

Bijeenkomst 8 || Nieuwe inzichten (aangepast programma)

- ✓ Wees goed voorbereid: neem het draaiboek vooraf goed door.
- ✓ Maak afspraken met je collega-begeleider. Wie doet wat? Hoe kun je elkaar ondersteunen?
- ✓ Wees op tijd: zorg dat je minimaal een half uur voor aanvang online aanwezig bent.
- ✓ Zorg dat je alle te delen bestanden klaar hebt staan. Zorg ook dat je instellingen goed staan voor het delen van de video.
- ✓ Zorg dat bij binnenkomst iedereen goed zichtbaar is en pas indien nodig de naam van de deelnemer aan in Zoom.
- ✓ Zorg dat je de breakout rooms gaat inrichten. De deelnemers gaan in groepjes uiteen.
- ✓ Stuur van tevoren de deelnemers een reminder dat deze bijeenkomst langer duurt.
- ✓ Zorg dat je de inzichtkaartjes hebt klaarliggen.

Onderwerpen achtste bijeenkomst

- 8.1 Welkom en terugblik
- 8.2 Oefening voor thuis: probleemaanpak
- 8.3 Communiceren met jezelf; inzichtkaartjes
- 8.4 Oefening voor thuis; leuke dingen doen, spinnenweb + evaluatieformulier invullen
- 8.5 Pauze
- 8.6 Workshop
- 8.7 Afsluiting

8.1 Welkom en terugblik – ⌚ 5 min – 19.30 uur

Hallo! Fijn dat jullie er weer zijn.



Deel je scherm voor het doornemen van het programma. Geef nog even aan dat deze bijeenkomst langer duurt in verband met de workshop.

Programma doornemen met de deelnemers en vragen of er nog vragen/opmerkingen zijn naar aanleiding van de vorige bijeenkomst.

8.2 Bespreken oefening voor thuis – ⌚ 10 min – 19.35 uur

Hoe is het gegaan met het dagboek? Wat heb je eraan gehad? Is er nog iemand die er iets uit wil lezen of iets zeggen. Hoeft niet, mag wel.

Probleemaanpak: hoe ging dat? Wie wil er iets over vertellen?

8.3 Communicatie met jezelf en jouw omgeving – 🕒 20 min – 19.45 uur

Uitwisselen 'hoe kijk ik naar mezelf'.

- Opdelen in 2 groepen.
- In elke groep doet de cursusbegeleider mee (om inzichtkaarten voor te lezen)
- Cursusbegeleider pakt een kaart van de stapel en leest deze hardop voor
- De eerste cursist geeft zijn reactie en vervolgens de anderen
- Cursusbegeleider pakt de volgende kaart enz.

Let op: het gaat niet om 'goed' of 'fout', maar om stil te staan bij jezelf en te leren van elkaar.

🕒 15 minuten in groepjes uiteen – max. 5 minuten nabespreken

8.4 Oefeningen voor thuis - 🕒 5 min – 20.05 uur

Leuke dingen doen: een leuke opdracht voor de volgende keer. Wij vragen van jullie voor de volgende keer iets op te schrijven wat voor jou leuk is om te doen, waar je energie uithaalt.

Misschien is het iets wat je weer voor het eerst doet. Of iets wat je al heel lang niet meer hebt gedaan. Soms zijn het maar hele kleine dingen die je weer plezier hebben gegeven. Je mag dit gewoon vertellen, maar het mag ook een verhaaltje of een gedichtje zijn. Iets waarvan jij zegt: dat was leuk!



Handout 6.4

Oefening voor thuis → verwerkt in werkboek

Spinnenweb invullen voor de laatste bijeenkomst.

Evaluatieformulier. In bijeenkomst 10 wordt de cursus geëvalueerd. Hiervoor gebruiken wij een digitaal evaluatieformulier. De resultaten komen op een centraal adres binnen. Stuur deze na afloop van de bijeenkomst naar de deelnemers toe. Het formulier (de hyperlink) kun je bij de online cursuscoördinator opvragen.

8.5 Pauze – 🕒 10 min – 20.10 uur

8.6 Workshop – 🕒 +/- 60-70 min – 20.20 uur

8.7 Afsluiting – 🕒 5 min – 21.30 uur

Workshop “balans in jouw dag/week”

1. Welkom
2. Hoe is jouw balans op dit moment?
3. Uitleg – wat is er belangrijk om balans te vinden/behouden in jouw dag/week?
4. Oefening – invullen kernkwadrant
5. Formuleren Persoonlijk Actie Plan
6. Afsluiting

1. Welkom – 🕒 5 min – 20.20 uur

Heet de deelnemers welkom bij de workshop. Geef aan dat dit de eerste keer is dat we dit uitproberen, maar dat we er vertrouwen in hebben dat het een leuke en vooral leerzame workshop gaat worden.

2. Hoe is jouw balans op dit moment? – 🕒 10 min – 20.25 uur

Ga de deelnemers individueel langs en vraag of ze kort willen uitleggen hoe het nu met hun balans is gesteld. Hebben ze nog energie aan het eind van de dag over of zijn de lepels al om 12.00 uur op. Is er nog energie over voor leuke dingen?

Vraag dan ook gelijk of ze iets willen veranderen aan hoe het nu gaat.

