een grote rol. Hierdoor heb je een bepaalde mate van eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfliefde ontwikkeld. Daarnaast heb je conclusies getrokken over wat er van je verwacht wordt en een beeld gevormd hoe je het beste met emoties kunt omgaan.

Tijdens deze module onderzoeken we jouw unieke geschiedenis. Dat is voor veel mensen een boeiende ontdekkingstocht. Verbanden tussen het verleden met je huidig functioneren worden daardoor helder.

**Contacturen: 19 uur en 30 minuten**

**Zelfstudie-uren: 4 uur**

**Data: Vrijdag 28 augustus, vrijdag 11 september en vrijdag 25 september 2020**

**Werktijd: Start 9.30 uur – 12.30 uur en 13.30 uur – 17.00 uur**

**Locatie: Amersfoort; De Instee**

**Toets: Paper reflectieverslag gekoppeld aan de theorie**

**Module 2** **Beschermingsstrategieën tegen emotionele pijn**

(2 losse dagen)

Bijna alle manieren die maken dat emoties niet meer vrij door je heen kunnen stromen, zijn verbonden met het verleden. Psychiater Wilhelm Reich (1897 – 1959) ging ervan uit dat we al jong gedrag ontwikkelen dat onze natuurlijke impulsen en emoties onderdrukt om onze kwetsbaarheid te beschermen en om ons geaccepteerd te voelen in de omgeving waar we opgroeien. Hij heeft deze beschermingsstrategieën ingedeeld in vijf zogenaamde karakter structuren, die zich uiten in een mentale-, emotionele, en fysieke houding.

Tijdens deze module krijg je diepgaand inzicht in deze beschermings- strategieën.

**Contacturen: 13 uur**

**Zelfstudie-uren: 2 uur**

**Data: Vrijdag 23 oktober en vrijdag 30 oktober 2020**

**Werktijd: Start 9.30 uur – 12.30 uur en 13.30 uur – 17.00 uur**

**Locatie: Amersfoort: De Instee**

**Toets: Paper reflectieverslag gekoppeld aan de theorie**

**Module 3 Wie ben ik allemaal?** (3 losse dagen)

Je brengt jezelf in kaart met behulp van de Voice Dialogue methode, ontwikkeld door Dr. Hal Stone (1927) en Dr. Sidra Stone (1937). Deze methode gaat ervan uit dat een persoonlijkheid is opgebouwd uit verschillende deelpersoonlijkheden met een eigen manier van denken, voelen en handelen. Je hebt delen ontwikkeld die destijds in het gezin werden beloond, bijvoorbeeld een aangepast deel, een hulpvaardig deel of een verantwoordelijk deel. Dit zijn vaak krachtige kwaliteiten geworden maar ze laten weinig ruimte aan andere delen. Stel je hebt een sterk verantwoordelijk deel dan zul je hard werken en goed voor anderen zorgen maar zul je moeite hebben om naar je eigen behoeften te luisteren.

Tijdens deze module leer je, zonder oordeel, naar al deze conflicterende belangen en behoeftes te luisteren. Hiermee breng je jezelf meer in balans waardoor er meer ruimte ontstaat voor emoties.

**Contacturen: 19 uur en 30 minuten**

**Zelfstudie-uren: 3 uur**

**Data: Vrijdag 13 november, vrijdag 20 november en vrijdag 27 november 2020**

**Werktijd: Start 9.30 uur – 12.30 uur 13.30 uur – 17.00**

**Locatie: Amersfoort: De Instee**

**Toets: Paper reflectieverslag gekoppeld aan de theorie**

**Module 4 Omgaan met kwetsbaarheid** (2 losse dagen)

Door ervaringen in de kindertijd ben je tot bepaalde conclusies gekomen over jezelf en hoe je het beste met anderen om kunt gaan. Bijvoorbeeld dat je geen last wil zijn of dat je niemand kunt vertrouwen. Deze conclusies maken het vaak moeilijk om je kwetsbaar op te stellen. Wanneer je moeite hebt om kwetsbaar te zijn, zul je moeite hebben met intimiteit en het aangaan en vasthouden van relaties. Kwetsbaarheid is verbonden met je innerlijke kind. Dit kwetsbare en vaak gekwetste kind blijft een leven lang bij je. Dat is het deel in je dat gevoelig is voor afwijzing, aandacht, liefde en bevestiging.

Tijdens deze module leer je dit innerlijke kind kennen en krijg je handvatten om zorg te dragen voor jouw kwetsbaarheid.

**Contacturen: 13 uur**

**Zelfstudie-uren: 2 uur**

**Data: Vrijdag 12 februari en vrijdag 19 februari 2021**

**Werktijd: Start 9.30 uur – 12.30 uur 13.30 uur – 17.00 uur**

**Locatie: Amersfoort: De Instee**

**Toets: Paper reflectieverslag gekoppeld aan de theorie**

**Module** **5 Emoties herkennen, erkennen en ervaren**

(2 losse dagen)

**Emoties en gevoelens** zijn een belangrijke sleutel tot zelfkennis. Ze geven je informatie over; waar je blij van wordt, wat je irriteert**,** waar je naar verlangd, wanneer je teleurgesteld bent en waar je ongelukkig van wordt.

Tijdens deze module krijg je vanuit verschillende methodieken toegang tot je emoties en gevoelens. Je leert de signalen van je lichaam waarnemen en te vertalen in gevoelens. Gedurende twee dagen leer je emoties herkennen, erkennen en ervaren.

