

Eindwerk NLP Master Practitioner
Arcturus, internationaal trainingsinstituut voor
communicatie en NLP

Een enthousiaste klas

Meer effect door beter contact
en meer inleving met leerlingen

Bart Stevens
september 2008

Eindwerk NLP Master Practitioner

Een enthousiaste klas

Meer effect door beter contact en meer inleving met leerlingen

Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. Doelstelling: een enthousiaste klas.....	3
3. Metaprogramma's en contrastanalyse.....	4
4. Actieplannen.....	5
4.1. Primary sort Activity: hoe ontwikkelen?.....	5
4.2. Vergelijking Self IdealSelf, Self IdealOther.....	6
4.3. Internal Frame of Reference: hoe ontwikkelen?.....	6
4.4. People sorting.....	7
4.5. Sorting by other.....	8
4.6. Downchunken / Involvement actief.....	8
5. Resultaten: wat leer ik uit deze modellering?.....	8
6. Conclusie.....	8

1. Inleiding

Ik schrijf dit eindwerk in het kader van de opleiding Master Practitioner NLP.

Het doel van dit eindwerk is een *modelling* uit te werken. Tijdens een modelling leer ik iets van iemand, meer bepaald hoe iemand iets succesvol realiseert, iets waarin we zelf niet zo goed zijn, of wat we graag zouden willen leren. De procedure bestaat erin de patronen (metaprogramma's of strategieën) na te gaan die uitmaken hoe iemand de wereld waarneemt, beleeft en ervaart. Deze patronen plaats ik in het kader van wat ik zelf wil bereiken. Ik vergelijk mijn patronen met die van mijn voorbeeld, en haal de verschillen naar boven tijdens een zogenaamde *contrastanalyse*. Als resultaat krijg ik een aantal concrete aandachtspunten om over te gaan tot een actieplan. Met het uitvoeren van het actieplan bekom ik resultaten waardoor mijn gedrag verandert en ik nieuwe vaardigheden ontwikkel op een actieve manier.

Het eindwerk is opgevat in volgende vijf grote delen:

- Een enthousiaste klas: in dit deel zet ik de lijnen uit van mijn doelstelling en bespreek ik de moeilijkheden die ik af en toe ervaar om die doelstelling te bereiken. Ik geef in dit deel ook aan waarom ik Diane Follon, mijn schoonmama, als model gekozen heb.
- Metaprogramma's en contrastanalyse: met behulp van een contrastanalyse halen we de verschillen naar boven tussen mijn benadering en de benadering van Diane. De elementen die vergeleken worden zijn de zogenaamde metaprogramma's. Metaprogramma's zijn de filters waardoor we de wereld zien.
- Actieplannen: in dit deel worden de sleutels van het vorige deel verder besproken en uitgediept, en worden er een aantal actieplannen voorgesteld.
- Resultaten: wat leerde ik uit deze modelling?
- Conclusie

2. Doelstelling: een enthousiaste klas

Professioneel ben ik actief als leraar. Ik geef lessen fysica in secundaire scholen aan 15 tot 18-jarigen. Er zijn dagen dat lesgeven, evalueren en opvoeden als vanzelf loopt. Er zijn klasgroepen waar dit altijd als vanzelf loopt. Er zijn ook dagen dat, wanneer ik voor de klas sta, dit moeizaam verloopt, of klasgroepen waarmee lesgeven moeizaam verloopt. Wanneer ik nadien naga wat er gebeurd is, kom ik meestal tot de constatactie dat ik zelf (mee) aan de oorzaak lag dat de goede samenwerking verloren ging. Dit ongewild en onbedoeld verbreken van de goede band (rapport) met de leerlingen wil ik onderzoeken tijdens deze modelling.

Graag wil ik een klas waar enthousiasme en respect voor elkaar centraal staan. Respect wordt concreet wanneer leerlingen elkaar bijstaan, elkaar ondersteunen, samen leren. Enthousiasme komt naar voor in een klas die bruist van leven, en dit voor iedereen, inclusief mezelf als leraar vooraan in de klas. Ik heb als taak ruimte te scheppen voor dialoog, oog en oor te hebben voor eventuele problemen en leuke gebeurtenissen, en vanuit mijn ervaring deel te hebben aan het gebeuren. Op die wijze vormen leerlingen en ikzelf kwalitatief een omgeving, nodig om leren mogelijk te maken en optimaal te laten verlopen. Een omgeving waar fouten maken een integraal deel is van het leerproces, en punten een middel zijn tot lerend bijsturen van het leerproces.

