Training Positieve Gezondheid & Gesprekken voeren

Training

De training wordt gevormd door de Introductie Positieve Gezondheid en het specifieke trainingsdeel uit deze leerroute.

Deze leerroute kan gevolgd worden door professionals die de introductie hebben afgerond en die beroepsmatig gesprekken voeren waarin ze Positieve Gezondheid als uitgangspunt willen nemen. Dit kan onder meer zijn in gezondheidszorg, welzijn of de werkgeverssetting. Denk bijvoorbeeld aan een praktijkondersteuner in de huisartspraktijk, een EVV'er, een wmo-consulent bij de gemeente of een leidinggevende van een team in een organisatie.

Na hun basistraining hebben deelnemers aan deze leerroute zich de essentie eigengemaakt van het werken met Positieve Gezondheid. Ze kunnen deze vertalen in persoonsgerichte gesprekken, waarin ze hun cliënten, patiënten of klanten uitnodigen om met een brede blik naar binnen te kijken en hun wensen te vertalen in stappen die ze zelf willen zetten.

Resultaten:

- Deelnemers kunnen de essentie van het werken met Positieve Gezondheid helder beschrijven en aangeven hoe ze dit in hun eigen werk vormgeven.
- Deelnemers hebben meerdere malen gereflecteerd op hun eigen Positieve Gezondheid en kunnen beschrijven wat hun opbrengst daarvan is.
- Deelnemers kunnen inschatten op welk moment en hoe het gesprek vanuit Positieve Gezondheid het beste past voor de ander.
- Deelnemers kunnen een werkwijze op basis van het spinnenweb beschrijven, die hen in staat stelt om mensen binnen hun eigen werksetting te laten reflecteren op hun Positieve Gezondheid en hierover met hen in gesprek te laten gaan.
- Deelnemers zijn zich bewust van het belang van goed luisteren en kijken naar de ander en zijn bereid een open en onbevooroordeelde houding bij zichzelf te blijven oefenen.
- Deelnemers passen Positieve Gezondheid toe in hun gedrag door zich te verdiepen in het perspectief van de ander, ruimte te geven, de tijd te nemen en niet te sturen op bepaalde oplossingen.
- Deelnemers kunnen een voor henzelf passende werkwijze toepassen om mensen te laten ontdekken welke haalbare stap ze kunnen zetten om hun Positieve Gezondheid te behouden of versterken.
- Deelnemers hebben gereflecteerd op hun eigen vermogen om mensen regie te laten nemen over hun eigen ontwikkelproces en gericht geoefend om dit vermogen te vergroten.
- Deelnemers kunnen vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid samenwerken met partners binnen en buiten de organisatie.

Stichting Institute for Positive Health
Jaarbeursplein 6 | Beatrixgebouw JIM - 6e verdieping | 3521 AL Utrecht | T + 31 (0) 30 307 57 17 | info@iph.nl | www.iph.nl
IBAN: NL44 TRIO 0390 9209 83 | BIC: TRIONL2U | KvK: 62839306 | BTW: NL 8549.78.380 B01 (ANBI)

- Deelnemers weten waar ze informatie en inspiratie kunnen (blijven) vinden over het toepassen van Positieve Gezondheid.

Praktisch:
Vereist voor de basistraining Gespreksvoering Positieve Gezondheid: Introductie Positieve Gezondheid (omvang 5 studiebelastingsuren)

Contacttijd training 9 uren in een periode van ca. 12 weken
- Op locatie: 4 sessies van 2,5 uur met daarin steeds 15 min pauze
- Online: 6 sessies van 1,5 uur (zelfde stof, anders verdeeld)

Training op locatie
4 sessies van 2,5 uur met pauze van 15 min

Trainingssessie 1: Positieve Gezondheid als werkconcept
Wat levert deze sessie je op?
- Je hebt een beeld hoe Positieve Gezondheid eruit ziet in de praktijk.
- Je hebt een eerste vertaalslag gemaakt van de essentie van het werken met Positieve Gezondheid naar je eigen praktijk.
- Je weet hoe je een gesprek kunt openen met behulp van het spinnenweb Positieve Gezondheid en hebt daarmee geoefend.
- Je hebt een haalbare werkwijze uitgedacht om in je eigen werkpraktijk de onderwerpen zingeving en veerkracht in het gesprek te betrekken, al dan niet met behulp van het spinnenweb.
- Je hebt concrete leer- en ontwikkeldoelen voor jezelf gesteld (bij deelname in teamvorm ook gezamenlijk afgestemd). Deze zijn gericht op beter contact met de cliënt en meer werkplezier.

