



Emotionele Intelligentie Academie

Opleiding Emotioneel Meesterschap voor professionals

Module 1 (3 dagen)

Wie ben ik? Wie en wat heeft mij gevormd?

Hoe je overkomt bij anderen wordt beïnvloed door het beeld dat je van jezelf hebt. Dit zelfbeeld bepaalt voor een groot deel hoe je oordeelt over jezelf. Het bepaalt ook hoe je je opstelt naar anderen en hoe je met emoties omgaat. Je kunt bijvoorbeeld denken dat je overal verantwoordelijk voor bent en je op basis daarvan overal mee gaat bemoeien. Je kunt ook het idee hebben dat je niet goed genoeg bent en op basis daarvan je vaak onzeker voelen.

Tijdens de eerste levensjaren wordt het fundament gelegd voor je identiteit en je vermogen om met emoties om te gaan

De ontwikkeling van je identiteit wordt onder andere beïnvloed door factoren als de cultuur waarin je opgroeit, je plaats in het gezin en het voorbeeldgedrag van ouders. Ook stressvolle ervaringen, zoals scheiding, verlies van dierbaren of een impactvolle verhuizing, kunnen grote invloed op je ontwikkeling hebben gehad. Alles wat je hebt meegemaakt, positief en negatief, heeft je gevormd. Je hebt, meestal onbewust, conclusies getrokken over wie je bent, over hoe je met mensen moet omgaan en hoe je het beste met emoties kunt omgaan. Dit

fundament, je gevormde identiteit, is de basis van je handelen, vaak voor de rest van je leven.

Waarom het belangrijk is om met dit fundament aan de slag te gaan

We vervormen de werkelijkheid wanneer situaties en mensen overeenkomsten hebben met mensen uit onze jeugd. Onze reactie kan misplaatst zijn omdat we een situatie verkeerd interpreteren of omdat we overspoeld worden door oude kind gevoelens, die in geen verhouding staan tot de huidige realiteit.

De invloed van het verleden kan er voor zorgen dat je bepaalde patronen ontwikkeld zoals:

- Moeite hebben om grenzen te stellen waardoor je over je grenzen gaat
- Altijd willen helpen waardoor je meer geeft dan je ontvangt
- Veel verantwoordelijkheid op je nemen waardoor je risico loopt om op te branden
- Moeite hebben je eigen behoeftes te ervaren waardoor het moeilijk is om te genieten
- Een voortdurende onrust ervaren waardoor je altijd bezig bent
- Denken dat het nooit goed genoeg is waardoor je jezelf moet bewijzen
- Alles zelf willen oplossen waardoor je geen steun kunt vragen
- Steeds goedkeuring zoeken waardoor je moeite hebt om voor jezelf te kiezen
- Je snel afgewezen voelen waardoor je je snel aanpast aan anderen
- Het iedereen naar de zin maken waardoor je nooit aan jezelf toekomt
- Alles perfect willen doen omdat je bang bent te falen
- Moeite hebben om jezelf te laten zien waardoor het lastig is om je emotioneel te verbinden met mensen
- Moeite hebben om je kwetsbaar op te stellen

Het zijn oude patronen die de kwaliteit van jouw leven beperken

Als je je eigen geschiedenis **niet** kent is de kans groot dat patronen van vroeger zich blijven herhalen. Je leeft dan niet je eigen leven want je wordt beperkt door dat wat nog niet is opgelost, in jou. Daardoor kun je ook niet helemaal jezelf zijn.

Door jouw unieke levensgeschiedenis te onderzoeken, krijg je inzicht in oude kernovertuigingen en patronen

Ieder mens heeft zijn unieke geschiedenis. Door je eigen leven in kaart te brengen leer je huidig gedrag te interpreteren vanuit jouw levensgeschiedenis. Verbanden tussen het verleden en je dagelijkse functioneren, thuis en op het werk, worden daardoor helder. Tijdens dit proces leer je jezelf beter kennen. Dit leidt tot meer keuzevrijheid en meer invloed in je leven. Nieuwe keuzes kunnen bijvoorbeeld zijn dat je meer voor jezelf opkomt, zodat je eigenwaarde toeneemt. Je kunt besluiten je minder afhankelijk op te stellen, je grenzen vaker aan te geven of er voor kiezen je kwetsbaarder op te stellen.

