



Emotionele Intelligentie Academie

Basisopleiding

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 verbinding. Aan kunnen sluiten bij de gevoelswereld van cliënten, patiënten of medewerkers is daarom een belangrijke vaardigheid als begeleider, verzorger of leidinggevende.

Om kunnen gaan met emoties van anderen, begint bij jezelf

Meer naar je eigen gevoelens kunnen 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.

DE BASISOPLEIDING IS HET EERSTE DEEL VAN EEN EFFECTIEF STAPPENPLAN OM EMOTIONELE INTELLIGENTIE TE ONTWIKKELEN:

- | | |
|--------|---|
| Stap 1 | Kennis verwerven over emoties
(Introductie/ Basisopleiding) |
| Stap 2 | Huidig zelfbeeld onderzoeken in het omgaan met emoties
(Module 1/ Basisopleiding) |
| Stap 3 | Strategieën ontmantelen in het onderdrukken van emoties
(Module 2/ Basisopleiding) |

Stap 4, 5 en 6 worden behandeld in de Verdieping:

- | | |
|--------|---|
| Stap 4 | Emoties reguleren en accepteren van emoties
(Module 3/ Verdieping) |
| Stap 5 | Leren omgaan met kwetsbaarheid
(Module 4 / Verdieping) |
| Stap 6 | Experimenteren met verschillende methodes om emoties te ervaren (Module 5 / Verdieping) |

Programma Basisopleiding

Introductie training 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. We behandelen de belangrijkste zaken die je moet weten over emoties, het omgaan met emoties van jezelf en het omgaan met emoties van cliënten, coachees, en patiënten.

Data: Vrijdag 12 februari, vrijdag 26 februari en vrijdag 5 maart 2021

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 Module 1 worden verbanden tussen het verleden en je huidig functioneren helder.

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 karakterstructuren, die zich uiten in een mentale-, emotionele, en fysieke houding.

Praktische informatie Basisopleiding Emotioneel Meesterschap voor professionals

Aantal deelnemers:	Minimaal 3 maximaal 9
Opleidingsniveau:	HBO denk niveau
Contacturen:	52 uur
Zelfstudie-uren:	10 uur
Literatuur:	Boek: Emoties wat moet ik ermee? E-boek: Wie ben ik, E-boek: Beschermingsstrategieën
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, per onderdeel

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 leerfasen:

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, met je emoties en met cliënten.

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.

Resultaat Basisopleiding Emotioneel Meesterschap

- 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 kunt gevoelens gebruiken als instrument in de praktijk van werk.
- Je kunt gebruik maken van een effectief stappenplan om mensen dichterbij zichzelf te brengen.

Competentie ontwikkeling

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

Voor wie is de Basisopleiding Emotioneel Meesterschap voor professionals?

De opleiding is geschikt voor professionals met een HBO of WO-vooropleiding of denkniveau

De opleiding is geschikt voor sociaal professionals zoals: (bedrijfs-) maatschappelijk werkers, Sociaal-agogisch werkers, Ggz-agogen.

De opleiding is geschikt voor coaches, therapeuten, mediators, en psychologen

De opleiding is geschikt voor hbo- en wo-professionals in medische beroepen zoals, huisarts, fysiotherapeut, diëtist, verpleegkundige of ergotherapeut.

De opleiding is geschikt voor Leidinggevenden, teamleiders, project-managers en hrm managers in organisaties.