Globale invulling sessie:
1. Welkom, kennismaking (20 min)
   a. Wat is je bijgebleven van introductiemodule? Wat hoop je te vinden in deze training? – iedereen schrijft op en leest voor
2. Programma toelichten voor hele training en deze sessie (10 min)
   a. Evt ingaan op genoemde wensen die wel/niet terug te vinden zijn
3. Beginnen met het doel voor ogen (25 min)
   a. Groepjes van 4 bespreken: waar zie je / hoor je / merk je het aan als er in jouw organisatie/dagelijkse praktijk wordt gewerkt vanuit Positieve Gezondheid?
   b. Plenaire terugkoppeling, inventarisatie op flap
   c. Moment voor jezelf: persoonlijke vertaling - wat wil ik bereiken in deze training?
   d. Check of iemand iets wil vragen of delen
4. Werken met het spinnenweb: (50 min)
   a. Tips voor werken met het spinnenweb
   b. Eerste oefenronde in tweetallen: elkaar uitnodigen om spinnenweb op papier in te vullen, kort evalueren wat werkt, wissel van rol en herhalen (eindpunt: spinnenweb is ingevuld)

   c. Nabespreking plenair: wat heeft deze oefenronde opgeleverd?
   d. Tips voor de opstart van het gesprek o.b.v. het ingevulde spinnenweb
   e. Tweede oefenronde in zelfde tweetallen: gesprek starten over ingevuld spinnenweb, kort evalueren wat werkt, wissel van rol en herhalen (eindpunt: wens merkbaar bij de ander)
   f. Nabespreking plenair: wat heeft deze oefenronde opgeleverd? En vervolgens: wat zou goed werken in jouw dagelijkse praktijk, bij het werken met het spinnenweb?
   g. Indien relevant: brainstorm over hoe je spinnenweb kunt gebruiken als je weinig tijd hebt voor een consult
5. Reflectiemoment (10 min)
   a. 10 minuten rondlopen (liefst buiten) en kijken welke wensen en ideeën opkomen voor jouw werk
   b. Opschrijven
6. Je wens(en) delen (15 min)
   a. Eigen wens(en) delen met 2 anderen uit de groep en maatjesgroepje vormen.
   b. Hoe willen jullie elkaar ondersteunen?
7. Afronding (5 min)
   a. Nog vragen?
   b. Korte uitwisseling in de groep – wat ga je doen de komende weken?

Trainingssessie 2: Regie bij de ander laten ontstaan

Wat levert deze sessie je op?

- Je hebt een concrete werkwijze geleerd om de ander regie te geven over de inhoud van het gesprek.
- Je weet hoe je tegelijkertijd op een prettige manier kunt gidsen, dus regie kunt houden over het voortgangsproces in het gesprek.
- Je hebt tools om een ander te helpen om vage doelen en plannen te vertalen naar haalbare stappen.
- Je hebt tools om een ander te helpen om negatief gestelde doelen en plannen te vertalen naar positieve, haalbare stappen.

Globale invulling sessie:

