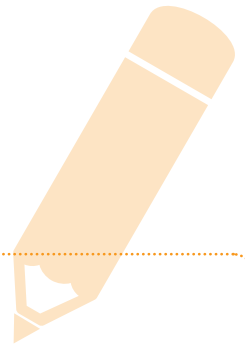


TRANSACTIONELE ANALYSE



ONDERWERPEN



- Wat is voor jou het doel voor het volgen van deze training?
 - Welk doel wil je halen? Wat is je verlangen/droom? Wat is je gewenste situatie? Wat zie je jezelf dan concreet anders doen

- Wat is je huidige situatie? Zet op een lijn van 0 tot 10 waar je jezelf nu inschat?

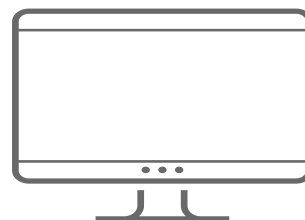
0

10

- Hou gedurende de opleiding bij waar je jezelf plaatst op deze lijn.

we zijn benieuwd, laat je ons je resultaat weten?

Bekijk de video op je desktop of je mobiel



1 PROACTIVITEIT



- Intro + pro-activiteit



- Lezen reader blz. 5 t/m 7 is 1.2.1 t/m 1.2.3 online (klik hier)



- Beschrijf 2 situaties waarin je reactief was. Wat zou je nu anders doen?



- Beschrijf 2 situaties waarin je pro-actief gehandeld hebt en wat was het effect?



- Hou van 1 week bij wanneer je ervaart dat je pro-actief gedrag in zet.

- Wat was de situatie?

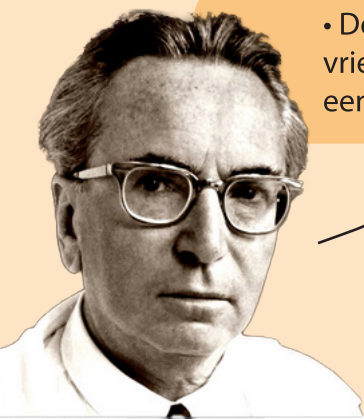
- Wat was je rol/taak?

- Wat deed je? Wat was je actie?

- Wat was het resultaat?

- Wat ga je de volgende keer hetzelfde of anders doen?

- Deel bovenstaande bevindingen met een goede bekende (partner, collega, vriend(in)). Het helpt om te delen, zo ontwikkel je je eigen reflectie en heb je een klankbord. Bovendien zorgt het voor herkenning.



- Leestip: De zin van het bestaan van V. Frankl.
- Kijktip: Butterfly circus
- Kijktip: De boom

“Hoera! Het is vandaag”



2 IJSBERG & LSD



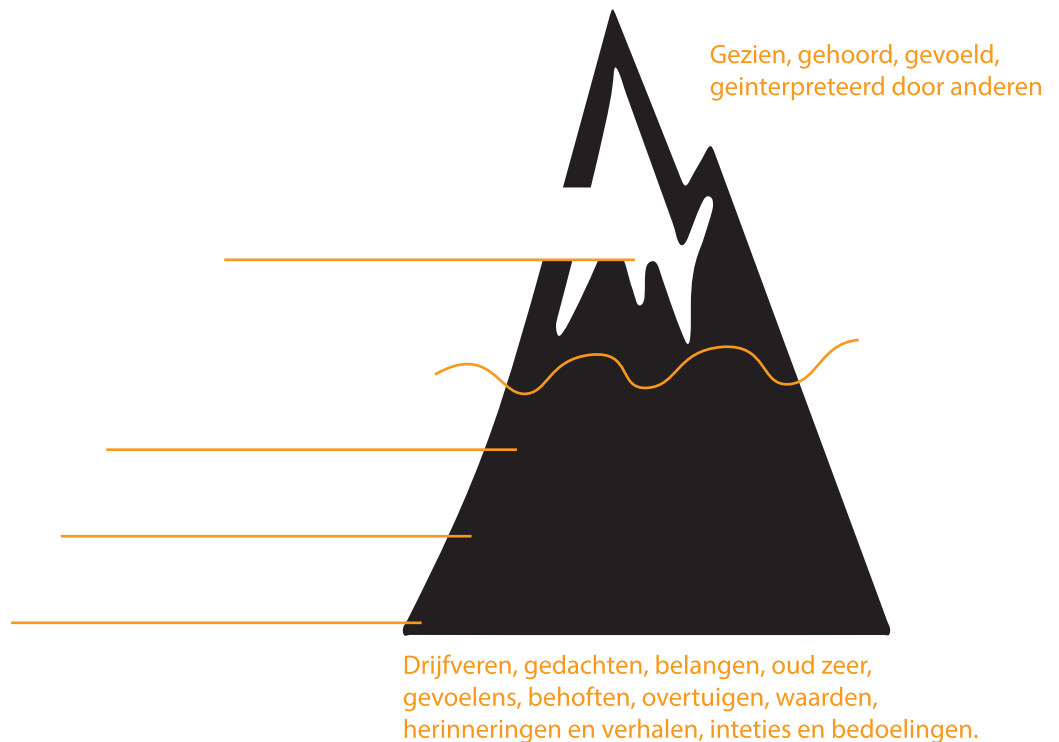
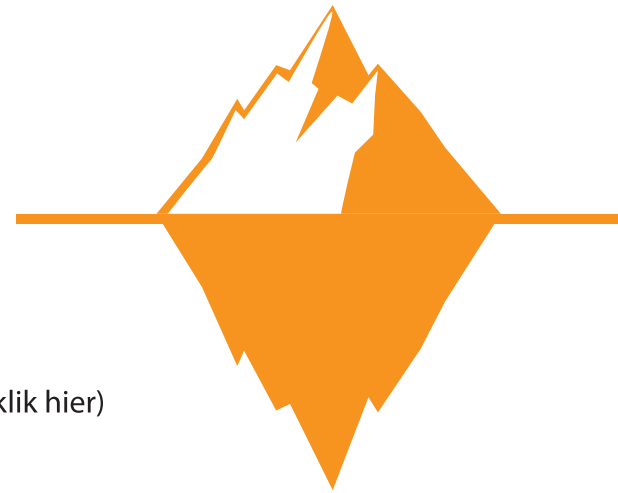
- Ijsberg en LSD-en, bekijk video



