

**Methodiek
'Op Eigen Benen'**

Invra
Postbus 158
8090 AD Wezep
Telefoon: 038 375 66 29
E-mail: info@invra.nl
Website: www.invra.nl

Wat gaan we doen?

- Attitudemeting (invullen)
- Zienwijze Op Eigen Benen (oefening fabel)
- Waarden in het leven;
 - evolutie/ paradigmaverschuiving,
 - eigenwaarde/ positieve psychologie,
 - maakbaarheid van geluk en
 - waarden binnen de methodiek Op Eigen Benen
- Denkmodellen: Klassikaal Methodisch of Natuurlijk
- Technieken: meditatie, rafelen, positief labelen (oefeningen)
- Het belang van Transfer (oefening)
- Netwerk en geluk
- Attitude van de trainer (oefening/ reflectie)
- Competenties van de medewerker (HR profiel)

Ieder wezen is geboren voor een specifiek doel en het licht van dit doel is aangestoken in de ziel.

Sa'adi

"Ieder wezen is het mooist in zijn eigen kracht"

De mens

De evolutie van het bewustzijn


Door anderen:
Effect: gemak, rust, denken aan anderen overlaten, frustratie, angst, beklemming, lage eigenwaarde.....

Door je zelf:
Effect: kost veel energie, denken, ontwikkelen, frustratie, vechten, voldoening, rust, geluk, hoge eigenwaarde.....

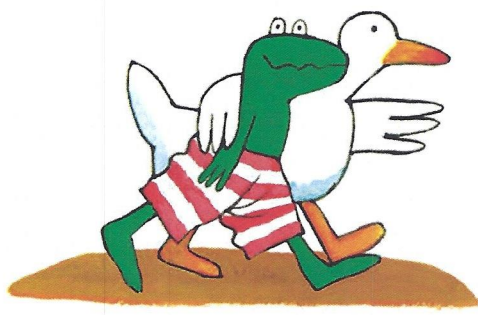



Zienswijze Op Eigen Benen


- **Van structuren naar mensen**
 van algemeen naar individueel,
 werken vanuit waarden, bouwen aan eigenwaarde
- **Ieder in zijn eigen kracht**
 ieder mens is geboren met een specifiek doel,
 op zoek naar persoonlijke talenten,
 van instructief naar constructief,
 natuurlijk leren
- **Positieve psychologie**
 van probleemgericht naar oplossingsgericht
 de maakbaarheid van geluk



Fabel Dierenbos





Waarden



Muhammad Yunus, de beste **armoedebestrijder** ter wereld

Eigenwaarde is je Eigen Waarde



Waarden van Op Eigen Benen

- **Eigenheid van ieder mens**
 - oprechte interesse in de ander
- **Levenslang leren**
 - natuurlijk en wederkerig
- **Gelijkwaardigheid en respect**
 - coachend volgen
- **Voeden van Eigenwaarde**
 - vertrouwen en zelfregie geven
- **Positieve psychologie**
 - uitgaan van krachten, aanleg, talenten




Opkomst positieve psychologie

Martin Seligman (goeroe)

- introduceert: aangeleerde hulpeloosheid
- auteur van: 'Gelukkig zijn kun je leren'
- positieve psychologie richt zich op alles wat er is!
geeft eigenwaarde, vreugde, hoop, perspectief

Mihaly Csikszentmihalyi

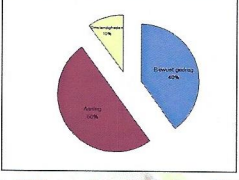
- introduceert: Flow
- de psychologie van de optimale ervaring -



Positieve psychologie

De maakbaarheid van het Geluk
Sonja Lyubomirsky

Uit onderzoek blijkt:



50% aanleg, 10% omstandigheden, 40% bewust gedrag
 (zie ook domeinen Schallock)

Invra
www.invra.nl

Leren

Hoe kom je tot ontwikkeling?

