

Training Growth Mindset

2,5 uur

Thema's: Growth Mindset, Comfort zone en vertrouwen&veiligheid

10.00-10.20 Check in

Berend introduceert het programma

1. Wat is je bijgebleven van de vorige keer?
2. Wat heb je daarmee gedaan?
3. Wat hoop je vandaag te halen?

10.20-11.00 (40 min) Blok I Boksen & Growth Mindset

Boksen (8 minuten)

Links-rechts

Rechterhoek-Linkerhoek

Rechtsop-Linksop

Combinatie voordoen – Links-Rechts-Lihoek-slip-Lihoek-Rehoek-Linksop-Rehoek-Lihoek-Rechstop

“Wie denkt dat hij dit kan?” (2 minuten)

Combinatie uitleggen & opknippen (20 minuten)

Combo 1 – Links-rechts-Lhoek

Combo 2 – Lhoek-Rhoek-Linksop

Combo 3 – Rhoek-Lhoek-Rechtsop

Wat leren we hieruit? (10 minuten)

Besluit DAT je het wilt leren

Besluit WAT je gaat leren: Concretiseer je doel

Bepaal HOE je het gaat leren: faseer je leerproces

Onthoud: je kunt de rivier niet duwen, gras groeit niet harder als je eraan trekt. Ontwikkelprocessen hebben ook altijd tijd nodig.

[Buffer] Coaching blokje 11.00-11.20 (20 min)

Coach checkt bij iedereen: Heb jij jouw thema voor dit jaar helder? Kun je daarin de eerste stap verhelderen? Wat jij dus komende week anders doen?

11.20-11.30 BREAK

11.30-12.00 (30 min) Boks uit je Comfort zone

Buikschild 2-om-2 (10 minuten)

Buikschild doseren 1 ronde, voor iedereen percentage opschrijven.

Daarna: Grens verleggen: dus elkaar vertrouwen en uitdagen.

[Buffer] doseren & verleggen zonder buikschild

Rationale: een growth mindset vraagt van je dat je de grenzen opzoekt en verlegt. Dit vraagt van je dat je bereid bent om comfortabel te worden met pijn. Niet laten afschrikken door weerstand, angst en pijntjes. “Ben jij bereid om jezelf pijn te doen? Kun jij meedogenloos zijn voor jezelf?”

10 minuten - 3x30 seconden VOLUIT op een kussen. Groepjes van 3: twee trainers houden kussen vast. Collega's moedigen elkaar aan om het vol te houden.

(kan eventueel naar 1 minuut, of 2x30 bij tijd tekort)

12.00-12.15 (15 minuten) Vertrouwen

Elkaar vangen. Na een tijdje met ogen dicht. (5 minuten)

Daarna in een cirkel staan en je laten rondgooien door je collega's. (1 min per persoon)

Rondje: “**Wat moeten je collega's van je weten zodat je hen BLIND kunt vertrouwen?**”

Afronding + huiswerkopdracht