- Lezen reader blz. 9 t/m 11 is 2 t/m 2.3.3 online (klik hier)



- Neem een situatie in gedachte waar je niet tevreden over was, waar je achteraf van baalde of dat je niet bereikte wat je wilde bereiken. Loop de onderkant van de ijsberg langs.



- Welke gedachte had je? Welk gevoel had je? Welke overtuigingen herken je? Welke eerdere ervaringen speelden mee in de situatie? Welke waarden werden er geraakt?



- Hou de komende week bij hoe vaak en op welke wijze je met iemand in gesprek bent:

Met alleen het topje van de ijsberg.



Of onder de ijsberg.



Wees niet bang om het te vragen

- Ga de komende maand elke dag een gesprek aan met iemand waarin je bewust 3 open vragen stelt en samenvat.

- Wat is het effect bij de ander?

- Wat levert het je op?



- Luister naar je favoriete muziek en wat gebeurt er bij jou onder in de ijsberg. Welke laag wordt er bij jou geraakt?



- Deel bovenstaande bevindingen met een goede bekende (partner, collega, vriend(in))



- Kijktip: Talkshows/politiek debat/interviews en onderzoek hoeveel er LSD toegepast wordt. Wat voor soort vragen zie je en wat is het effect?



3 EGOPOSITIES

- Egoposities bekijk video's
- Egoposities lezen reader blz. 21 t/m 33 uitleg 4 t/m 4.3 online (klik hier)

O

V

K

O

V

K

O

V

K

O

V

K



- Neem een situatie in gedachte (of de situatie die je al bij de opdracht over de ijsberg hebt gebruikt) waar je niet tevreden over was, waar je achteraf van baalde of dat je niet bereikte wat je wilde bereiken.

- Welke egopositie herken je bij jezelf?

- Welke egopositie zag je/ervaarde je bij de ander?



