



CC05

www.merlijngroep.nl

Merlijn

Psychologie in coaching

Een praktijktraining over het beter benutten en managen van opkomende spanningen en conflicten in organisaties.

Conflictmanagement in organisaties

Deze training gaat over psychologische inzichten en coaching technieken die toepasbaar zijn in situaties waar mensen met elkaar te maken hebben en het mogelijk (nog) niet 'vanzelf gaat'. Het terrein van psychologie en coaching is zeer breed en sterk in ontwikkeling. We kiezen voor praktische actuele psychologische inzichten en coaching technieken vanuit de laatste wetenschappelijke kaders. Door het ervaren van de effectiviteit van de coaching technieken, kunt u van uw eigen kennis en vaardigheden op dit terrein uitbreiden.

Introductie

Deze training vergroot uw kennis en vaardigheden vanuit drie invalshoeken.

- 1) Welke bio-psycho-sociale factoren beïnvloeden gedrag, gedachten en gevoelens van de ander en van uzelf? Hoe herkent u gedrag, gedachten en gevoelens in 'psychologisch spannende' situaties?
- 2) Hoe kunt u hierop reageren? Welke interventies zijn er vanuit de psychologie en coaching ten aanzien van niet-effectief gedrag, gedachten en gevoelens?
- 3) Wat is uw eigen voorkeursstijl (gedrag, gedachten, gevoelens) in psychologisch spannende situaties, en welke gevolgen heeft dat voor uw interacties met anderen?

De trainers van Merlijn zorgen voor 1 op 1 tips.

Het goed kunnen herkennen van (potentieel) psychologisch spannende situaties en deze bewust kunnen hanteren kan van belang zijn in uw rol als professioneel gesprekspartner vanuit uw positie als bemiddelaar, adviseur of leidinggevende.

Doelgroep

Deze compacte training is bedoeld voor deelnemers die kort maar krachtig willen kennismaken met het vakgebied van de psychologische invalshoek bij coaching, managen, mediaten etc. U bent nieuwsgierig naar hoe u uzelf en anderen kunt faciliteren om effectiever met (psychologisch) spannende situaties om te gaan. U wilt hierbij gebruik maken van repertoire vanuit een wetenschappelijk verantwoord kader.

Inhoud van de training

Concrete leerdoelen zijn de volgende:

- ✓ inzicht verkrijgen in de essenties van bio-psycho-sociale inzichten in coaching, persoonlijkheid, het continuüm van gezond en ongezond gedrag, positieve psychologie en effectieve gesprekstechnieken;
- ✓ moeilijke gesprekken en spannende situaties sneller herkennen;
- ✓ meer begrip krijgen voor de eigen en andermans psychologische mogelijkheden en beperkingen;
- ✓ uw eigen voorkeursstijlen herkennen;
- ✓ bouwen aan een persoonlijke toolkit van interpersoonlijke vaardigheden.

De kennis en vaardigheden komen aan de hand van oefeningen maar ook uw eigen casuïstiek en praktijk komen aan bod. U kunt deze ook in oefeningen inbrengen. Bij de oefeningen, rollenspellen en nabesprekingen krijgen de deelnemers uitgebreid de gelegenheid om ervaring en kennis met elkaar uit te wisselen.

Voorbereiding en aanpak van de training

Het is de bedoeling dat de cursisten door invulling van een digitaal voorbereidingsformulier drie weken van tevoren specifieke leerdoelen formuleren, die aan het begin van de cursus kort onder de loep zullen worden genomen en aan het eind onderdeel van de evaluatie zullen zijn.

De training is zo opgebouwd dat eerst de basiselementen van de theorie kort worden behandeld waarna telkens in subgroepen oefeningen volgen. Gezamenlijke en individuele oefeningen staan centraal, waarbij voortdurend feedback wordt gegeven door de trainer en door de deelnemers aan elkaar.

Verdieping

Verdere verdieping op de training is mogelijk via de Training Motiverende Gespreksvoering (1 dag) en Coachend Leidinggeven (1 dag). Zie de website voor meer informatie.

Open inschrijving

De training duurt drie dagen (zes dagdelen: zie hierachter het programma). Voor actuele data verwijzen wij u naar onze website.

Trainers en locatie

Voor nadere informatie over de trainers en de locatie verwijzen wij u naar onze website.

Incompany-training

Bij een incompany-training wordt na overleg over de specifieke wensen van uw organisatie een offerte aangeboden.

Mogelijkheden na afloop van de training

Intervisie

Zowel bij open als bij incompany trainingen kunnen nadien onder begeleiding van Merlijn trainers intervisiebijeenkomsten worden georganiseerd.

Coaching

Persoonlijke coaching van een deelnemer is mogelijk.

Supervisie en consultatie

Na de training staat het de deelnemers vrij om in voorkomende gevallen Merlijn te consulteren over ondervonden praktijkproblemen en voor een snel advies over een te volgen koers.

Voor deze drie mogelijkheden geldt dat afhankelijk van de individuele wensen van de opdrachtgever Merlijn de vraag als service van onze organisatie beschouwt dan wel i.v.m. de omvang van de gevraagde dienst voordien een offerte uitbrengt.