**Contacturen: 13 uur**

**Zelfstudie-uren: -**

**Data: Vrijdag 5 maart en vrijdag 12 maart 2021**

**Werktijd: Start 9.30 uur – 12.30 uur 13.30 uur – 17.00 uur**

**Locatie: Amersfoort: De Instee**

**Toets: Paper reflectieverslag gekoppeld aan de theorie**

**Werkwijze**

**Ervaringsleren volgens Kolb**

We werken volgens het principe van het ervaringsleren ontwikkelt door David Kolb (1939) leerpsycholoog uit Amerika. Om wetenschappelijke betekenis te kunnen geven aan de kracht van ervaringsleren heeft Kolb een leercyclus ontwikkeld die gekoppeld is aan de vier meest voorkomende leerstijlen. Deze leerstijlen zijn onderverdeeld in 4 leerfases:

1. Concrete ervaring ( leerstijl: doener)
2. Reflecteren, ontdekken (leerstijl: beschouwen)
3. Begripsvorming, verbinden met theorie (leerstijl: denken)
4. Toepassen in de praktijk, experimenteren (leerstijl: beslissen)

Vanuit de visie van Kolb begint leren bij de ervaring en ga je er vervolgens op reflecteren en verbanden leggen. De ervaring wordt binnen een theorie geplaatst. Door middel van ervarend leren krijg je gedegen inzicht in de werking en het effect van de verschillende methodieken die er zijn om emotionele intelligentie te ontwikkelen. Uiteindelijk beslis je waarmee je in de praktijk gaat experimenteren.

**Biografisch werken**

Tijdens de eerste levensjaren wordt het fundament gelegd voor je autonomie, je identiteit en je vermogen om met emoties om te gaan. Deze ontwikkeling wordt onder andere beïnvloed door de cultuur, jouw plaats in het gezin en voorbeeldgedrag van ouders. Door je eigen leven in kaart te brengen ontdek je verbanden tussen het verleden en huidige functioneren. Het biografische werken is een manier om je bewust te worden van overtuigingen en patronen in het omgaan met jezelf, anderen en met je emoties.

**Feedback van collega’s**

Feedback krijgen van medecursisten, naast de begeleider, is een belangrijke informatiebron over hoe bepaald gedrag van jou door hen wordt waargenomen, ervaren en begrepen en welke effecten dat gedrag op hen heeft. In de buitenwereld krijg je die informatie meestal niet of alleen indirect. Door respectvolle feedback krijg je meer inzicht in je eigen manier van handelen en de uitwerking die dat heeft op anderen.

**Je leert een effectief stappenplan om emotionele intelligentie te ontwikkelen**

## 

Stap 1 Kennis verwerven over emoties

Stap 2 Huidig zelfbeeld onderzoeken in het omgaan met emoties

Stap 3 Strategieën ontmantelen in het onderdrukken van emoties

Stap 4 Handvatten aangereikt krijgen in het reguleren en accepteren van emoties

Stap 5 Experimenteren met verschillende methodes om emoties te ervaren

**Methodieken die in de opleiding worden gebruikt**

## 

* Biografisch werken
* Karakterstructuren
* Innerlijke kind werk
* Voice-Dialogue
* Lichaamswerk
* Focussing
* Drama en expressie technieken
* Meditatie en visualisatie

**Resultaat opleiding** **Emotioneel Meesterschap**

* Je kunt gevoelens gebruiken als instrument in de praktijk van werk.
* Jouw kennis van emoties is volledig en accuraat.
* Je hebt inzicht in de functie van de verschillende emoties, waardoor je je cliënten beter kunt ondersteunen.
* Je hebt diepgaand inzicht in de verschillende strategieën die cliënten gebruiken om emoties te vermijden.
* Je kunt met behulp van biografisch werken de conditionering in kaart brengen bij cliënten.
* Je krijgt vat op belemmerende patronen bij jezelf waardoor je effectiviteit in de begeleiding toeneemt.

Je bent in staat om emoties toe te staan, zowel bij jezelf als bij cliënten.

* Je kunt gebruik maken van verschillende methodieken om cliënten te helpen emoties te voelen en te uiten.
* Je kunt cliënten in contact brengen met hun kwetsbaarheid

Je ervaart de kwaliteit van emoties zowel bij jezelf als bij cliënten.

* Je kunt gebruik maken van een effectief stappenplan om mensen dichter bij zichzelf te brengen.

**Competentie ontwikkeling**

* Je ondersteunt de cliënt in het herstelproces door emotioneel aan te sluiten
* Je werkt verbindend door emotioneel contact te maken en aandacht te geven
* Je werkt stabiliserend in emotionele crisissituaties
* Je kunt reflecteren op eigen emotionele intelligentie
* Je kunt emotionele problemen en emotionele onveiligheid signaleren

**Deelnemers aan de opleiding Emotioneel Meesterschap zijn:**

* Mensen die met mensen werken, zowel professioneel als vrijwillig zoals: verplegers, hulpverleners, coaches, therapeuten, maatschappelijk werkers, sociaal werkers, psychologen, artsen, medewerkers hospice centra.
* Leidinggevenden, teamleiders en projectmanagers, die anderen aansturen. HRM managers die meer inzicht willen in mensen.