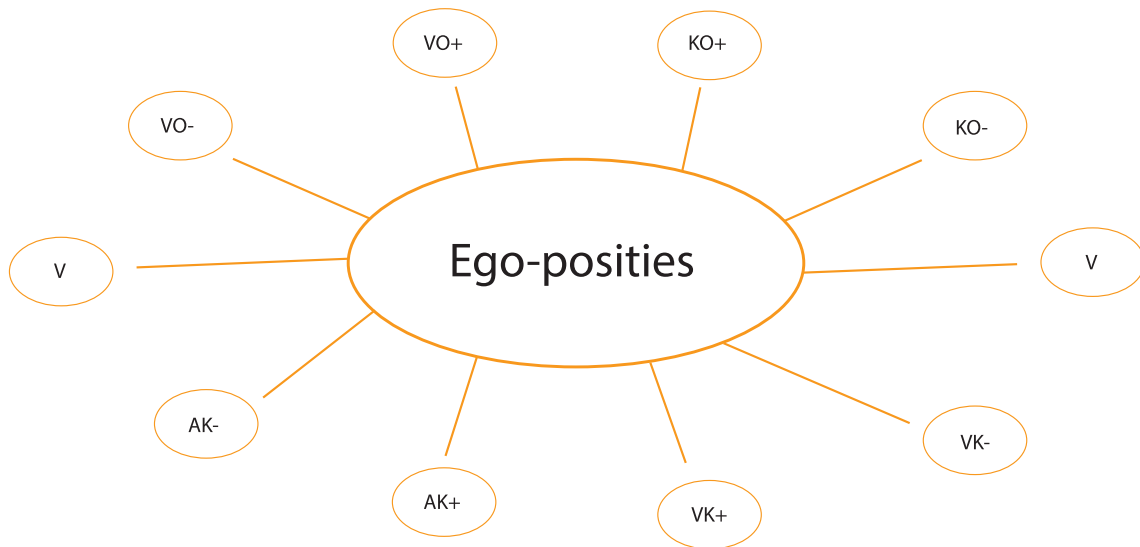
- Neem een situatie in gedachte waar je tevreden over was, je blij was met het resultaat en met een goed gevoel op terug kijkt.

- Welke egopositie herken je bij jezelf?

- Welke egopositie zag je/ ervaarde je bij de ander?



- Neem onderstaande mindmap over en turf een dag lang dat je in een bepaalde ego-positie zit.



- Wat valt je op?

- Welke egopositie zet je meer/minder in?

- Wat is het verschil in bepaalde situaties/met verschillende personen?

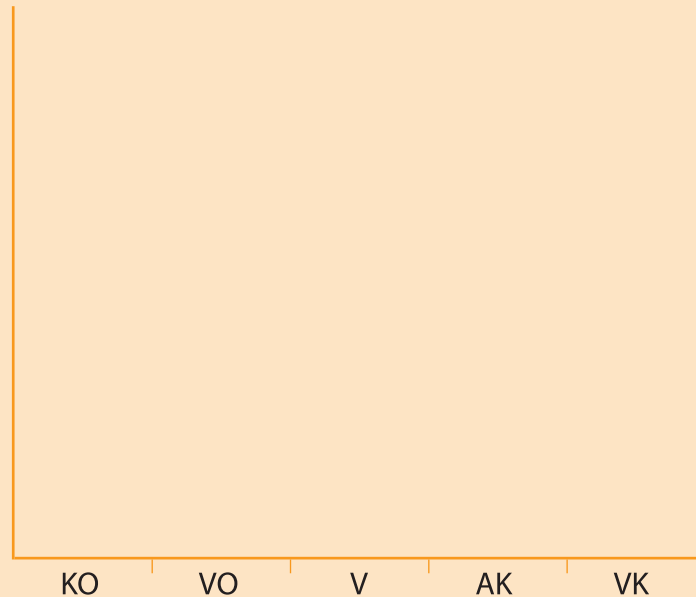
- Welke egopositie in welke situatie had niet het gewenste effect of was je ontevreden over?

- Wat had je anders willen doen?

- Wat neem je jezelf hierin voor?



- Lees theorie van het egogram blz. 32, 33 uitleg 4.4 t/m 4.4.2, online (klik hier)
Ga in gesprek met minimaal 3 personen met wie je je egogram bespreekt en feedback op vraagt.



Vul hier je feedback in...



- Maak een ophoog contract voor je egogram: welke egopositie wil je meer laten zien? Bekijk welke activiteiten je meer kunt gaan inzetten de komende periode en kies er 1 à 2 uit waar je mee aan het werk gaat en reflecteer op wat wel en wat niet lukt.





- Ga terug naar je 0-meting, de lijn van 0 tot 10. En geef aan waar je t.a.v. je doel nu staat en reflecteer met behulp van de egoposities t.a.v. je leerdoel.

0

10



- Deel bovenstaande bevindingen met een goede bekende (partner, collega, vriend(in))



- Leestip: Handboek Transactionele Analyse van Ian Stewart & Van Joines
- Kijktip: Talkshows/politiek debat/interviews en onderzoek hoeveel er LSD toegepast wordt. Wat voor soort vragen zie je en wat is het effect?
- Kijktip: kijk eens naar een aflevering van Heel Holland bakt of De Slimste mens.



Welke egoposities herken je bij de verschillende deelnemers?
Wat roepen ze bij je op? Tot welke mensen voel jij je aangetrokken of bewonder je en herken je dit vanuit egogram als bijv. je uitdaging?
Welke appellen zie je dat mensen op elkaar doen?

