

PROGRAMMA

Eerste dag: je eigen casus en de zes stappen om verandering te bereiken

- Toelichting op het programma en de werkwijze.
- Kennis maken met elkaar en met de zes-staps-methodiek om gewenste verandering succesvol te bereiken.
- Beeld van de eigen veranderervaringen. Wat leer je daarvan?
- Behandeling, uitdieping van de eigen casus, die je van tevoren hebt voorbereid.
- What if, en what if not?
- Afronding en voorbereiding op dag 2.

Tweede dag: de vijf Q's en de verkenning van kwaliteiten en eigenschappen

- Terugblik op en vragen over dag 1
- We staan stil bij de vijf Q's:
 - IQ – Intelligentie Quotiënt
 - EQ – Emotionele Intelligentie
 - SQ – Spirituele Intelligentie
 - CQ – Curiosity Quotiënt of Nieuwsgierigheid quotiënt
 - PQ – Passion Quotiënt

We vergroten je zelfkennis en zelfinzicht door de Q's onder de loep te nemen en juist die elementen er uit te halen die u met meer succes op het pad van de gewenste verandering zullen brengen. Daarbij zal het vooral gaan om de Curiosity- en Passion Quotient.

- Daarna verkennen we met behulp van het kernkwadranten model van Ir. Daniel Ofman de kwaliteiten en eigenschappen waarmee je zelf en je sociale omgeving tegemoet treedt.
- We leggen verband met de vijf Q's en formuleren de uitdaging waaraan je moet werken als grondslag voor je pad naar verandering.
- Afronding en voorbereiding op dag 3.

Derde dag: werken aan je interactieve vaardigheden

- Terugblik op en vragen over dag 2.
- Veel van wat we tot nog toe behandelden komt pas daadwerkelijk tot leven tijdens de interactie met anderen en met jezelf. Daarom introduceren we De Stad van Axen, het interactiemodel van Dr. Ferdinand Cuvelier, dat een scherp beeld zal geven van de sterke en minder sterke kanten van jouw interactie.
- Met oefeningen versterken we je interactieve inzicht en vaardigheid.
- We besteden ook aandacht aan je intrapsychische interactie om de bron te vinden van de mogelijke bevorderaars en belemmeraars bij je verwezenlijking van verandering.

Vierde dag: creatieve inspiratie en bezinning voor jouw narratief

- Terugblik op en vragen over dag 3.
- We zorgen voor een creatieve sessie waarmee je inspiratie en enthousiasme zult opdoen voor je pad naar verandering.
- We verbinden deze bijzondere ervaring met de leerstof van de eerdere dagen.
- Personal Branding: met welke elementen uit deze bijzondere vorm van persoonlijke ontwikkeling kun jij je sterker maken? Niet alleen voor de presentatie tijdens dag 5, maar ook in de toekomst?
- Aan het eind van de dag lichten we het huiswerk toe voor de vijfde dag: je maakt je eigen narratief voor je pad naar de toekomst. Je krijgt van ons een format, maar laat het vooral je eigen verhaal zijn.

Vijfde dag: jouw pad naar de toekomst in een narratief

- Weinig kan zo'n krachtige bron zijn voor actie als je eigen verhaal. Daar begon je mee aan het begin van de training. Je eindigt er ook mee, maar nu nieuw vormgegeven in een narratief waarin je alle voor jou belangrijke leerelementen en doelen hebt verwerkt. Je staat daarmee voor je mededeelnemers, hen en jezelf mede nemend op je pad naar de gewenste toekomst.
- We ronden feestelijk af, nadat we subgroepen hebben gekozen en afspraken hebben gemaakt voor de aanpak in de komende acht weken en voor de terugkombijeenkomst twee maanden later.

Tussenperiode: aan de slag!

- In deze periode van acht weken gaan alle deelnemers aan de slag met het geleerde en met de voornemens die zij hebben verwoord in hun narratief.
- Zij zoeken daarvoor steun bij hun subgroep, waarvoor zij eigen afspraken hebben gemaakt.
- De deelnemers kunnen ook een beroep doen op de guides van Trail Of Life die hun graag extra zullen coachen bij hun vorderingen. In dag 5 worden hiervoor afspraken gemaakt.

Zesde dag: terugkombijeenkomst, hoe ver ben ik gevorderd?!

- De terugkombijeenkomst wordt acht weken na de vijfde dag gepland.
- Beschouw het gerust als een feestje om uw mede deelnemers terug te zien, met wie u zo hard heeft gewerkt aan verandering. Beschouw het ook als een stok achter de deur, want tijdens de terugkombijeenkomst horen we van elkaar hoe het met de verlangde verandering is gegaan. Daartoe krijgt u vooraf ook wat huiswerk.
- Deelnemers krijgen ook de gelegenheid met ons en met elkaar nader in te gaan op kwesties waarbij wat extra reflectie en ondersteuning nodig is.
- Aan het eind van de dag sluiten we goed af, met de toezegging (in ieder geval van onze kant) dat we ook na de training klaar staan voor eventuele extra steun. Daar maken we ook afspraken over.