

Na deze eerste module hoop ik dat je anders bent gaan luisteren. Misschien ben je ook bewuster omgegaan met je eigen manier van begeleiden. Vaak gebeurt het dat je in het stadium bewust onbekwaam terecht komt. En dat is niet echt prettig. Soms zelfs een reden om dan maar los te laten wat je geleerd hebt en terug te gaan naar wat je altijd al deed.

En dat is natuurlijk je goed recht. Als je echter toch geboeid bent en wilt onderzoeken wat deze stijl voor je kan betekenen in de praktijk, dan nodig ik je van harte uit om met onderstaande opdrachten aan de slag te gaan.

Opdracht:

Wat is voor jou de aanleiding geweest om met deze training aan de slag te gaan? Herken je je eigen motieven?

En in welke mate hebben deze motieven een relatie met voor jou belangrijke waarden? Wat streef je na in je leven?

Passen deze waarden ook in de missie of opdracht van jouw organisatie?

En als je de antwoorden op deze vragen naast de SPIRIT van MGV legt, wat valt je dan op? Waar ondersteunen jouw waarden je werk als begeleider en waar zie je misschien valkuilen?

Opdracht:

De reparatiereflex staat vaak in de weg van een motiverend gesprek. We komen met al onze goede intenties vaak net iets te snel met een advies of een oplossing.

Probeer de komende tijd eens te ontdekken welk type gesprekspartner jou uitdaagt om in die reflex terecht te komen. M.a.w. in welke situaties voel je dat jou 'reparatiereflex' aangezet wordt.

En als je deze situaties herkent, zou je dan ook iets anders kunnen doen? Iets dat meer in lijn is met de 4 houdingsaspecten uit deze stijl. (PACE)

Opdracht:

Luisteren vanuit compassie, het belang van de ander voorop stellen, op je handen zitten en vertragen; allemaal aspecten die horen bij deze stijl van begeleiden.

Het filmpje op youtube van Brene Brown over het verschil tussen empathie en sympathie is heel inzichtgevend.

<https://www.youtube.com/watch?v=K3znEm8DAiI>

Durf in de komende gesprekken eens mee af te dalen in de donkere kelder, zonder de ander te willen redden?

Wat ontdek je bij jezelf als je hier bewust mee aan de slag gaat?

Opdracht:

Zonder direct op zoek te gaan in je gesprekken naar verandertaal is het wel interessant om te kijken of je deze taal of mogelijk ambivalentie al herkent.

Selecteer de komende week eens 3 begeleidingsgesprekken waarbij je achteraf evalueert wat je hebt gehoord aan verandertaal of ambivalentie.

Bewustwording is de eerste stap richting verandering.