

TrEIn: Training Emotionele Intelligentie®

Evenwicht vinden tussen ratio en emotie, tussen uw rede en uw gevoel. De informatie gebruiken die emoties u geven. Een betere afstemming vinden tussen uw omgeving en uzelf.

De Training Emotionele Intelligentie® gaat over effectiever met uw emoties omgaan. Weten wat er in u omgaat, dat kunnen plaatsen en daaraan betekenis geven. U leert wat u ervaart aan bewuste gevoelens en hoe u deze in uw fysieke systeem kunt verbinden. Hiermee bouwt u zelfvertrouwen op van binnenuit. Tegelijk vindt u aansluiting bij anderen en de omgeving waarin u functioneert. Tijdens de training bespreekt u de spanning tussen ratio en gevoel in uzelf met anderen, leert u problemen te doorzien en aan te pakken vanuit de kern. Tevreden en vertrouwensvol in het leven staan is het ultieme resultaat.

Voor wie?

U hebt mogelijk al een training communicatieve vaardigheden gedaan (bijvoorbeeld Inzicht in Invloed®). U bent op zoek naar de laag die zich bevindt onder het zichtbare handelen en wilt meer weten van wat er in u omgaat en uw gedrag mede bepaalt. U wilt praktisch, maar serieus onderzoeken wie u bent, zodat u dat vóór u kunt laten werken, in plaats van belemmerend. U wilt steviger in uw functie staan met meer kracht vanuit uw eigen persoonlijkheid. Daarmee wilt u prettiger én beter werken en/of leven dan nu. U bent niet tegelijk met een therapeutisch of ander persoonlijk ontwikkeltraject bezig.

De training

Voorafgaand aan de training hebt u een telefonisch intakegesprek met de trainer om uw leervraag te verhelderen en te onderzoeken of de training daarbij aansluit. Na inschrijving beantwoordt u online de Bar-On EQ-i vragenlijst. Op de eerste trainingsdag krijgt u het profiel

uitgereikt dat op basis van uw scores is samengesteld. Uw trainer is gecertificeerd in de duiding van deze gevalideerde vragenlijst. Uw profiel wordt gebruikt als nul-meting voor de training.

Het profiel geeft uw positie aan op vijf gebieden, onderverdeeld in vijftien categorieën:

- Intrapersoonlijk;
- Interpersoonlijk;
- Adaptatie;
- Stressmanagement;
- Algemene stemming.

Deze begrippen helpen u om uw leervraag scherper te stellen. Op elke categorie kunt u in het programma zelf oefeningen kiezen uit ons aanbod. Ook helpen de specifieke accenten die u uit het profiel kunt halen bij het definiëren van een persoonlijke opdracht na ieder blok. Door onthaasting en rust ervaart en reflecteert u op wat er in u omgaat. Dit wordt ondersteund door bewustzijnsverhogende werkvormen.

In de training wordt de beleving en ervaring geactiveerd door oefeningen en lichaamswerk. Deze laatste invalshoek spreekt de gevoelens aan die minder bewust zijn (geworden) en/of opgeslagen zijn in ons fysieke systeem. De combinatie van aandacht en bewustwordingsprikkels wordt als verrijkend, versterkend en verdiepend ervaren. De training is niet gericht op graven en verklaren, maar op ervaren en laten doordringen. Natuurlijk wordt dit proces ondersteunt aan de hand van een theoretisch kader en een trainingsmap.

Programma

De training bestaat uit drie delen: een eerste blok van drie dagen, een tweede

blok van twee dagen en een terugkomdag. Tussen het eerste en het tweede blok zit een periode van vier à vijf weken; de terugkomdag vindt vier à vijf maanden na het tweede blok plaats.

