

HEDI VAN ALPHEN JACQUI HALMANS

DOE DIT BOEK

Een methode voor persoonlijke groei
met breinleren en TA

Begeleidersboek



HEDI VAN ALPHEN EN JACQUI HALMANS

DOE DIT BOEK

De weg naar persoonlijke groei

begeleidersboek

Boom

5	Mijn ouderboodschappen	82
6	Mijn script	89
7	Mijn kwaliteiten	97
8	Mijn relaties	104
9	Mijn verlangens	111
10	Mijn belemmeringen	118
11	Mijn motivatie	125
12	Mijn schoonmaak	132
13	Mijn vrijheid	139
14	Mijn doelen	147
15	Mijn acties	154
16	Mijn saboteur	161
17	Mijn hulpbronnen	167
18	Mijn borging	174
	Over de makers	181
	Begrippenlijst	183
	Literatuur	186
	Mijn ideeën	188

DANK JE WEL!

Dank dat jij dit boek wilt inzetten om je coachees, deelnemers of studenten op een speelse en breinvriendelijke manier te begeleiden in hun groei. We hopen dat je net zo enthousiast bent over het resultaat als wij.

Want wie had kunnen denken dat ons spontane idee voor een doeboek over persoonlijke groei zou uitmonden in twee fantastische boeken! Een idee dat tweeënhalf jaar geleden ontstond om onze expertise in Transactionele Analyse en fascinatie voor breinleren bij elkaar te brengen. Wat een bijzonder proces om het doeboek en het begeleidersboek te maken. En wat hebben we er veel van geleerd. We hebben onszelf en elkaar beter leren kennen. De jarenlange vriendschap heeft zich kunnen verdiepen. Ook heeft het maken van *Doe dit boek* ons weer geïnspireerd om onze grenzen op te zoeken. We zien nu zoveel meer mogelijkheden om anderen met lol, ontspanning en resultaat te begeleiden en leerinterventies voor hen te ontwerpen.

Onze grote uitdaging was om een methode te ontwikkelen die voor iedereen toegankelijk is. Een doeboek waarmee iedereen die nieuwsgierig is naar persoonlijke groei op een breinvriendelijke manier aan de slag kan. En we wilden onze vakgenoten inspireren en verwennen met een uitgebreid en praktisch begeleidersboek. We zijn blij met het resultaat. We willen een aantal mensen bedanken die ons in dit proces hebben gevoed, gesteund en aangemoedigd.

Dank aan alle mensen van de testgroep: Julia Gelderblom, Rob Hamilton, Sandra van den Heuvel, John Klaverkamp, Shanti Koenen, Mirian van Leeuwen, Martine Paulissen en Antine Zijlstra. Een halfjaar lang hebben jullie met discipline en uithoudingsvermogen al onze opdrachten uitgeprobeerd. Door jullie zorgvuldige en kritische feedback hebben we de opdrachten verbeterd of aangepast. Een aantal opdrachten heeft de eindstreep niet gehaald: te flauw, te complex of te gek. De doeners zijn jullie er waarschijnlijk ook dankbaar voor.

Dank Shanti Koenen en Martine Paulissen dat jullie naast de tachtig opdrachten ook nog de tijd en energie vonden om het begeleidersboek te toetsen. Het werd daarmee nog helderder of de methode voor onze vakgenoten waardevol en begrijpelijk is. Dank Beatrijs Ekkers voor je wakend oog om het luchtig en speels te houden. Jullie gaven ons het vertrouwen dat we op het juiste spoor zaten. Dank Jan-Willem Bouwmeester, dat je ooit het vuurtje voor breinleren hebt aangestoken. Jouw breinkennis, je kritische blik op dit begeleidersboek en je bevlogenheid voor ons vak is enorm inspirerend.

Dank aan onze mannen Arie Gelderblom en Tjepke Zijlstra, voor jullie grenzeloze en liefdevolle vertrouwen dat we dit project tot een succesvol einde zouden brengen. En dank voor jullie geduld in het aanhoren van onze verhalen, ideeën en bloopers. Veel dank gaat ook naar onze kinderen, onze grote inspiratiebronnen. Julia, Jacqui's knappe en slimme dochter die ons veel bruikbare aanwijzingen heeft gegeven vanuit haar praktijk als psycholoog.

1 *Persoonlijke groei met Doe dit boek*

De methode *Doe dit boek*

Persoonlijke groei is een knetterserieus onderwerp, maar je kunt het ook licht en speels doen. Daarom is *Doe dit boek* een methode voor persoonlijke groei met een doeboek.