1. Welkom en programma toelichten (5 min)
2. Startopdracht in tweetallen: hoe bouw je een vervolggesprek op? (20 min)
   a. Vraag elkaar spinnenweb erbij te pakken. 1 vraagt, 1 antwoordt.
   b. Vraag de ander wat zijn doel of wens is, kijkend naar het spinnenweb (elk antwoord is goed!).
   c. Vraag dan waar hij de afgelopen tijd blij of tevreden over is op dat gebied.
   d. Vraag dan welke wens hij voor deze trainingsbijeenkomst heeft.
   e. Korte evaluatie met zijn tweeën, rolwissel.
3. Plenaire nabespreking: welke tools heb je nu voor het vervolggesprek? (30 min)
   a. Wat levert het neerleggen van het eigen spinnenweb bij aanvang op?
   b. Wat levert vragen naar doel/wens bij aanvang op?
   c. Wat levert vragen naar positieve punten bij aanvang op?
   d. Wat levert vragen naar de wens voor dit gesprek/deze bijeenkomst op?
4. Samen doen (20 min)
   a. In maatjesgroepje bespreken:
      i. Hoe was het om maatjes te hebben?
      ii. Wat werkte goed? Wat zijn aandachtspunten?
      iii. Wat voor rol heeft sociale steun in het veranderproces?
      iv. Wat betekent dit voor jouw werkpraktijk?
   b. Check plenair of er vragen/opmerkingen zijn
5. Van wens naar actie (30 min)
   a. Introductie actiewiel of mindmap (*NB Keuze tussen actiewiel en mindmap is voor de trainer)*
   b. Oefenen in tweetallen
   c. Plenair: zit er iets in deze werkwijze waar je wat aan hebt?
6. Reflectiemoment (10 min)
   a. 10 minuten rondlopen (liefst buiten) en kijken welke wensen en ideeën opkomen voor jouw werk
   b. Opschrijven
7. Je wens(en) delen (15 min)
   a. Eigen wens(en) delen met maatjesgroepje
   b. Hoe willen jullie elkaar ondersteunen?
8. Afronding (5 min)
   a. Nog vragen?
   b. Korte uitwisseling in de groep – wat ga je doen de komende weken?

Trainingssessie 3: Luisteren en zien - practice what you preach

Wat levert deze sessie je op?

- Je hebt (opnieuw) ervaren wat de kracht is van luisteren en zien.
- Je bent je er bewust van wanneer je open luistert en wanneer je (onbewust) teveel invult voor de ander.
- Je herkent (te) oppervlakkige of algemene formuleringen bij een cliënt en weet hoe je daarop kunt doorvragen om motivatie te versterken.
- Je hebt goed naar jezelf geluisterd en daardoor je eigen zingeving versterkt.
- Je kunt qua tempo naast de ander blijven lopen en daardoor beter samenwerken.

1. Welkom en programma toelichten (5 min)
2. Startopdracht in tweetallen: (15 min)
   a. Andere koppels dan vorige bijeenkomst.
   b. Vraag elkaar spinnenweb erbij te pakken. 1 vraagt, 1 antwoordt.
   c. Vraag de ander wat zijn doel of wens is, kijkend naar het spinnenweb (elk antwoord is goed!).
   d. Vraag dan waar hij de afgelopen tijd blij of tevreden over is op dat gebied.
   e. Vraag dan welke wens hij voor deze trainingsbijeenkomst heeft.
   f. Korte evaluatie met zijn tweeën, rolwissel.
3. Plenaire inventarisatie: (15 min)
   a. Ervaringen die je graag centraal wilt delen?
   b. Zijn er specifieke wensen voor vandaag?
4. Luisteren en kijken (45 min)
   a. Vorm drietallen (andere combinaties dan vorige ronde)
   b. 1 persoon vertelt, 1 persoon luistert, 1 persoon observeert
   c. Degene die gaat luisteren, vraagt aan degene die gaat vertellen of hij wil vertellen over iets wat hem in positieve of negatieve zin geraakt heeft de laatste tijd
   d. Degene die vertelt, krijgt daar 5 minuten de tijd voor. De luisteraar is zoveel mogelijk aan het luisteren en geeft geen sturing met ideeën, eigen ervaringen, vragen, suggesties etc. Hij is hoofdzakelijk stil en aandachtig.
   e. Na 5 minuten vraagt de observator aan de verteller hoe het was, daarna aan de luisteraar. Ook bespreekt het groepje wat de opbrengst van deze ervaring is. Daarna wordt van rol gewisseld.
   f. Dit wordt herhaald zodat iedereen elke rol heeft gehad.
   g. In een plenaire nabespreking worden de belangrijkste ervaringen gedeeld. Ook wordt opgemerkt of deze oefening iets heeft veranderd in de sfeer in de ruimte en in hoe mensen zich nu voelen.
   h. Kort moment van reflectie, ieder voor zich: wat neem je mee?
5. Oefening: Niet invullen voor een ander (30 min)
   a. Veel deelnemers kennen misschien het ezelsbruggetje NIVEA. We gaan nu even oefenen in open luisteren.
   b. Je toont een filmpje waarin een ervaring wordt verteld of je vertelt zelf over een recente (willekeurige) ervaring. De deelnemers schrijven alle woorden op die gebruikt worden, waarvan je eigenlijk niet precies weet wat de verteller ermee bedoelt.

