

Programma Workshop 'Vroedvrouw en haar gezin'

totaal 21 uur

Vorbereiding (1 uur)

- Telefonische intake en kennismaking.
- Invullen en mailen intakeformulier.
- Wat speelt er en wat zijn de bespreekpunten?

Vrijdag (19:00 tot 22:00 uur, totaal 3 uur)

19.00 Start

Doel: Welkom heten, eerste kennismaking. Eerste keer dat iedereen uit z'n comfort zone stapt en door elkaar heen loopt. Uitdagen om eerlijk te zijn.

- introductie
- kleine, middelgrote en grote mensen
- trainer en groepsleiders voorstellen
- jouw doel van de training
- families voorstellen
- wie mist er van jullie familie?

20.00 Familie uit de hemel en uit de hel

Doel: Inzicht geven dat iedere familie oké is zoals die is. Je kunt alleen de goede dingen accepteren, als je ook bereid bent de slechte te accepteren.

- 10 kwaliteiten van de perfecte moeder/vader/zus-dochter/broer-zoon
- 10 kwaliteiten van de ergste moeder/vader/zus-dochter/broer-zoon

21.00 Spelregels

Doel: Context zetten voor de training. Hoe kun je het spel spelen en hoe kun je zorgen dat je wint?

- voorlezen van de flap, zijn er vragen? is iedereen akkoord?

21.15 Groepjes

Doel: groepjes formeren, samenstelling checken en eerste groepsbijeenkomst.

- groepen maken met teamleider
- vragen van de flap beantwoorden

21.30 Gezinsbijeenkomst

Doel: In deze training zullen we een heleboel familiebijeenkomsten houden. Zo leer je met elkaar praten. Je leert de dingen uit te spreken die belangrijk zijn.

- als familie bij elkaar zitten
- het goede nieuws en het slechte nieuws
- overeenstemming versus instemming

22.00 Afsluiting

- huiswerk opgeven

Zaterdag (10:00 tot 22:00 uur, 2 uur pauze, totaal 10 uur)

10.00 Start

Doel: Inzien dat als het slechte er niet is, het goed er ook niet is (pendel)

- ervaringen huiswerk delen

10.30 M&M-spel

Doel: Leren te gaan voor win-win.

- uitvoeren in tweetallen
- reflectie met de hele groep

11.00 Grungies

Doel: leren omgaan met verdrietige gevoelens.

- iets naars dat gebeurd is delen in je groep
- verdrietige gevoelens

11.15 Voorbereiden Grungy Theater

11.30 Grungy Theater

Doel: accepteren dat we allemaal momenten van Grungies hebben en dat we erom kunnen lachen.

- om de beurt elke familie

12.00 Alexanderverhaal

Doel: ontdekken dat we allemaal wel eens in een slachtofferrol zitten.

- welke slachtofferrol herken je?
- ultieme 'victim-momenten' tekenen

12.30 Lunch en tikkertje

13.30 Gezinsconnectie

Doel: Luisteren zonder vooroordelen, met het doel de ander te begrijpen.

- emotionele bankrekening
- luisteren is iemand horen
- per gezin oefenen in luisteren met twee oren

14.30 Delen luisteroefening

Doel: leren je image te laten vallen.

14.45 Nerd & hot seat

Doel: inzien dat iedereen een nerd in zich heeft en dat dat oké is.

- de perfecte nerd tekenen
- image parkeren
- confrontatie nerd en hot seat in je gezin

15.45 Contracten

Doel: Een overeenkomst maken over hoe jij wilt zijn als persoon.

- contract met jezelf formuleren
- opschrijven en versieren op een groot vel

16.45 Gezinsbijeenkomst

Doel: leren elkaar te steunen om je contract na te leven.

- gezinsgesprek

18.00 Diner**19.00 Keuzelij**

Doel: Laten inzien dat jij altijd een keuze hebt.

- toelichten, uitvoeren, reflectie met de hele groep

20.30 Oefening 'weerstand'

Doel: Merken dat je weerstand kunt overwinnen.

22.00 Afsluiting

Zondag (10:00 tot 18:00 uur, 1 uur pauze, totaal 7 uur)

10.00 Start

Doel: Wat is er mogelijk als jij je weerstand laat varen?

- ervaringen huiswerk delen
- reflectie met de groep

10.45 Magisch tapijt

Doel: Leren ontspannen en je verbeelding gebruiken.

- visualisatie 'vreselijke, verschrikkelijke, waardeloze, hele slechte dag
- tekenen van wat je hebt gezien
- reflectie met de groep

12.00 Gezinscontract

Doel: Met je gezin werken aan een gezamenlijk doel.

13.00 Lunch

14.00 Omgaan met falen

14.45 Intentieloop

Doel: Bewijzen dat intentie hetzelfde is als resultaat.

- uitvoeren
- reflectie met de groep
- gezinsbijeenkomst: Welk doel wil jij behalen?

15.30 Forum

Doel: In gesprek gaan zonder oordelen.

- voorbereiden in leeftijdsgroepen
- vragen en antwoorden
- reflectie met de groep

16.45 Ik zal altijd van je houden

Doel: Ervaren hoe sterk je gezinsband is.

- voorleesverhaal
- reflectie met de groep

17.00 Verantwoordelijkheid

Doel: Het belang inzien van respect voor anderen en de wereld.

- plenaire toelichting
- tekening wereld
- team bedanken
- creatieteam volgende training

17.30 Waarden

Doel: Leren feedback geven en zelfvertrouwen geven.

- gezinsbijeenkomst
- waardering in de groep

17.50 Afsluiting

- visualisatie