Gedurende drie dagen onderzoeken we jouw geschiedenis aan de hand van de volgende onderwerpen:

Dag 1 Verkennen

De familiestamboom

Gedrag en gevoelens kunnen herleid worden aan de hand van de familiestamboom. De geschiedenis van de grotere familie (tot in generaties terug) begint met feiten. Maar achter de feiten spelen verhalen, thema's en patronen een rol.

De geschiedenis van de ouders

Ouders nemen hun ervaringen, gevoelens, waarden, normen en overtuigingen mee uit het gezin waarin zij zelf zijn opgegroeid. Deze invloeden dragen ze vervolgens over aan hun eigen kinderen. Voorbeeldgedrag heeft vaak meer impact op een kind dan opvoeding.

De tijdsgeest

De tijdsgeest kun je zien als onderdeel van een cultuur, maar de cultuur kan ook veranderen door een veranderende tijdsgeest. De tijdsgeest is van invloed geweest op jouw persoonlijke en emotionele ontwikkeling.

De eerste levensfase

In de eerste zeven jaar van je leven ligt de basis van je persoonlijkheid, waar je vaak onbewuste keuzes hebt gemaakt over wie je moet zijn en hoe je met emoties moet omgaan. Dit is een belangrijke sleutel om toegang te krijgen tot je gevoelsleven en om de obstakels te onderzoeken die maken dat je hier niet vrij in bent.

De plaats in de kinderrij

Hoe je jouw plaats in het gezin van herkomst hebt beleefd is afhankelijk van hoeveel kinderen er waren, hoeveel zij in leeftijd verschillen en het hoeveelste kind jij was. Deze specifieke plek in de lijn van kinderen, heeft invloed op jouw ontwikkeling en op het beeld dat je uiteindelijk over jezelf hebt gemaakt.

Dag 2 Verdiepen

De band met vader en moeder

Elk kind is afhankelijk van zijn ouders voor zorg, aandacht, liefde en bevestiging. Het zal daardoor alles ondernemen om geaccepteerd te worden. Kleine kinderen zijn niet in staat te zien dat de ouders tekortkomingen hebben. Ouders hebben altijd gelijk en doen het altijd goed. We onderzoeken het gedrag dat je hebt ontwikkeld om aandacht en positieve bevestiging te krijgen.

Ingrijpende gebeurtenissen

Zowel positieve als negatieve gebeurtenissen kunnen als ingrijpend worden ervaren. Ze zijn ingrijpend, omdat ze een emotionele en mentale druk op je uit kunnen oefenen en een grote verandering teweeg kunnen brengen in je leven, zoals het overlijden van een van de ouders of een verhuizing.

Kind-conclusies

Kind-conclusies zijn overtuigingen die je al jong in je leven hebt aangenomen. Wanneer je als kind steeds in bepaald gedrag bevestigd of beloond wordt, dan ga je denken dat je zo bent. Wanneer je bijvoorbeeld vaak te horen kreeg dat je jezelf zo goed kon redden, denk je uiteindelijk: 'Ik heb niemand nodig'. We onderzoeken of de overtuigingen die als kind een functie hadden, nu nog passen bij wie je wilt zijn en wie je bent.

Persoonlijke thema

Persoonlijke thema's komen naar voren in gedrag en situaties die zich gedurende je leven herhalen, zoals moeite hebben om grenzen te stellen. Het kan ook zijn dat je moeite hebt om je eigen behoeftes te ervaren, waardoor het moeilijk is om te genieten. Of je hebt een voortdurende onrust, waardoor je altijd bezig bent en nooit echt kunt ontspannen. Het zijn voorbeelden van thema's. Ieder mens heeft een thema en veel mensen worstelen al vanaf hun jeugd met de gevolgen ervan.