Doeboeken ken je misschien wel. Van toen je jong was en met het *Donald Duck vakantieboek* puzzels maakte, strips las en rebussen oploste. Of misschien ken je de doeboeken die er nu voor volwassenen zijn. Bijvoorbeeld om je creativiteit te stimuleren of om mindful te worden. En als ervaren begeleider werk je waarschijnlijk ook al vanuit gedegen methoden om mensen te helpen bij hun persoonlijke groei.

In *Doe dit boek* combineren we het speelse en activerende van doeboeken en de degelijke onderbouwing vanuit de psychologische ontwikkelingstheorie van Transactionele Analyse. Dit zorgt voor een nieuwe methode die verder gaat dan inzicht en bewustwording. We voegen daaraan de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van breinvriendelijk leren toe. Deze unieke combinatie zorgt voor diepere ervaring en beleving en daarmee voor een verandering die blijft.

Transactionele Analyse

Het fundament onder onze methode is Transactionele Analyse, afgekort tot TA. Waarom TA? De waarderende en positieve visie van TA op mensen sluit goed aan op onze visie op groei en ontwikkeling. Mensen zijn van nature oké en in de kern is alles aanwezig. Alles wat we in ons hebben, alle talent is er al. Door ons aan te passen aan de wereld en mensen om ons heen, kunnen we overleven. Maar wij kunnen een leven lang leren om te worden wie we diep vanbinnen zijn. Daarnaast biedt TA een helder kader met krachtige modellen die ons helpen onszelf beter te leren kennen, bewuste keuzes te maken en in beweging te komen. TA is in de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw ontwikkeld door de Canadese psychiater Eric Berne. Vanaf die tijd wordt TA veel toegepast in het onderwijs, in coaching en counseling, organisatieadvies en -verandering en in psychotherapie.

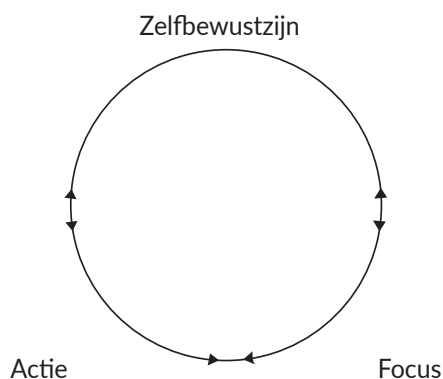
Breinleren en een doeboek

Sinds enkele tientallen jaren is breinleren in opkomst. We kunnen vanuit de psychologie en sociologie kijken naar leren. Door hersenscans kunnen we er nu ook vanuit de neuro-wetenschappen naar kijken. In de methode *Doe dit boek* zetten we de werking van het brein zo goed mogelijk in. Onze manier om dat te doen is in de vorm van een doeboek. Ons doeboek is gebaseerd op vijf breinprincipes:

- Ruimte voor beleving en emoties.
- Slim met aandacht, herhalen en tijd.
- Actieve, creatieve en uitdagende werkvormen.
- Samen met anderen.
- Aantrekkelijk, begrijpelijk en toegankelijk.

Visie op groei

Onze groei is een cyclisch proces waarin zelfbewustzijn, focus en actie een grote rol spelen. Zelfbewustzijn helpt om op een open manier naar onszelf te kijken en te ontdekken wie we zijn en waarom we de dingen doen zoals we ze doen. Focus is belangrijk om richting te geven aan onze persoonlijke groei. In actie komen, iets in beweging brengen en uitproberen, hebben we nodig om te veranderen.



We hebben de methode zo ontworpen dat deze drie elementen de revue passeren. Het doeboek van *Doe dit boek* bestaat uit vier delen, gebaseerd op onze visie op groei:

1. Ik begin. Dit deel zorgt voor een goede start.
2. Ik ken mezelf. Dit deel hoort bij zelfbewustzijn.
3. Ik vind mijn richting. Dit deel hoort bij focus.
4. Ik kom in actie. Dit deel hoort bij actie.

Na deel 1 Ik begin zijn alle routes mogelijk. In het doeboek zitten veel reflectiemomenten. Hiermee komen belangrijke inzichten en resultaten bij elkaar. Dat helpt om op koers te blijven of het groeidoel bij te stellen.

Doeners en begeleiders

Persoonlijke groei voor de doeners

Met deze methode helpen we je om jouw coachees, deelnemers en studenten in actie te laten komen. Wij noemen de gebruiker van *Doe dit boek* daarom een doener. Voor het gemak hebben we het over 'hij' als we het over de doener hebben. Natuurlijk kun je hier ook 'zij' lezen. En die doener kan net aan zijn opleiding begonnen zijn of al kleinkinderen hebben. Wij zien dat er in iedere levensfase aanleiding en ruimte kan zijn voor persoonlijke groei. Dit doeboek is bedoeld voor iedereen die wil omgaan met de uitdagingen en dilemma's die op zijn weg komen en daar sturing aan wil geven. Voor mensen die nieuwsgierig zijn naar groei en ontwikkeling, willen experimenteren en vooral flink aan de slag willen gaan.