Sluit aan bij je **talenten** (waar je al goed in bent)

Sluit aan bij je **interesse** (wat je leuk vindt)

Sluit aan bij je **intuïtie** (wat goed voelt)

Invra
www.invra.nl

Zienswijze

Methodiek Op Eigen Benen

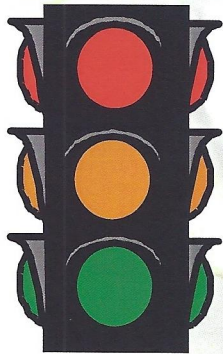
Geïnspireerd door o.a. :

- E.I.M., Feuersteinmethode, positieve psychologie
- Leren is een levenslange, individuele uitdaging
- Beproefde technieken helpen bij de ontwikkeling van 'het eigen oplossend vermogen' en strategieën helpen bij een gelukkig en zinvol leven.

(Vygotsky, Feuerstein, Seligman, Lyubomirsky, Covey)

Invra
www.invra.nl

Denkstappen van het Eigen Initiatief Model



Stop!!
Nadenken voor je begint

Als je bezig bent:
Gaat het nog goed?

Als je klaar bent:
Kijk terug!!
Oké!



Op Eigen Benen

Zelfsturing



op Eigen Kracht
met

Geloof in jezelf
vanuit

Eigen oplossend vermogen



Op Eigen Benen

Attitude medewerker



Coach, medemens,

Geeft vertrouwen, gericht op geluk,
gelijkwaardig, gericht op autonomie,
positief, zoekt de dialoog, biedt
ruimte.....



Op Eigen Benen

Denken activeren:

**gebruik aanwezige kennis, ervaring
door waarneming zelf ontdekken
door vergelijken naar een idee**

Zelf oplossen


=

bouwen aan zelfvertrouwen




Geheugensteuntje

MOET ik dat nu doen
moet IK dat nu doen
moet ik DAT nu doen
moet ik dat NU doen
moet ik dat nu DOEN




Denkmodel

Klassikaal Methodisch leren:
Eén richting leren
Iedereen leert hetzelfde
Iedereen moet het zelfde weten, vast curriculum



Denkmodel


Natuurlijk leren:
Wederkerigheid
Individuele leerstijl
Iedereen heeft eigen plan dus eigen onderwijs



Methode van Feuerstein

Centraal in de methode van Feuerstein:

- De zone van **naaste ontwikkeling**
- Begeleider fungeert als **mediator**



Methode van Feuerstein

Belangrijke aspecten:

- **Intentionaliteit** (intentie = bedoeling)
- **Wederkerigheid** (van beide personen uitgaande)
- **Zingeving** (betekenis)
- **Geloof** (vertrouwen)
- **Transcendentie** (verbinding leggen)



Methode van Feuerstein

Cognitieve niveau bepalen:

1. **Waarnemen** (nauwkeurig kijken, naam geven)
2. **Vergelijken** (relatie leggen, selecteren)
3. **Veronderstelling maken** (breed denken, veranderbaarheid inzien)



Rafelen coachingstechniek

Rafelen:

Wanneer gebruik je deze techniek:

- Bij een buitenproportionele afstand tussen wens/droom en realiteit

Hoe pak je het aan:

- Bevestig de droom, toon empathie
- Wat, waar, hoe, waarom, waar ook, waarmee, begeleid het zoeken naar haalbare aanknopingspunten
- Benadruk dat dit de eerste stappen naar jouw droom zijn



Transfer

Het belang van transfer:

Het **geleerde direct** onderdeel laten worden van je actieve vaardigheidsrepertoire of je parate kennis

Informeert je omgeving en maak ze deelgenoot van je verandering

Van kunnen naar doen
Van weten naar vertellen




Gedragsverandering

Ruim 95% van ons gedrag gaat automatisch!
Er is 5% ruimte voor nieuw gedrag

Het cognitieve deel:
Overtuiging: mentale modellen, winst, waarden, win-win, ik zie het mijzelf doen
Kennis: hoe ziet het nieuwe gedrag eruit, concreet in handelingen en beelden

