Hierbij de tijdsindelingen van de 2 dagen:

Dag 1

9.00-9.30 Inloop en informele kennismaking

9.30-10.30 Introductie van het onderdeel kernfeedback en oefenen met de 5 stappen van kernfeedback

10.30- 11.00 Het ondersteunen van leerprocessen via het Broaden and Build Model (Fredrickson) en reflectie bevorderen op succeservaringen

11.00-11.15 Pauze

11.15- 11.45 Benutten van de dimensies van denken, voelen en willen bij reflectieprocessen en flow in leerprocessen stimuleren

11.45- 12.45 Demonstratie van de methodiek, uitleg van de stappen, theoretische onderbouwing

12.45 tot 13.45 Lunchpauze

13.45-15.00 Deelnemers oefenen in twee ronden met de basisstappen van de methodiek

15.00-15.15 Theepauze

15.15-15.30 Energizer: op speels wijze oefenen met kernkwaliteiten

15.30-16.00 Verkennen van en leren werken met belemmerende versus helpende overtuigingen

16.00-16.30 Vragen en voorbereiden van toepassingen in de eigen praktijk

16.30-17.00 Voorbereiden van huiswerk, resterende vragen en antwoorden en afronding van de dag

Dag 2

9.00-9.30 Inloop en contact

9.30-11.00 Oefenen aan de hand van de praktijkvragen, verder verhelderen en verdiepen van de basisstappen en methodische principes

11.00-11.15 Pauze

11.15-11.45 Bewust hanteren van het contactproces; oefenen en theoretische onderbouwing

11.45-12.45 Werken met verschillende lagen in de persoon middels het ui-model en versterken van afstemming tussen de lagen; theorie, demonstratie en oefenen met interventies

12.45-13.45 Lunchpauze

13.45 Energizer: Feedback geven op de verschillende ui-lagen

14.00-15.00 Belemmerende zelfbeelden helpen transformeren naar ondersteunende zelfbeelden; theorie en oefenen

15.00-15.15 Theepauze

15.15-16.15 Oefenen met het geheel van de methodiek n.a.v. beeldmateriaal

16.15-17.00 Vragen en antwoorden, aandacht voor de transfer naar de eigen praktijken voorbereiding van de leergroepen