Ontzorgen van de begeleiders

De methode *Doe dit boek* zorgt ervoor dat jij op een degelijke en speelse manier kunt werken. Buiten de gebaande paden behaal jij je resultaten. Je kunt *Doe dit boek* inzetten in een-op-eencoachingssituaties, in trainingsgroepen of bij intervisie. Maar ook bij persoonlijke en professionele ontwikkeltrajecten voor studenten of trainees. Het voordeel van de methode is dat de doener het doeboek zelfstandig kan doorlopen. Dat betekent dat je het kunt gebruiken om een *blended* ontwikkeltraject vorm te geven. De opdrachten maakt de doener in zijn eigen tijd en ruimte of met anderen in groepen. De verdieping en reflectie vinden plaats op momenten samen met jou en de andere deelnemers of studenten. Je kunt daarbij face-to-facebijeenkomsten, (video)bellen, chatten en mailen afwisselen. Op het juiste moment kun je de ondersteuning bieden die nodig is. En je hebt geen gedoe meer met het kopiëren en opzoeken van werkvormen of opdrachten. Op www.doeditboek.nl vind je nog meer tips en hulpmiddelen om jou te ontzorgen en te inspireren.

Dit begeleidersboek

Met dit begeleidersboek geven we je extra ondersteuning en theoretische verdieping. Zo kun jij de methode *Doe dit boek* met vertrouwen aanbieden aan je coachees, deelnemers en studenten. Het begeleidersboek bestaat uit twee delen.

Deel 1 Over Transactionele Analyse en breinvriendelijk leren

In deel 1 geven we je jouw kennis over TA en ons brein een boost. De TA-modellen en -begrippen die je in het doeboek tegenkomt, zie je in hoofdstuk 2. In hoofdstuk 3 lees je meer over de opbouw van ons brein. Je ziet hoe leren werkt en hoe je dat kunt meenemen in je begeleiding. In hoofdstuk 4 werken we de vijf breinprincipes uit die zorgen voor een breinvriendelijk doeboek. Je ziet hoe dit terugkomt in de opdrachten en hoe jij als begeleider breinvriendelijk leren kunt versterken. Met deze hoofdstukken heb je de kennis om de opdrachten te begrijpen. Je kunt hiermee de doener ondersteunen in zijn weg naar groei. Achter in dit boek vind je een lijst met de belangrijkste begrippen uit TA en breinleren en een literatuurlijst met interessante boeken. Het is slim om dit deel eerst te lezen. Als je al bekend bent met TA en breinleren, dan kun je direct aan de slag met deel 2 van dit begeleidersboek.

Deel 2 Uitleg per opdracht

In deel 2 geven we je de uitleg bij de tachtig opdrachten. Om goed je weg te kunnen vinden, zie je meteen de doekaart met alle opdrachten overzichtelijk bij elkaar. Bij de opdrachten zie je icoontjes staan. Je kunt hiermee inschatten of de opdracht past bij het moment, de ontwikkelfase en de stijl van de doener.

-  = impact. Deze opdrachten kunnen indruk maken op de doener en hebben een groot leer- en groeieffect.
-  = sociaal. Deze opdrachten doet de doener het liefst samen met anderen. Dit zorgt voor een dieper leereffect.
-  = inspanning. Deze opdrachten vragen wat extra inspanning van de doener. Hij maakt bijvoorbeeld een kaartspel of een collage. Of moet mensen gaan interviewen of iets gaan zoeken. Of de opdracht vraagt wat meer tijd omdat deze over een langere periode is uitgesmeerd.
-  = buiten de gebaande paden. Deze opdrachten hebben een verrassende invalshoek.

De hoofdstukken in deel 2 lopen parallel aan de hoofdstukken in het doeboek. Je krijgt informatie over het doel van de opdracht en extra uitleg over TA en breinleren. Ook vind je er tips en variaties op de werkvormen. Zo kun je alles goed afstemmen op het ontwikkeltraject van de doener. We geven je in een leerstraat ook tips om de opdracht te combineren met andere opdrachten. We zetten soms dezelfde werkvormen bij elkaar, zoals opdrachten met puzzels. Of we kiezen logische opdrachten voor het leerproces of groeperen per thema. Sommige opdrachten komen vaker terug in de leerstraten, omdat dit scharnieropdrachten zijn. Ze zetten een belangrijke beweging in gang. Hoe meer je werkt met deze methode, hoe meer je de weg weet in het doeboek. En hoe speelser je kunt herhalen, verdiepen en verbinden.