Dag 3 Verhelderen

Levensfasen en overgangen

Ons leven bestaat uit verschillende fases. Een levensfase is een specifieke periode in je leven waarin je wordt uitgedaagd en nieuwe mogelijkheden zich aandienen. Er vinden voortdurend veranderingen plaats in je leven; lichamelijk, mentaal, emotioneel en sociaal. Deels zijn deze veranderingen zichtbaar zoals het fysieke groeiproces, maar ze zijn ook onzichtbaar. Onzichtbare veranderingen zijn innerlijke veranderingen die te maken hebben met gevoelens, zoals gevoel van onzekerheid in je eerste baan die met de jaren veranderd in gevoel van zelfvertrouwen.

Overgangen, van de ene naar de andere levensfase kunnen duidelijk zijn, zoals je eerste schooldag of wanneer je uit huis gaat en op jezelf gaat wonen. Soms gaat een overgang ongemerkt bijvoorbeeld wanneer je ouder wordt en merkt dat je fysiek niet meer alles kunt. Een overgang kan lastig zijn want het spreekt je vermogen aan tot aanpassing.

Levensgeschiedenis in kaart brengen

Gebeurtenissen in je leven staan niet op zichzelf. Alles heeft met elkaar te maken. Je gaat je ontwikkeling in kaart brengen vanaf je geboorte tot het heden. Omdat je bij de gebeurtenissen ook de gevoelens noteert, krijg je een indruk van het effect van gebeurtenissen op je leven. Het doel van het in kaart brengen van je levensgeschiedenis is om de samenhang te zien van je ontwikkeling, van de thema's die naar voren komen en de invloed van het verleden op het heden.

Doordat de rode draad zichtbaar wordt, krijg je vat op patronen. Als vanzelf dient zich een uitdaging aan om nieuwe keuzes te maken waardoor je beter tot je recht komt.

Resultaat Module 1

- Je kunt met een biografie werken
- Je hebt inzicht in alle aspecten die de ontwikkeling van de persoonlijkheid beïnvloeden
- Je hebt inzicht in de invloed van jouw geschiedenis op jouw ontwikkeling
- Je ontdekt de rode draad in je leven
- Je bent je bewust van jouw drijfveer in het leven
- Je bent je bewust van de invloed van bepaalde gebeurtenissen in je leven
- Je begrijpt jezelf beter en accepteert jezelf met je gevoeligheden
- Je hebt meer vat op patronen in je relaties, zowel privé als op het werk
- Je bent in het reine gekomen met je verleden
- Je kunt nieuwe keuzes maken waardoor je beter tot je recht komt en meer zorg draagt voor jezelf
- Je ziet verbanden tussen huidig gedrag en vroege ervaringen
- Je kunt het verleden scheiden van het heden

Biografisch werken leidt tot een duurzame en fundamentele verandering

Werkwijze

We onderzoeken de impact van ieder zijn levensgeschiedenis op huidig gedrag en het omgaan met emoties.

Het is een enorme meerwaarde om de verhalen van anderen te leren kennen, omdat het twee kanten op werkt. Op de eerste plaats heb jij een frisse, andere kijk op het verhaal van je medecursisten. Op de tweede plaats houden zij jou die spiegel voor en krijg je daardoor nieuwe inzichten in jezelf. Door het verhaal van elkaar te lezen ontdek je wat bijzonder is aan jouw geschiedenis.

Tijdens oefeningen wissel je voortdurend van positie: Je bent het ene moment client en het andere moment stap je in de rol van begeleider. Zo ervaar je de invloed van jouw eigen biografie en leer je biografisch te werken.

<https://www.omgaanmetemoties.nl/wie-ben-ik-module-1-voor-professionals/>