MODULEBESCHRIJVING

Zelfvertrouwen in drie technieken

Adaptieve module | ~20 min

Tegenover een comité, een klant of een beslissing met gevolgen is deskundigheid niet genoeg: hoe iemand zich vanbinnen voelt, bepaalt de stem, de blik en de helderheid van de boodschap. Drie beproefde technieken (visualisatie, verankering, houding) vormen de kern van de module, samen met de voorwaarde die ze laat werken, het lichamelijke gevoel, en een oefening van dertig seconden die ook in een lift te herhalen is.

LEERDOELEN

01 Een komende situatie visualiseren met de vijf zintuigen en het gevoel erbij, want zonder dat werkt de techniek niet.

02 Een herinnering aan zelfvertrouwen verankeren in een gebaar, zodat u die vlak voor een belangrijk moment weer kunt oproepen.

03 Dat anker versterken met een rolmodel als inspiratie en met een succesdagboek dat u elke avond bijhoudt.

04 Uw sterkste houding in dertig seconden terugvinden: ontspannen schouders, diepe ademhaling, een lichaam dat zich opricht.

DOELGROEP

Iedereen die op belangrijke momenten het woord neemt, onderhandelt of beslist en zich daarbij zelfverzekerd wil voelen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Een moment van kracht oproepen en ankeren – techniek uit neurolinguïstisch programmeren (NLP), Bandler & Grinder
- Doen alsof / spiegelneuronen – geïnspireerd door het onderzoek van Giacomo Rizzolatti (jaren 90)
- Zelfvertrouwen in drie technieken (visualisatie, ankeren, houding) – uit de coachingpraktijk van Afthonios

BRONNEN & REFERENTIES

- Driskell, Copper & Moran – toonaangevende meta-analyse over mentale visualisatie en prestatie (Journal of Applied Psychology, 1994, 62 tests)
- Spiegelneuronen – ontdekt door het team van Giacomo Rizzolatti aan de Universiteit van Parma in de jaren 90
- Toth et al., Psychology of Sport and Exercise (2020) – mentaal oefenen en voorbereiding op prestaties
- Hardwick, Caspers, Eickhoff & Swinnen, “Neural Correlates of Action: Comparing Meta-Analyses of Imagery, Observation, and Execution”, Neuroscience & Biobehavioral Reviews (2018): motorische verbeelding activeert een premotorisch-pariëtaal netwerk dat ook bij het werkelijk uitvoeren van de beweging actief is