

Leerwerkplaats Focustrainer

Er is niets waar je zoveel van leert als van zelf les geven. Ik weet nog goed hoe zenuwachtig ik was voor de eerste keer dat ik een focuscursus ging geven. 'Zou ik wel genoeg weten?' 'Wat als ik een vraag niet zou kunnen beantwoorden?' Maar wat er gebeurde was dat ik juist door de vragen die werden gesteld ging ontdekken hoeveel ik eigenlijk al wist over focussen. Ik leerde meer verwoorden wat ik, impliciet, wist. En daarmee groeide en groeit mijn kennis meer en meer.

In de leerwerkplaats leer je hoe je focusing kunt overbrengen in een groepssituatie, door een cursus te geven, een workshop te verzorgen, of de focussende houding en vaardigheden bijvoorbeeld te integreren in overlegsituaties. Je leert focusing te integreren in je manier van lesgeven; hoe je de focushouding kunt toepassen in de communicatie; te laten zien én ervaren hoe focusing en veiligheid met elkaar te maken hebben; hoe focusing kan helpen ieder tot zijn of haar recht te laten komen en nog veel meer.

De leerwerkplaats staat open voor iedereen die een begeleidersopleiding heeft afgerond of deelgenomen aan de Specialisatie Focusing in Therapie. Het is mogelijk om binnen de leerwerkplaats het programma tot officieel erkend Focusing Trainer TIFI te volgen, maar het is ook mogelijk een eigen invulling aan de leerwerkplaats te geven. Je maakt dan je eigen programma met eigen doelstellingen.

Maar ook als je geen trainer wilt worden, maar een plek zoekt die je inspireert om met focusing bezig te blijven en je kennis en vaardigheden te verdiepen en verbreden ben je van harte welkom.



In februari start een nieuwe leerwerkplaats voor trainers in opleiding, en voor ieder ander die na de FiT of begeleidersopleiding verder wil met focusing. Standplaats is Groningen.

Hieronder de informatie daarover. Het is een ontwikkeldocument – het pad ontstaat terwijl wij er op lopen ...

Doel:

Begrensd ruimte bieden aan de deelnemers om hun eigen ideeën over het overbrengen van focusingvaardigheden aan derden, vorm te laten krijgen en tot uitvoering te laten komen. Je kunt verschillende redenen hebben om mee te doen, bijvoorbeeld:

je wilt je verder verdiepen in en het focussen je nog meer eigen maken

je wilt workshops aanbieden, bv. rondom stress, burn-out etc. aan cliënten of collega's

je wilt Focusing gaan gebruiken in bv. overlegsituaties, brainstormsessies, vergadering.

Sommigen van jullie gaan voor een TIFI certificaat als focusingtrainer. Voor de laatste groep zijn er een aantal vaste randvoorwaarden.

OPZET:

De werkwijze die gebruikt wordt is die van een leerwerkplaats. Deelnemers kunnen in eigen tempo werken aan hun eigen plan. Er zijn 9 groepsbijeenkomsten waarin ik/we een programma aanbieden dat zoveel mogelijk aansluit bij de wensen van de deelnemers.

Ook krijg je een aantal opdrachten, waaraan iedere deelnemer een eigen invulling kan geven.

De resultaten worden in de groep gepresenteerd; de feedback komt van mede-cursisten en de opleider(s). Zo wordt aan, met en van elkaar geleerd.

De werkplaats wil een plek bieden waar je je eigen stijl kunt ontwikkelen.

Het programma wordt onderweg verder ontwikkeld op basis van de behoeften van de deelnemers. *Voor wie gaat voor het certificaat TIFI trainer liggen een aantal opdrachten vast, met name: het ontwerpen en geven en evalueren van een cursus op basis van verplichte output-elementen. We gaan daarbij uit van basisniveau, wie verder training wil geven kan gebruik maken van een aanvullende module van plm 10 uur in 2 of 3 bijeenkomsten.*

Voorwaarden voor deelname:

Voldoende inhoudelijke kennis en ervaring om Focusing over te brengen, vergelijkbaar met Specialisatie FiT of begeleidersopleiding.