   c. De woorden worden op flap geïnventariseerd. Eén woord wordt eruit gepikt: alle deelnemers schrijven op wat *zij* daaronder verstaan. Er wordt vergeleken of dat bij iedereen exact hetzelfde is. (meestal niet)
   d. Nu kijk je samen nog eens naar de lijst met woorden op de flap. Welke vragen zou je nu aan deze persoon kunnen stellen om meer diepgang aan het gesprek te geven?
   e. Je bespreekt de groep wat het zou kunnen opleveren als je dit vaker doet.
6. Reflectiemoment (15 min)
   a. Iedereen krijgt opdracht om *losse* woorden op te schrijven over wat er nu nodig is om met Positieve Gezondheid te gaan werken.
   b. Dan kiest iedereen een woord van het papier dat nu het meest de aandacht trekt. Hij schrijft op wat hij precies met dat woord bedoelt.
   c. Daarna schrijft hij op wat hij meeneemt uit deze sessie.
7. Korte uitwisseling – wat ga je doen de komende weken? (10 min)
8. Nog vragen? – Afronding (5 min)

Trainingssessie 4: Veranderen in de praktijk

Wat levert deze sessie je op?

- Je hebt tools om iemand met een beperkt verandervermogen te helpen om dat vermogen te vergroten.
- Je kunt deze tools ook toepassen voor jezelf als je tegen blokkades aanloopt in je leerproces.
- Je hebt nieuwe mogelijkheden gevonden voor een goede aanpak bij één of meer casussen uit de praktijk.

1. Welkom en programma toelichten (5 min)
2. Startopdracht in tweetallen: (15 min)
   a. Andere koppels dan vorige bijeenkomst.
   b. Vraag elkaar spinnenweb erbij te pakken. 1 vraagt, 1 antwoordt.
   c. Vraag de ander wat zijn doel of wens is, kijkend naar het spinnenweb (elk antwoord is goed!).
   d. Vraag dan waar hij de afgelopen tijd blij of tevreden over is op dat gebied.
   e. Vraag dan welke wens hij voor deze trainingsbijeenkomst heeft.
   f. Korte evaluatie met zijn tweeën, rolwissel.
3. Plenaire inventarisatie: (15 min)
   a. Ervaringen die je graag centraal wilt delen?
   b. Zijn er specifieke wensen voor vandaag?
4. Casussen verzamelen (20 min)
   a. Iedereen vult op een vel papier herinneringen in over een gesprek waarbij de ander heel goed 'in beweging kwam' en een gesprek waarbij de ander helemaal niet in beweging leek te komen.
   b. In subgroepjes van 4-5 personen bespreken: hoe komt het nu dat de een wel stappen wil zetten en een ander niet? Waar zit hem dat in?
   c. Uitkomsten delen.
5. Veranderkracht versterken (45 min)
   a. Toelichting op onderbouwde mogelijkheden om de veranderkracht te versterken, bijvoorbeeld:
      i. gesprek altijd starten bij iets wat lukt of iets wat minder slecht gaat (positieve psychologie)
      ii. stappen zo klein maken dat ze zeker lukken (kai-zen)
      iii. 3x per dag kleine positieve handeling met een schouderklopje (vat van zelfwaardering)
      iv. *Do Something Different* principe (Bill Fletcher c.s.)
   b. Wie heeft er aanvullende tips en methodieken?
   c. In groepjes van drie naar eigen casussen kijken: welke methodiek zou je een volgende keer wel willen inzetten in zo'n geval?
6. Gaan doen en volhouden (20 min)
   a. Iedereen bedenkt een hindernis die hij kan tegenkomen bij het werken met Positieve Gezondheid in zijn eigen praktijk.
   b. In tweetallen ga je elkaar helpen om een ingang te zoeken voor meer veranderkracht op dit punt.
   c. Plenaire nabespreking: wat werkte goed? Wie heeft er nu zin om ermee aan de slag te gaan?

7. Terugblik en opbrengsten (25 min)
   a. Korte terugblik op de inhoud van de verschillende trainingsbijeenkomsten
   b. Iedereen noteert voor zichzelf: wat heb je geleerd, waar wil je graag aan verder werken, wat heeft de training je gebracht? – en vult evaluatieformulier in
   c. Plenaire uitwisseling
   d. Certificaten, foto
8. Afscheid (5 min)