

## BOT training

<b>Titel</b>	<b>BOT HAP Amsterdam</b>
<b>Lessuren</b>	7
<b>Aantal deelnemers</b>	5-12
<b>Aantal instructeurs</b>	1
<b>Vorbereiding</b>	Geen noodzakelijke voorbereiding
<b>Onderwerp(en)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3-gesprekkenmodel Peer support</li><li>• Gespreksvaardigheid</li><li>• Circle of Trust</li><li>• Niveaus van Bateson</li></ul>
<b>Leerdoelen</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zelfbewust functioneren als lid van BOT</li><li>2. Het 3-gesprekkenmodel toepassen</li><li>3. Juiste gespreksvaardigheden toepassen, verbaal en non-verbaal</li><li>4. Emoties herkennen, erkennen en de gevolgen inschatten</li><li>5. Op een goede manier omgaan met eigen en inzicht hebben in eigen emoties</li><li>6. Ondersteunen om een ingrijpende gebeurtenis een plek te geven in het leef- en werkproces</li><li>7. Op de juiste manier doorverwijzen naar de juiste vervolghulp</li></ol>
<b>Werkvorm(en)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plenaire sessies</li><li>• Discussie</li><li>• Fysieke activiteiten</li></ul>



15 min.	<p>De docent gaat over tot het motiveren en peilen van de beginsituatie van deelnemers. Hiervoor maakt hij gebruik van een 'woordweb'. Vraagstelling:</p> <p>“<u>Waar denk je aan als je BOT hoort?</u>”</p> <p><b>Aan de hand van deze oefening wordt het belang van effectief communiceren benadrukt en de voorkennis van de deelnemers wordt geactiveerd. De oefening zorgt voor een groepsdiscussie, waarin deelnemers elkaars inzichten, gevoelens en standpunten over het onderwerp zullen beargumenteren.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menti</li>            <li>• Flipover/bord</li> <li>• Stiften</li> </ul>
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

UITVOERINGSFASE		
TIJD van- tot	BESCHRIJVING LESACTIVITEIT	WERKVORM en MATERIAAL
09:45-10:30 uur  45 min.	<p><b>Het 1<sup>o</sup> gesprek (theorie)</b></p> <p>Door middel van een PowerPoint wordt de theorie rondom het 1<sup>o</sup> gesprek behandeld. Hierbij zullen het moment, de inhoud en het doel van het 1<sup>o</sup> gesprek worden behandeld om vervolgens door te kunnen naar de gesprekstechniek.</p> <p><b>Het 1<sup>o</sup> gesprek (opdracht)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructie</li> <li>• Interactie</li> </ul>

	De groep splitst in drietallen. Deelnemer 1 speelt gespreksleider in een BOT-gesprek. Deelnemer 2 is de tegenspeler en vertelt een eigen (verzonnen) emotioneel verhaal. Deelnemer 3 observeert of Deelnemer 1 de juiste diepgang in de emotie en stressreacties weet te benaderen. De 5 minuten spel wordt in 5 minuten geëvalueerd onder leiding van de observator.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer</li> <li>• Beamer/scherm</li> <li>• PPT</li> </ul>
10:30-10:40	<b>Koffiepauze</b>	
10:40-11:10  30 min.	<p><b>Het 1<sup>o</sup> gesprek (Opdracht)</b></p> <p><u>De Circle of Trust</u></p> <p>De groep vormt duo's. Van elk tweetal loopt 1 deelnemer met gesloten ogen, op aanwijzing van zijn of haar begeleider van de ene naar de andere muur in de ruimte. Het team dat dat het snelst doet wint.</p> <p>Spelregels</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De begeleider blijft op 1 plek (naar keuze) staan in de ruimte</li> <li>• De begeleider mag alleen de commando's vooruit, rechts, links en stop geven</li> <li>• Bij de muur aangekomen geeft de begeleider het commando om de armen te strekken</li> <li>• De looper mag alleen de armen uitsteken op commando van de begeleider</li> </ul> <p>Strafseconden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper steekt de armen uit zonder de muur te kunnen raken = 30 seconden</li> <li>• Begeleider geeft een ander commando dan rechts, links of stop = 10 seconden</li> <li>• Begeleider komt van zijn/haar plaats = 30 seconden</li> </ul> <p>Bij het voortijdig openen van de ogen moet de looper terug naar het beginpunt</p> <p><b>Bij het nabespreken worden de begrippen verantwoordelijkheid, afhankelijkheid en vertrouwen besproken.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructie</li> <li>• Interactie</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opdracht (instructie)</li> </ul>