Voor de TIFI-trainers-in-training:

- *afgeronde opleiding tot focusingbegeleider of FiT.*
- *zelf of in tweetallen een groepje cursisten vinden of formeren van min 4 cursisten.*
- *Wie het opleidingstraject met goed gevolg heeft afgerond, maakt aanspraak op certificaat Focusingtrainer TIFI.*
- *Wie daarvoor gaat wordt dient zich vooraf bij TIFI op te geven als trainer-in-training.*

Huiswerk

Voor iedereen:

- reflectieverslag per bijeenkomst
- formuleren van leerdoelen
- deelnemers maken een eigen literatuurlijst. Uiteraard kan dat in overleg met de opleider(s) die ook zelf artikelen zullen aanreiken.
- *Voor TIFI-trainers-in-training minimaal 8 artikelen.*
- reflectie op gelezen literatuur (geen samenvattingen, tenzij je dat zelf prettig vindt)
- per keer een korte presentatie, oefening rond een bepaald onderwerp, bv. inleiding over focusing, oefening felt sense, oefening relatie leggen ik en felt sense etc. deze worden per keer vast gelegd.

Voor TIFI trainers in training verplicht:

- *beschrijving van je profiel als trainer (hoe bied je jezelf aan)*
- *opstellen van een cursusplan (of programma voor een workshop)*
- *het voorbereiden van de eigen cursus, waaronder werving, kennismakingsgesprekken*
- *het geven van de cursus aan de eigen cursusgroep (18 uur)*
- *het evalueren van de gegeven cursus en het schrijven van een verslag ...*
- *evaluatie door cursisten.*

Inhoud van de bijeenkomsten:

De bijeenkomsten zijn live en vinden plaats in Groningen. Het programma wordt opgesteld op basis van de behoeften van de cursisten en de ideeën van de opleider(s). Van de cursisten wordt in alle bijeenkomsten een actieve bijdrage verwacht in de zin van een oefening of inleiding rond een onderwerp.

Onderwerpen die tijdens de bijeenkomsten / in een cursusplan aan de orde kunnen komen: met dank aan Adam de Jong die de basis van dit mooie schema maakte.

Helderheid over:	Overdracht Focusing	(Focusing) modelerend trainen
Felt sense (oa little murky edge, proces, implicit, forward movement)	Leerdoelen	Jijzelf als rolmodel voor een focussend klimaat
Betekenis 'lijf' en 'vanbinnen'	Werkvormen & oefeningen voor wat een felt-sense is	Veilige sfeer bevorderen waarbij iedereen tot zijn/haar recht komt
Focussende houding (oa erkenning, niet oordelen, niet weten, respect, vriendelijk uitnodigen)	Werkvormen & oefeningen voor de focussende houding	Rust met evenwicht tussen informatie, oefeningen en persoonlijke focus-ervaring
Focusing tools voor: a. de focusser (oa tijd, afstand, begroeten, resoneren, handvat, 'en') b. luisteraar (oa luisteren, spiegelen, vragen en suggesties, houding)	Werkvormen & oefeningen voor de Focusing tools	Omgaan met onverwachte situaties (wanneer ga je met deelnemer mee? wanneer moet je kunnen begrenzen?)
Herkennen: a. van waaruit iemand praat: persoonlijk verhaal – levende lijf – (gebrek aan) zelfcompassie b. wat speelt: samenvallen, kritische en kind processen,	Afstemmen op deelnemers (waar ligt behoefte? waar vallen de kwartjes? wat is hier en nu nodig?)	Flexibiliteit in de uitvoering van je programma
Specifieke processen, bv. Innerlijk kind Criticus	Enkele algemene trainer-skills (omgangsafspraken, mailen vooraf, follow-up, helderheid verwachtingen)	Hoe ga je met vragen om? En met feedback?

Praktisch

- 9 groepsbijeenkomsten

- 2 individuele sessies
- individuele schriftelijke feedback van mij/ons op programma's, artikelen, website tekst of wat voor jou aan de orde is. (indien > 5 uur - afspraak over extra betaling)
- lokatie – Groningen
- begeleiding: Aaffien de Vries ism Adam de Jong (coördinator-in-training)
- prijs 1950 euro
- data: 9 cursusdagen, steeds op donderdag en één vrijdag: 2024: 20 febr, 20 mrt, 24 april, 19 juni, 18 sept, 30 okt. Laatste drie data in overleg

Wat er nog mist mis jij iets?

Uiteraard ga ik er vanuit dat deelnemers zelf regelmatig focussen met een focusmaatje. Zoals eerder gezegd .. het pad ontstaat terwijl wij er op lopen.