Diane Follon is mijn schoonmama en een fijne oma voor mijn kinderen. Ik heb Diane als model gekozen, omdat zij met heel veel mensen een kwalitatief goede band heeft. Zij lijkt hier (in mijn perceptie) geen enkele moeite mee te hebben, zij lijkt dit allemaal heel spontaan te verwezenlijken. Zij is zeer goed in contact leggen met anderen en snel in aanvoelen wat er leeft bij anderen. Deze eigenschappen wil ik graag tijdens mijn modelling onderzoeken.

3. Metaprogramma's en contrastanalyse

	Bart Stevens	Diane Follon
Metaprogramma		
Visueel/auditief/kinesthetisch	Auditief	Kinesthetisch
Sorting by Self/Other	Sorting by Self/Sorting by Other	Sorting by Other/Sorting by Self
Primary Sorts	Information, Place	People, Activity
Index Computations	Internal process: het denken is heel sterk vertegenwoordigd, het voelen wordt weinig naar buiten gebracht.	Internal state: het voelen is sterk vertegenwoordigd
Matchen/mismatchen	Mismatch Mismatchen van eigen delen	Matchen Matchen met mensen Mismatch counter example om iemand te herinneren aan een bron die hij/zij in verleden had
Comparisons: vergelijkingen	Self/ Ideal Self, Self/Ideal Other Ik baseer me op vroegere ervaringen uit mijn jeugd om me een ideaal beeld te vormen van wat ik een "voorbeeldleraar" noem.	Self/Other Bv bij het musiceren: vergelijken met anderen
Time	Verleden en heden	Toekomst, heden, verleden
Time subordination	Ik doe soms aan present future subordination. Het heden wordt bevoordeligd ten nadele van de toekomst. Wanneer er iets moet gepland, geregeld of afgesproken worden, zwijg ik meestal en laat ik het invullen aan anderen over. Zie ook involvement.	
Involvement	Passief: Beslissingen overlaten aan anderen, aan wat de omstandigheden of de omgeving beslissen.	Actief
Frames of reference	External Ik zoek naar signalen van anderen of ik goed bezig ben	Internal Wanneer Diane nieuwe mensen leert kennen, ziet ze een aantal kenmerken, die ze achteraf gebruikt als referentie om in te schatten hoe iemand zich voelt.
Organisational	Upchunking Voorkeur voor abstracte bewoordingen	Downchunking Voorkeur voor concreet denken

4. Actieplannen

4.1. Primary sort Activity: hoe ontwikkelen?

Mijn model Diane hanteert als principe : Wat ik weet dat ik niet graag doe, doe ik eerst, zo dat het geen knagend gevoel meer kan geven gedurende de rest van de dag. Zij maakt op die manier het hoofd vrij om andere activiteiten met een goed gevoel te kunnen uitvoeren.

Wat doe ik wanneer ik relatief weinig dingen realiseer?

Test prikkel: Observeren van wat ik zou kunnen doen (= Visueel).

Operate: ik negeer wat ik zie, ik doe voort met wat ik bezig ben, wil mijn huidige activiteit niet loslaten, ik zeg in mezelf "niet nu" of "nu niet" (= selftalk, Auditief digitaal).

Test vergelijk: ik ben bezig met eigen zaken en vind dat goed, ik wil niet gestoord worden, niet afgeleid worden. Dit treedt op in combinatie met een gevoel van ontevredenheid (= Kinesthetisch).

Exit : De loop wordt meermaals doorlopen, exit fase wordt niet bereikt.

De betrokken metaprogramma's in deze strategie zijn Sorting by Self, involvement (passief), modal operator (kunnen: mogelijkheid, zou: impliciete voorwaardelijkheid).

Wat doe ik wanneer ik wel veel dingen realiseer?

Test prikkel: Ik zie iets wat ik kan, wil doen (= Visueel)

Operate: Ik zeg in mezelf "Nu". Ik doe de actie waarop mijn observeren appelleert. Ik maak andere dingen ondergeschikt, ik geef voorrang aan het hier en nu. (= selftalk, auditief digitaal en Kinesthetisch)

Test vergelijk: Vaststelling dat de actie uitgevoerd is, in combinatie met een gevoel van tevredenheid (= Visueel en Kinesthetisch)

Exit

De betrokken metaprogramma's in deze strategie zijn Sorting by Self, involvement (actief), modal operator, exit fase wordt bereikt

Besluit

De microstrategieën tonen aan dat ik, om meer te realiseren dan vroeger, ik best

- leer luisteren naar wat ik tegen mezelf zeg
- leer hoe ik best voor mezelf prioriteiten kan stellen (internal frame of reference ontwikkelen)
- wat ik in mezelf zeg in een positief licht leer te zien (as if frame aanwenden, het beeld voor ogen zien alsof de taak uitgevoerd is, en het gevoel erbij voelen) om in het nu tot actie over te gaan
- een actieve betrokkenheid met mijn omgeving leren cultiveren

Het sterke element in mijn huidig gedrag is dat ik me goed kan concentreren en focus geven op een huidige activiteit.