11:10-11:40  30 min.	<p><b>Het 2<sup>o</sup> gesprek (Theorie)</b></p> <p>Door middel van een PowerPoint wordt de theorie rondom het 2<sup>o</sup> gesprek behandeld. Hierbij zullen het moment, de inhoud en het doel van het 2<sup>o</sup> gesprek worden behandeld om vervolgens door te kunnen naar de gesprekstechniek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructie</li> <li>• Interactie</li>   <li>• PPT</li> </ul>
11:40-12:00  20 min.	<p><b>Niveaus van Bateson</b></p> <p>5 minuten durend filmpje gevolgd door een plenair gesprek over het onderwerp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projectiescherm</li> </ul>
12:00-12:30 uur	<b>Lunch</b>	
12:30-13:30  60 min.	<p><b>Het 2<sup>o</sup> gesprek (Opdracht)</b></p> <p><u>Bateson in de praktijk</u></p> <p>Iedere deelnemer noteert:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. een negatief gelabelde overtuiging over zichzelf</li> <li>2. een situatie/prikkel uit de omgeving die een (heftige) reactie oproept</li> </ol> <p>De groep splitst op in subgroepen van 3-4 personen. Iedere deelnemer komt aan de beurt om de negatieve overtuiging over zichzelf te delen met de andere deelnemers. Gezamenlijk bespreken zij hoe de overtuiging volgens de denkniveaus van Bateson invloed heeft op de omgeving van de inbrenger.</p> <p>Vervolgens delen de deelnemers de genoteerde reactie op (een prikkel uit) de omgeving en redeneren samen terug hoe dat gerelateerd is aan de opvattingen of zelfs de zingeving van de inbrenger.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructie</li> <li>• Interactie</li> </ul>

13:30-14:00  30 min.	<p><b>Het 3<sup>e</sup> gesprek (Theorie)</b></p> <p>Door middel van een PowerPoint wordt de theorie rondom het 3<sup>e</sup> gesprek behandeld. Hierbij zullen het moment, de inhoud en het doel van het 3<sup>e</sup> gesprek worden behandeld om vervolgens door te kunnen naar de gesprekstechniek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructie</li> <li>• Interactie</li> <li>• PPT</li> </ul>
14:00-14:15	<b>Korte middagpauze</b>	
14:15-15:00  45 min.	<p><b>Het 3<sup>e</sup> gesprek (Opdracht)</b></p> <p>De groep verdeelt zich in twee teams.</p> <p>Team 1 leest het artikel: “Onderzoek naar apps die ondersteunen na trauma: SAM en de SUPPORT Coach”</p> <p>Team 2 leest het artikel:” De (r)evolutie van psychotherapie Behandeling in beweging”</p> <p>Na het lezen discussiëren de teams over de essentie van het artikel en de sterke en zwakke punten in de beschreven behandelmethodes.</p> <p>Plenair presenteren de teams het artikel en de bevindingen aan elkaar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructie</li> <li>• Interactie</li> <li>• Artikel: Onderzoek naar apps die ondersteunen na trauma: SAM en de SUPPORT Coach</li> <li>• Artikel: De (r)evolutie van psychotherapie Behandeling in beweging</li> </ul>
15:00-15:30  30 min.	<p><b>Peersupport voor peersupporters</b></p> <p>Groepsdiscussie over de mogelijkheden om mede BOT-leden te ondersteunen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructie</li> <li>• Interactie</li> </ul>

<b>TERUGKIJKFASE</b>		
<b>TIJD van- tot</b>	<b>BESCHRIJVING LESACTIVITEIT</b>	<b>WERKVORM en MATERIAAL</b>
15:30-16:00 uur  30 min.	<p><b>Evaluatie</b></p> <p>De instructeur vraagt aan de deelnemers en observeert of ze op basis van de behandelde lesstof van deze dag een verandering waarnemen in de positie keuze ten opzichte van de ochtend.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terugkijken op doelen. Instructeur vraagt per deelnemer om een zelfreflectie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke leerdoelen heb je bereikt?</li> <li>- Aan welke onderdelen moet je nog werken?</li> </ul> </li> <li>2. Terugkijken op het proces. Welke onderdelen van de les vond je leuk, minder leuk en waarom?</li> <li>3. De les kort samenvatten. Vraag controle vragen over de inhoud: Wat is blijven hangen?</li> <li>4. De instructeur verzoekt de deelnemers om de QR code te scannen en de bijbehorende evaluatie in te vullen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassikaal</li>   <li>• PPT</li> <li>• Survey Monkey</li> </ul>