Programma **Psychologie & Coaching**

Dag 1 grondslagen

Ochtendprogramma:

- 09.30 - 10.00 : ontvangst met koffie/thee, informeel kennismaken met trainers en collega deelnemers
- 10.00 - 10.15 : welkom, huishoudelijke afspraken, inventarisatie persoonlijke aandachtspunten, ervaringen en leerdoelen o.a. op basis van de digitale voorbereidingsformulieren
- 10.15 - 10.45 : bio-psycho-sociale grondslagen : lichaam, psyche, omgeving en interactie
- 10.45 - 11.00 : pauze
- 11.00 - 11.45 : spannende situaties herkennen: wat gebeurt er als opvattingen ter discussie komen te staan? / oefenen hoe dat werkt met eigen opvattingen en attitudes (welke had je vroeger en welke nu? en hoe sterk zijn die? wat gebeurt er als iemand die ter discussie stelt?)
- 11.45 - 12.15 : psychologie van spanning: gedachten, gevoelens, (basis)emoties, gedrag en fysiologie; patronen herkennen (123); algemene attributiefout; biologische effecten
- 12.15 - 12.55 : oefenen patronen en reacties (gedachten, gevoelens, fysiologie) bij onszelf en de ander herkennen
- 12.55 - 13.00: oogst van de ochtend
- 13.00 - 13.45 : lunch

Middagprogramma:

- 13.45 - 13.55 : bespreking middagprogramma en leerdoelen van de middag
- 13.55 - 15.00: spanning en de psychologie van waarnemen, emotie en reflexen: cognities en emotieregulatie; de rol van schema's en opvattingen; waarneming, filters en geheugen /tussendoor oefeningen 'waarnemen', 'opvattingen' en herinneringen'.
- 15.00 - 15.15 : pauze
- 15.15 - 16.30 : psychologie van aandacht en emotie: Rogeriaanse houding, GROC-techniek, gevoelsreflecties, O.E.N. / oefening: spanningsreductie door gesprekstechniek
- 16.30 - 16.45: plaatsen van het geleerde in het psychologisch kader van de ochtend
- 16.45 - 17.00 : oogst van de middag en van de dag / vooruitblik dag 2

Dag 2 persoonlijke verschillen

Ochtendprogramma

- 09.30 - 10.00 : ontvangst met koffie/thee
- 10.00 - 10.10 : terugblik dag 1 en vooruitblik dag 2
- 10.10 - 10.30 : psychologie van persoonlijke verschillen 1 (erfelijkheid en disposities, temperament, cognitie & emotie, Big FIVE, typologie)
- 10.30 - 11.00 oefening introversie- extraversie: een effectief gesprek
- 11.00 - 11.15 : pauze
- 11.15 - 11.45 : psychologie van verschillen in hechtingsstijlen: wat is spannend voor wie?
- 11.45 - 12.30 oefening basisbehoeften onderkennen en effectief reageren
12.30 - 13.00 welke voorkeursstijl(en) tekenen zich af? oogst van de ochtend
- 13.00 - 13.45 : lunch

Middagprogramma

- 13.45 - 14.15 psychologisch continuüm van gezond en ongezond gedrag
- 14.15 - 14.45 oefening : herkennen: wanneer wordt het ongezond?
- 14.45 - 15.20 oefenen met effectief reageren op ongezond gedrag
- 15.20 - 15.30 : pauze
- 15.30 - 16.40 : integratie: effectiviteit van uw voorkeursstijl verder aanscherpen
- 16.40 - 17.00 : oogst van de middag, vooruitblik op dag 3

Dag 3 Positieve Psychologie en Integratie

Ochtendprogramma

- 09.30 - 10.00 : ontvangst met koffie/thee
- 10.00 - 10.10 : terugblik dag 1 en 2 en vooruitblik dag 3
- 10.10 - 10.30 : grondslagen van de positieve psychologie
- 10.30 - 11.00 : oefening zelfactualisatie, motivatie en waarden
- 11.00 - 11.15 : pauze
- 11.15 - 11.30 : positieve psychologie: optimisme en vertrouwen, broaden-and-build
- 11.30 - 12.00 : oefening persoonlijke narratieven, positief tijdreizen en Rogeriaans luisteren
- 12.00 - 12.15 : positieve psychologie : hoop, veerkracht, psychologische groei
- 12.15 - 12.50 : oefening hoop en veerkracht / Rogeriaans gesprek
- 12.50 - 13.00: oogst van de ochtend
- 13.00 - 13.45 : lunch

Middagprogramma

- 13.45 - 14.15 : Integratie: benutten van het geleerde bij spannende situaties
- 14.30 - 15.20 : oefening op maat; deelnemers kiezen dynamiek en casuïstiek
- 15.20 - 15.30 : pauze
- 15.30 - 15.45 : reflectie op oefening
- 15.45 - 16.40 : oefening in subgroepen: integratie-oefening vervolg (plus nabespreking)
- 16.40 - 17.00 : terugblik op de training, de leerdoelen en het geleerde, feedback deelnemers, digitale evaluatie en ontvangst deelnemingscertificaten
- 17.00 - Merlijn Borrel