

## **Transactionele Analyse binnen de leefstijlcoaching**

### **Trainer: Joost Tijdink**

(Bij groep groter dan 8 deelnemers is de tweede trainer Marjan Hulshof (groepsmaat maximaal 18))

Transactionele Analyse (TA) is een heldere toegankelijke stroming binnen de humanistische psychologie waarin de belangrijkste uitgangspunten zijn het geloof in de eigen verantwoordelijkheid en in het zelfsturend vermogen van de mens. TA is om die reden een mooie aanvulling voor de gereedschapskist van de leefstijlcoach en past het helemaal in de visie op coachen van de Academie voor Leefstijl en Gezondheid. Daarnaast heeft TA naast duidelijk herkenbare modellen ook praktisch toepasbare tools zoals testen en concrete werkvormen om mee aan de slag te gaan in de praktijk van de leefstijlcoach. Op deze dag pas je deze modellen toe op jezelf en elkaar. We maken daarnaast de transfer naar hoe je dit kunt gebruiken in je praktijk.

**Doelgroep:** Deze dag is voor leefstijlcoaches die hun eigen aanpak willen verrijken en nieuwe mogelijkheden om te coachen willen uitproberen. We vragen een open leerhouding en de bereidheid om naar jezelf te kijken en je inzichten met anderen te willen delen.

### **Wat leer je in de training Transactionele Analyse?**

- Je leert de basis van Transactionele Analyse
- Je krijgt deze trainingssdag inzicht in gedrag en gedragspatronen,
- Je krijgt inzicht in de verbale en non-verbale interacties tussen mensen en het effect daarvan op anderen gezien vanuit de TA.
- Je leert de drie modellen van de Transactionele Analyse kennen:
  1. Het model van de ego-toestanden en transacties tussen mensen
  2. Het "venster op de wereld"-model
  3. Het drivers-model
- Je leert begrijpen wat maakt dat je bij bepaalde personen keer op keer in een bepaald gedrag schiet zonder te weten waarom.
- Je leert de ouder-, volwassene- en kindrollen herkennen en de daaruit voortkomende transacties.
- Aan de hand van de ouder-, volwassene-, en kindrollen leer je begrijpen wat er gebeurt bij jou intern en wat er gebeurt in de relatie tussen jou en je coachee.
- Je leert herkennen welke positie(s) je automatisch inneemt en wat het gevolg is voor je gedrag en je coaching en wat een wenselijke positie is t.a.v. je coachee.
- Je leert hoe je lastige situaties kunt doorbreken door een andere positie in te nemen.
- Je onderzoekt en gaat zien hoe jij in je leven en in de coaching staat en ervoor zorgt dat je steeds weer doet wat je doet.

### **Werkwijze in de workshop Transactionele Analyse**

De drie begrippen uit de Transactionele Analyse worden zowel theoretisch als praktisch behandeld. Korte theoretische inleidingen worden afgewisseld met veel praktische en speelse oefeningen. Hierbij wordt soms gebruik gemaakt van actuele transacties die in het hier en nu in de groep plaatsvinden om bepaalde concepten duidelijk te maken.

### **Voor wie?**

Iedereen die interesse heeft in communicatie en psychologische inzichten kan deelnemen aan deze workshop. We vragen een open leerhouding en de bereidheid om naar jezelf te kijken en met anderen te willen delen.

### **Competenties**

1. De student kan aan het einde van deze dag drie basisconcepten uit de TA zowel theoretisch als praktisch duiden.
2. De student kan door middel van werkvormen de TA toepassen binnen de leefstijlcoaching.

## **Literatuur**

“Dit ben ik!” (Worden wie je bent met TA) van Lieuwe Koopmans

“TA elke dag” van Marijke Arendsen-Hein Uitgeverij S.W.P. B.V. ISBN 9789088500633

“Einstein en de kunst van het zeilen” van Anne de Graaf en Klaas Kunst, Uitgeverij S.W.P. B.V.

“We lossen het samen wel op” van Julie Hay, Uitgeverij S.W.P. B.V.

## **Huiswerk**

### **Lezen:**

*Boek:* “TA elke dag” van Marijke Arendsen-Hein.

Hoofdstuk 1., Eric Berne, grondlegger van de TA, hoofdstuk 2., We hebben altijd een keuze uit vijf soorten gedrag, hoofdstuk 7. de TA-filosofie, hoofdstuk 9. Helpen of Redden, Nederland geeft en hoofdstuk 11. Hoe te stoppen met het spelen van Spelletjes.

*Reader:* Introductie in de TA en zijn begrippen. (4 pagina's)

## **Programma**

9.30 uur Welkom en uitleg over het programma

9.40 uur Kennismaken met elkaar en de trainer waarbij meteen de relatie met TA gemaakt wordt

10.00 uur Korte introductie over de TA filosofie en het basismodel van de ego toestanden

10.30 uur Oefening met het model van de ego toestanden en nabespreken

11.00 uur De vertaalslag maken naar de praktijk van de leefstijlcoach

11.15 uur Introductie op het 'vensters op de wereld'- model

11.30 uur Oefenen met het model en nabespreken in de subgroep

12.00 uur Nabespreken plenair en opnieuw de vertaalslag maken naar de praktijk van de leefstijlcoach

12.15 uur Pauze

13.00 uur Energizer

13.15 uur Introductie op het 'drivers'-model

13.30 uur Oefening met het drivers model en nabespreken in subgroep

14.00 uur Plenair nabespreken en vertaalslag maken naar de praktijk van de leefstijlcoach

14.30 uur Modellen integreren en borgen a.d.h.v. coachingssituaties van studenten zelf gaan ze nu elkaar coachen m.b.v. de TA. We oefenen in 3 tallen en draaien 3 x door waardoor elke student 1 x de positie in neemt van coach, coachee en waarnemer.

15.30 uur Reflectie-moment; het oogsten van de dagopbrengst, de inzichten (wat betreft ego-posities, perspectieven en drivers etc.) en wat de student meeneemt naar eigen praktijk.

16.00 uur Afsluiting en afscheid