3. Uitleg – 🕒 10 min – 20.35 uur

Inmiddels hebben we heel veel losse onderwerpen behandeld. Vandaag gaan we ze allemaal combineren en in de praktijk brengen. De winst ligt namelijk in het combineren van alles. Vandaag gaan wij aan de slag met:

- ✓ De lepeltheorie
- ✓ De balans tussen draaglast & draagkracht
- ✓ De cirkel van invloed en betrokkenheid
- ✓ Bijstellen van doelen

En dat allemaal gecombineerd met communicatie natuurlijk.

Een “gezond” iemand staat in de ochtend op met een redelijk volle batterij. Onze batterij is eigenlijk bijna nooit volledig opgeladen. De ene dag zal er meer in zitten dan de andere dag. Dit heb je deels zelf in de hand en deels niet. Denk aan bijvoorbeeld het weer. Daar kun je last van hebben en hier heb je geen invloed op. Hierdoor kan jouw energieniveau lager zijn. Je batterij kan ook lager zijn omdat je de dag ervoor heel veel hebt gedaan en zo met een “achterstand” de dag begint.

Dat betekent dat je keuzes moet maken. Eigenlijk ben je in de ochtend al te laat met het maken van keuzes. Een goede voorbereiding is namelijk het halve werk. Dit begint al met het maken van jouw weekplanning. Als je weet dat je een drukke dag in het verschiet hebt, dan is het belangrijk om de dag er na rustig te houden.

Gedurende de dag gaat jouw energie omlaag al naar gelang de activiteiten die je doet. Het is belangrijk dat je altijd een stukje reservebatterij overhoudt aan het eind van de dag. Dit in verband met onvoorziene omstandigheden en om het feit dat het niet goed is om je batterij volledig leeg te laten lopen.

We gaan straks aan de slag met een kwadrant oefening. Ik ga het jullie uitleggen.

Deel het kwadrant op het scherm tijdens de uitleg

Leg uit hoe het kwadrant werkt. Het kwadrant bestaat uit vier gebieden. Van beneden naar boven staat hoeveel energie iets je kost. Helemaal bovenin kost het je veel energie en helemaal onderaan kost het je weinig energie.

Van links naar rechts staat hoe blij jij van een activiteit wordt. Links is zeer ongelukkig en rechts is super blij.

Dus:

- ☑ Kwadrant links bovenin zijn taken die je veel energie kosten en waar je ongelukkig van wordt. Deze taken zijn niet goed voor je.
- ☑ Kwadrant rechts bovenin zijn taken die je veel energie kosten, maar waar je wel gelukkig van wordt. Hier mogen taken in zitten, maar alleen af en toe.
- ☑ Kwadrant links onderin zijn taken die je weinig energie kosten, maar waar je niet vrolijk van wordt. Liever niet te vaak en niet te veel. Kijk naar wat je anders zou kunnen doen.
- ☑ Kwadrant recht onderin zijn taken die je weinig energie kosten en waar je super blij van wordt. Dit zijn jouw pareltjes.

Nu zou je in het meest ideale plaatje geen activiteiten moeten willen hebben in het kwadrant links bovenin. Dat snappen we allemaal. Toch zal dit niet mogelijk zijn. Probeer dit wel te minimaliseren. Daarentegen zal het ook niet mogelijk zijn om alleen maar activiteiten rechts onderin te hebben, daar niet alles in het leven leuk is.

4. Oefening – ⌚ 10 min – 20.45 uur

De deelnemers gaan nu individueel bezig met het invullen van het kwadrant. Hiervoor hebben ze hun voorbereiding nodig. Vraag aan ze om hun activiteitenlijst erbij te pakken en het kwadrant dat ze toegestuurd hebben gekregen.

Pak nu jouw activiteitenlijst erbij. Je hebt al jouw activiteiten een “beoordeling” gegeven op basis van een schaalverdeling van 1-5.

In de eerste kolom – hoeveel energie het je heeft gekost

1 = het heeft mij veel energie gekost

5 = het heeft mij weinig energie gekost

In de tweede kolom – hoe blij je van een activiteit werd.

1 = ik werd er ongelukkig/verdrietig van

5 = ik werd super blij

Je gaat nu jouw kwadrant invullen (10 minuten)

Activiteiten waar je in beide kolommen een 1 hebt neergezet gaan naar links bovenin.

Alle activiteiten waar je in beide kolommen een 5 hebt neergezet gaan naar rechts onderin.

De rest moet je zelf gaan kijken waar ze thuishoren.

5. Persoonlijk Actie Plan – ⌚ 30 min – 20.55 uur

Ga alle deelnemers individueel langs. Vraag of ze kort hun kwadrant willen samenvatten en wat hun is opgevallen. Indien mogelijk het kwadrant voor de camera houden.

- Welke activiteiten zitten er links bovenin en links onderin?
- Wat zit er rechts bovenin?
- Welke mogelijkheden zijn er om deze activiteiten van kwadrant te laten schuiven?

6. Afsluiting - ⌚ 5 min – 21.25 uur

We zijn bij het einde gekomen van de workshop en bijeenkomst 8. Jullie krijgen voor bijeenkomst 8 het werkboek gemaild. Ga aan de slag met het verder uitwerken van jouw persoonlijk actie plan.