Dag 1

Start is de kennismaking met elkaar en de leerwensen van alle deelnemers, waarmee we een persoonlijk en veilig klimaat scheppen. We staan stil bij hoe ieder zich voelt. Dan volgt een inleiding op het begrip emotionele intelligentie met een definitie en de duiding van het belang van training ervan. Wij gaan ervan uit dat het EQ kan worden geleerd. Daarna krijgt u uw EQ-profiel uitgereikt en bekijken we de scores en betekenissen. Hiermee formuleert u uw exacte leer- en/of ontwikkelvraag. In de middag gaat u aan de slag met oefeningen over emoties. Na een gezonde snack kleedt u zich om en doen we lichamelijke oefeningen, waarbij het niet gaat om prestatie of conditie, maar om de ervaring en wat die oproept. U krijgt ten slotte een korte opdracht mee voor de avond.

Dag 2

We starten deze dag met een korte evaluatie. Daarna begeleidt de trainer u bij een fysieke werkvorm die u activeert en focus geeft. Vervolgens maakt u een keuze uit oefeningen die passen bij uw leerdoel(en). De training vindt plaats op een locatie met een passende sfeer en comfortabel niveau, die goede voorwaarden biedt voor dit specifieke leerproces.

Dag 3

We hebben aandacht voor uw gevoel en het verloop van de avondopdracht en doen dan een individuele oefening die daarbij aansluit. Vervolgens gaan we aan de slag met een werkvorm in de groep waarbij iedere deelnemer zich presenteert.

De middag wordt besteed aan de opbouw en formulering van een voornemen/actie, die een van uw belangrijkste leergebieden uitdrukt en waar u de komende maand dagelijks mee aan de slag gaat. Deze actie dekt een voor u essentieel thema. U kiest een buddy en maakt afspraken voor tussentijds contact. Tussen het eerste en tweede blok heeft u tevens contact met de trainer over uw ervaringen.

Dag 4

Het tweede blok gaat door in de sfeer van het eerste. U start met het delen van uw ervaringen met uw groepsgenoten. De trainer zal u vervolgens begeleiden bij een ademhalingsoefening die uw gevoelens verdiept. Vervolgens hebt u de keuze uit een groot aantal oefeningen om aan uw opnieuw gedefinieerde leerpunten te werken tijdens de rest van de ochtend en de middag. Na de snack doen we lichaamswerk rond een derde thema en krijgt u weer een opdracht mee.

Dag 5

Uit ons gevarieerde aanbod van oefeningen kiest u wat voor u ter zake doet. Inmiddels bent u al aardig diep in uw gevoelsleven gedoken en leert u zichzelf beter kennen door de verschillende ervaringen die u opdoet. U oefent de ochtend en de middag - met een lange lunchpauze waarin u een opdracht doet. In het avondgedeelte tussen snack en diner doen we weer lichaamswerk op een nieuw gebied. U krijgt wederom een opdracht mee.

Dag 6

De terugkomdag enkele maanden later, is geen trainingsdag in strikte zin, maar richt zich op verankering van het geleerde. Met uw groepsgenoten wisselt u ervaringen uit over elkaars ontwikkeling. Dan wordt het tweede profiel uitgereikt, bekeken en besproken. De scores worden opnieuw

zorgvuldig geïnterpreteerd. Vervolgens bespreken we wat nodig is om de verworvenheden vast te houden en uit te bouwen. We voeren in dit kader enkele activiteiten/werkvormen uit die daarbij helpen, waarna we het traject afsluiten met een gezamenlijke oefening. De trainer begeleidt u in een visualisatie als opmaat naar uw volgende actieprogramma. Dit kan hetzelfde zijn als uw vorige actieprogramma, maar ook een stapje verder gaan.

Resultaat

Na deze training bevindt u zich merkbaar op een hoger gevoels- en bewustzijnsniveau. U weet wat er in u omgaat. U bent in staat om die dynamiek vast te stellen, te duiden en daarmee uw voordeel te doen in relatie tot de doelen die u zich stelt en in de omgeving waar u zich bevindt. U kunt emoties bij anderen beter aanvoelen en vertrouwen creëren. U ontdekt hoe u emoties voor u kunt laten werken in plaats van ze te negeren. Ook ontdekt u hoe emoties een impuls kunnen vormen voor vernieuwing en verandering. Tot slot krijgt u inzicht in de (emotionele) obstakels die de betrokkenheid bij het werk in de weg kunnen staan.