

Therapeutische Vorming

dag 5: Feedback, Schaamte & Empathie

1

Welkom !

PRIMEUR:
eerste ON-LINE les
Therapeutische
Vorming

2

even afstemmen

- Zet je microfoon uit (mute)
- Als je iets wilt vragen of antwoord geven steek dan even je hand op
- we gaan proberen te werken in subgroepen (outbreak-rooms)
- We zullen regelmatig pauzes inlassen

3



Laten we veel
missers en fouten
maken vandaag !

Daar leren we namelijk het meeste van

van Oudekerk aan de Kerkhofweg 101 1017 CA Amsterdam

4

programma

- Brene Brown, Empathie, Schaamte en Feedback
- * Empathie
- * Feedback, wat is het? Waarom is het belangrijk?
- Lunch
- Actieve Werkvorm : feedback oefening
- Actieve Werkvorm: feedback van je eigen lijf
- Afronding en huiswerk

5

Brene Brown

brenebrown.com

6

Empathie

- Empathie is voelen MET mensen, het voedt verbondenheid.
- Kwaliteiten van Empathie:
- - perspectief nemen, het erkennen dat het perspectief van de ander zijn/ haar waarheid is.
- - Uit het oordeel blijven.
- - Het herkennen van emoties in anderen en dat communiceren

7

Wat je hebt voorbereid

- Vragenlijst: Hoe ziet Empathie er uit?
- Bespreek in subgroepen de antwoorden die jullie hebben gegeven op de 4 vragen.
- (Exercise 3: what does empathy look like) zie de elo onder kopje 'voor de les'
- Terug in de les bespreken we de uitkomsten samen

8

Empathie in de praktijk

- Bedenk een praktisch voorbeeld uit je eigen leven. Waarin jij zelf empathisch handelde.
- Hoe was de situatie waarin je je bevond?
- Kon je het perspectief van de ander zien?
- Lukte het om niet te oordelen? Waarom wel / waarom niet?

9

1 Medelijden versus Empathie
2 Paf staan en ontsteltenis
3 Van je voetstuk vallen
4 Blokkeren en tackelen
5 Handen uit de mouwen
6 Als je dacht dat dat ERG was....

Empathie missers

10

We doen het allemaal

- Pak je 4, antwoorden er even bij
(de vragen staan ook op blz 195 in je boek)

11

FEEDBACK

- Wat is de functie van feedback ?
- Waarom is het belangrijk ?

12

Werkvorm 1:

- ronde 1 : observeren en teruggeven
- ronde 2 : vragen stellen aan de ander
- ronde 3 : vragen stellen aan de ander over jezelf
- ronde 4 : een compliment geven

14

- Ronde 1: ga elkaar een aantal minuten stilzwijgend observeren. Vertel aan de ander wat je gezien hebt. De ander zegt of het herkenbaar is, of niet. Verschil tussen waarneming en interpretatie.
- Ronde 2: 1 van de 2 mag vragen stellen aan de ander. Hier zijn geen regels aan verbonden. Doel opdracht: aandacht voor elkaar zonder afleiding en vooral zonder oordeel.
- Ronde 3: vragen stellen aan de ander over jezelf. de vragen die je stelt gaan over jezelf. (vaak krijg je antwoorden te horen die je niet had verwacht)
- Ronde 4: je geeft elkaar complimenten. Je kunt het compliment beginnen met:
 - Jij bent goed in.....
 - Waar ik van kan genieten is.....
 - lijkt jou makkelijk te lukken.

15

- Terug in de les: samen ervaringen bespreken

16

Werkvorm 2

Feedback van je eigen lijf

- Focusoefening in tweetallen
- Gebruik daarbij het artikel 'Focussen' die op de elo staat bij dag 3.
- Op de tweede bladzijde staat 'het proces van focussen' omschreven, en daarbij een vragenlijst zodat je aan de slag kunt.

17

Huiswerk...

- Reflecteer op deze dag en geef jezelf 3 Tops en 3 Tips n.a.v. de nieuw opgedane inzichten.
- Motiveer en beargumenteer kort bij elke Tip en Top en upload dit verslag in de elo. (omvang max 2 A-4) uiterlijk in op 13 januari 2021 om 12.00 uur.

21

Afronding

- Korte evaluatie: welke drie woorden kun je
- noemen die bij jouw inzichten en beleving
- horen na deze dag

22