Het praktische deel:
Vaardigheid: doe het! kies een veilige situatie, ga goede momenten sparen, let op de beloning (door je nieuwe gedrag)
Ervaring: je ziet dat anderen naar jou kijken, wees trots op jezelf, breng nieuw gedrag naar 95% automatisme



Netwerk



Het belang van een netwerk:

Versterken van je innerlijke waarden
(van betekenis kunnen zijn)

Je netwerk als bron voor contacten en activiteit
(plezier, betrokkenheid)

Je netwerk als steungroep
(niet professioneel maar *natuurlijk*)


(model Community Support)

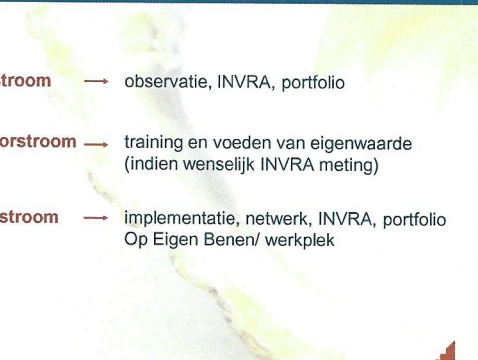
Netwerk

Netwerk voor ondersteuning, hulp, advies
maar ook
voor
geluk

Martin Seligman:
"Geluk is een plezierig, betrokken en betekenisvol leven leiden".




Op Eigen Benen als traject



Instroom → observatie, INVRA, portfolio

Doorstroom → training en voeden van eigenwaarde (indien wenselijk INVRA meting)

Uitstroom → implementatie, netwerk, INVRA, portfolio
Op Eigen Benen/ werkplek



Attitude Instroom

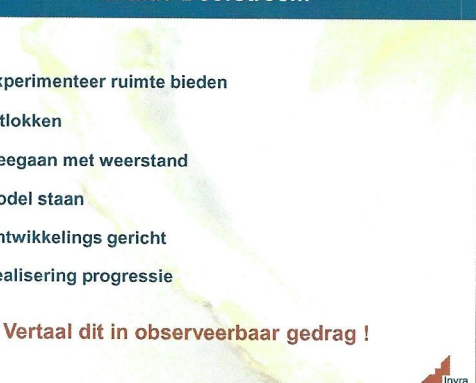


- Positieve bekrachtiging
- Veiligheid
- Vertrouwen
- Relatie

Vertaal dit in observeerbaar gedrag !




Attitude Doorstroom



- Experimenteer ruimte bieden
- Uitlokken
- Meegaan met weerstand
- Model staan
- Ontwikkelings gericht
- Realisering progressie


Vertaal dit in observeerbaar gedrag !



Attitude Uitstroom

- Feedback
- Spiegelen
- Herkaderen
- Coachen
- Afstand vergroten

Vertaal dit in observeerbaar gedrag !



Competentieprofiel OEB


Competentieprofiel Op Eigen Benen

- Gebaseerd op waarden binnen de methodiek
- Vertaald in gedragsankers: 4 per competentie
- 360° feedback instrument

voorbeeld
"Erkennen" (moeilijk ontwikkelbaar)

Start met het geven van vertrouwen. Aandacht geven aan de doelen, gevoelens en behoeften van anderen en rekening houden met de invloed van het eigen gedrag op anderen.

- 1 start met het geven van vertrouwen aan de ander
- 2 heeft respect voor de belevingswereld van de ander en past de benaderingswijze hier op aan
- 3 stimuleert zelfvertrouwen door aandacht voor eigenwaarde
- 4 past het eigen gedrag aan uit respect voor doelen, gevoelens of problemen van de ander




Methodiek Op Eigen Benen

Op Eigen Benen is een **eclectische** methodiek,
(je kiest voor het individu steeds de beste methode)

Op Eigen Benen
=

'rugzak' vol met instrumenten en ideeën



Einde

Methodiek
'Op Eigen Benen'

Invra
Postbus 158
8090 AD Wezep
Telefoon: 038 375 99 39
E-mail: info@invra.nl
Website: www.invra.nl