4.2. Vergelijking Self IdealSelf, Self IdealOther

Dit is het sleutel metaprogramma voor mij. Ik baseer me op vroegere ervaringen uit mijn jeugd om me een ideaal beeld te vormen van wat ik een "voorbeeldleraar" noem. Samen met "signalen opvangen uit de omgeving (External Frame of Reference) om te weten of ik goed bezig ben", vormen deze metaprogramma's een patroon dat me regelmatig doet vastzitten.

Een voorbeeld van een overtuiging die hier oorzaak van is en dit in stand houdt, is: "Als mensen (in de klas) niet reageren, dan ben ik aan het mislukken".

Ik kan er nog aan toevoegen: "Als mensen niet reageren zoals ik verwacht, dan ben ik aan het mislukken".

Het is nu de uitdaging dit patroon geleidelijk los te laten.

Deze overtuiging heeft heel zeker tot hiertoe vele resultaten opgebracht. Er is echter nog heel wat werk om deze overtuiging te relativiseren, en toe te passen op het juiste moment. En op wat baseer ik me om te geloven dat deze overtuiging nog echt van toepassing is? Ook is het een uitdaging om deze overtuiging te concreet te maken. *Welke reacties vang ik vooral op? Wat verwacht ik van mensen in de klas? In welke mate vang ik de (kleine) signalen op van de leerlingen?*

Door dit patroon los te laten, kom ik in een meer *actieve* houding, en realiseer ik meer *activiteiten* in mijn omgeving en meer resultaten.

4.3. Internal Frame of Reference: hoe ontwikkelen?

Een logboek van ervaringen (situaties) bijhouden

In het logboek wordt per ervaring in een vijftal regels verwoord

- wat ik zie, hoor, voel en doe (mijn gedrag)
- welk effect, resultaat ik (mee)creëer (mijn omgeving)
- waarde en overtuiging

Dit pas ik toe om in klassituaties te leren uit het verleden, om niet steeds in gelijksoortige situaties terecht te komen, om betere beslissingen te nemen in toekomstige situaties, en betere resultaten te bekomen. Dit zal me helpen om een enthousiaste leerkracht te zijn en hierdoor een enthousiaste klas te krijgen.

Een logboek van ervaringen (auditief analoog) bijhouden

Zoals vele mensen, heb ik een sterke emotionele respons op muziek die ik mooi vind. Omdat ik zelf muziek leerde spelen in mijn jeugd, heb ik heel wat muzikale vaardigheden ontwikkeld, zoals bijvoorbeeld intern muziek horen (Auditief analoog).

In dit logboek geef ik aan

- wat de titel is van het lied, melodie waarop ik sterk reageer
- welke de omstandigheden zijn waarin ik het voor het eerst, of het meest intensief betrokken hoorde
- welke soort emotie(s) erbij komt
- waarde en overtuiging

Dit verankert het geheel, verstevigt de herinnering, en bouwt een bibliotheek van snel oproepbare emoties. Mensen zeggen me dat ik zo'n rust uitstraal. In klassituaties pas ik het toe om rustig te blijven (stress onder controle te houden) vòòr ik naar een onrustige groep tieners toestap. Dit logboek helpt mij om dichter bij mijn interne frame of reference te komen.

4.4. People sorting

Het gelukswiel

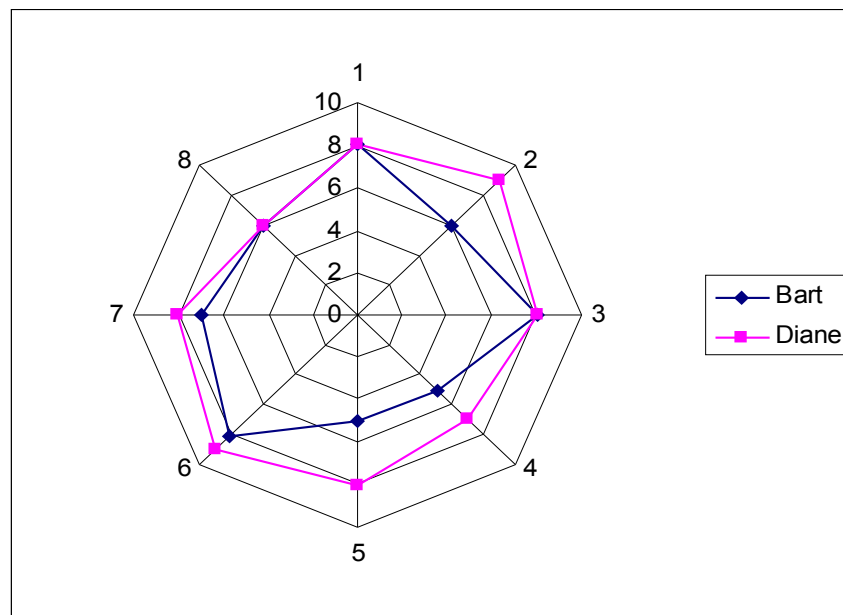
Bron: Yves Van Nuland.

