

'From Pain to Power' *recept*

1. Zoek de trigger zodat je medewerker die kan spelen

Wat wil je aanpakken?

- Iemands lastig gedrag > medewerker(mw) speelt dat gedrag
 - Een negatieve gedachte over jezelf > mw: "Jij moet/bent..."
- Jij vertelt medewerker iedere keer wanneer trigger te spelen.

2. Gooi alles er maar uit 😊

Manieren om op de trigger te reageren door:

- niet-verbale geluiden en bewegingen te maken
- te zeggen wat je maar te zeggen hebt
- Optioneel: je als een speels, provocerend kind te gedragen.

3. Ga dieper: Waar resoneert de trigger in je lijf?

- Beschrijf letterlijk deze gewaarwording, de Felt Sense
- Herinnert het aan situatie in verleden? > 'Maak plaatje'
- Wat roept deze gewaarwording op aan
 - geluiden en/of bewegingen,
 - woorden of gezang?

4. Voed je brein met nieuwe mogelijke reacties

- Probeer nieuwe reacties op de trigger uit
- Welke reacties heeft je medewerker? *Draai rollen om*
 - Probeer iedere mogelijke reactie ook zelf uit.
- Benoem je opties terwijl je ze op je vingers telt.

5. Wat na deze sessie?

- Verbeeld een paar volgende, kleine stappen.
Bv: Met wie kan ik hierover praten? Waar meer informatie?

6. Ontrol je medewerker

- Wat is het verschil tussen je medewerker en trigger rol?
- Check met je medewerker of die zich voldoende ontrold voelt.