Het gelukswiel is een middel om people sorting visueel en meetbaar te brengen.

Welke score op 10 geef ik aan volgende items in verband met een goede relatie?

		Bart	Diane
1 Goede verstandhouding	8	8	8
2 Openstaan voor wat iemand nodig heeft	6	9	9
3 Emotioneel op dezelfde golflengte zitten	8	8	8
4 Gemakkelijk contact leggen	5	7	7
5 Samen activiteiten doen	5	8	8
6 Elkaar helpen	8	9	9
7 Interesse tonen in andere	7	8	8
8 Hobby's delen	6	6	6

Nadat beide personen hun scores gegeven hebben, wordt dit op een radarkaart uitgezet. Interessant is nu om na te gaan waar de hoogste en laagste score ligt, en waar de grootste verschillen optreden tussen de twee personen. Dit meetbaar en expliciet te maken, is de verdienste van het gelukswiel en geeft mogelijkheden om samen proactief naar oplossingen te zoeken.



Gelukswiel People sorting

Wat doet Diane Follon?

In het omgaan met en helpen van andere mensen

- overziet zij snel de situatie, en wat er nodig is
- weet zij snel hoe ze kan helpen, welke rol ze zelf kan opnemen binnen het verhaal
- formuleert zij proactief een voorstel

Bv organiseren (en optimaliseren) van het gebruik van auto's wanneer meerdere personen samenkomen en nadien vertrekken naar verschillende plaatsen. Wie brengt wat mee? Wie is wanneer waar?

4.5.Sorting by other

Welke vaardigheden gebruikt Diane Follon?

- Aanvoelen wat anderen voelen
- Samen-spreken, soms bijna gelijktijdig spreken wanneer er goede rapport is
- Zij leert vrij snel waarop ze moet letten om te weten hoe iemand zich voelt. Niet vanzelf of dadelijk, maar door wat er objectief te zien is.
- Bv tijdens recepties : actief kijken naar andere mensen, op zoek of er iemand is die ze kent, of gewoon kijken naar hoe anderen zich voelen, gedragen.
Bv iemand heeft als taak bloemen te overhandigen na een concert, maar vindt niet direct de soliste voor wie ze bloemen heeft. Voor deze details heeft Diane Follon oog, dit valt haar spontaan op

4.6.Downchunken / Involvement actief

Logboek activiteiten

Waarom doe ik iets al of niet? Bij mij komen er dan overtuigingen als "omdat het moet" (External Frame of Reference), of "ik vind dat *ik* het *moet* doen (persoonlijke plicht).

Tijdens een NLP oefening kwam er naar boven dat dit in heel vroege kindertijd vastgelegd geweest is. Deze oefening maakte me bewust van het alternatief "persoonlijke vrijheid": iets waarvoor ik zelf de keuze en de vrijheid heb om het al dan niet te doen.

In het logboek activiteiten wil ik mijn motivatie om dingen te doen expliciteren, overtuigingen te weten komen. Vaak gaat het om Away From. Ik wil er met dit logboek Towards ook bij betrekken, omdat dit helpt om doelen effectief te bereiken.

Welke vaardigheden gebruikt Diane Follon?

Diane werkt meer Towards dan ik, en bereikt zo sneller en effectiever haar doel. Haar interesse in mensen (people sort) en activiteiten (activity sort) maken dat ze heel behulpzaam is voor vele mensen.

5.Resultaten: wat leer ik uit deze modelling?

Ik leerde de zaken bekijken vanuit leerkracht perspectief. De waarden en overtuigingen die met dit leerkracht perspectief te maken hebben, kan ik in de toekomst meer expliciet proberen te maken. Dit kan ik opbouwen samen met een collega leerkracht die ik als model neem gedurende het komende schooljaar. Wie een leraar kent die hier interesse voor heeft, mag in elk geval contact opnemen met mij via bart@familiestevens.be .

6.Conclusie

Vele onderwerpen ter verbetering zijn in dit eindwerk aan bod gekomen. De weg naar verandering is ingeslagen via contrastanalyse en actieplannen.

Ik wil graag langs deze weg iedereen danken die me stimuleerde om me te verdiepen in NLP. Ik wil graag de mensen danken die dit eindwerk beter maakten door tips te geven of het eindwerk na te lezen. In het bijzonder wil ik Diane Follon danken, die bereidwillig deelnam aan deze modelling. Dankjewel voor wat je me leerde tijdens dit eindwerk.