Welke egoposities herken je bij de verschillende deelnemers?



“We zijn verzot met onze problemen. Waarom zouden we ze anders zoveel aandacht geven?”





4 SCRIPT



- Script bekijk de video
- Lezen reader blz. 35 t/m 38 uitleg 5 t/m 5.1.3 online (klik hier)
- Vul de vragen in hieronder en laat de komende tijd de vragen in werken en te sudderen.

1. Wat zei je moeder tegen je als ze kritiek op je had?

2. Wat zei je vader als hij kritiek op je had?

3. Wat gaf je dan in het geheim voor antwoord?

4. Wat zei je moeder als ze je prees of een compliment gaf?

5. Wat zei je vader als hij je prees of een compliment gaf?

6. Wat waren de voornaamste adviezen, aansporingen of bevelen die je moeder gaf?

7. Wat gaf je dan in stilte voor antwoord?

8. Wat wilde je moeder dat je later worden zou?

9. Wat wilde je vader?

10. Wat wilde je zelf?

11. Wat waardeer(de) je het meest aan jezelf?

12. Wat waardeer(de) je het minst aan jezelf?

13. Hoe zou je, als je een tovenaars was, jezelf willen veranderen? Toen als kind en nu als volwassene?

14. Noem het akeligste gevoel dat je vaker in je leven gehad hebt?

15. Kun je je nog herinneren bij wat voor gelegenheid je dat voor het eerst voelde?

16. Beschrijf eens een voorval uit recent verleden waarbij je met dat akelige gevoel bleef zitten?

17. Wat had je gewild dat je moeder anders had gedaan met jou? In welk opzicht zou je dan anders geweest zijn?

18. Wat had je gewild dat je vader anders had gedaan met jou? In welk opzicht zou je dan anders geweest zijn?

19. Hoe denk je dat je dood zult gaan en op welke leeftijd?

20. Wat zou je zelf op je grafsteen zetten?

21. Wat zouden je ouders op je grafsteen zetten?



• Deel bovenstaande bevindingen met een goede bekende (partner, collega, vriend(in))



TIPS



FILM

- Leestip: Handboek Transactionele Analyse van Ian Stewart & Van Joines
- Kijktip: documentaire 'Klassen'
- Kijktip: film: 'As it is in heaven'
- Kijktip: film: 'The black swan'
- Kijktip: film: 'Billie Elliot'

- 

- 



- | Vader | Moeder |
|-------|--------|
| | |



- Strooks ontvangen en geven.

Soorten strooks	+	-
Die ik geef		
Die ik ontvang		
Die ik vraag		
Die ik weiger te geven		
Die ik weiger te ontvangen		
Die ik weiger te vragen		



• Wat zijn jouw targetstrooks?

• Welke herken je van voor je 7e levensjaar?

• Welke vanuit je puberteit?

• Welke daarna?

• Wat betekenen ze voor de keuzes die je hebt gemaakt in je leven?



• Schrijf in de verschillende kwadranten voorbeelden van jezelf in de afgelopen 24 uur.

Privé

		ik +	
	ik + jij -		ik + jij +
jij -			jij +
	ik - jij -		ik - jij +
		ik -	

Werk

		ik +	
	ik + jij -		ik + jij +
jij -			jij +
	ik - jij -		ik - jij +
		ik -	

- Wat herken je als jouw favoriete kwadrant?

- In welke situaties zet je deze basispositie in?

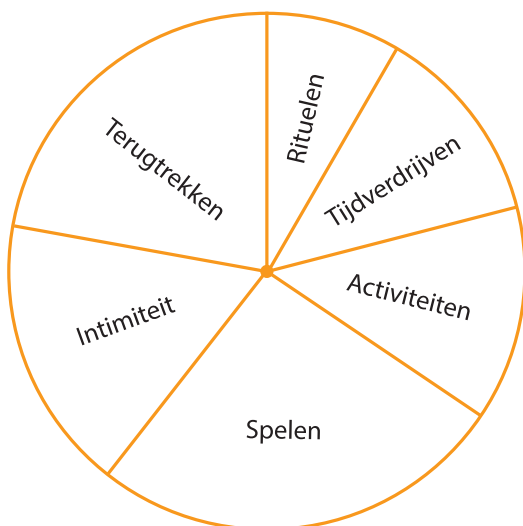
- Wat wil je anders?

- Wat ga je doen om meer IK+ JIJ+ in te gaan zetten?

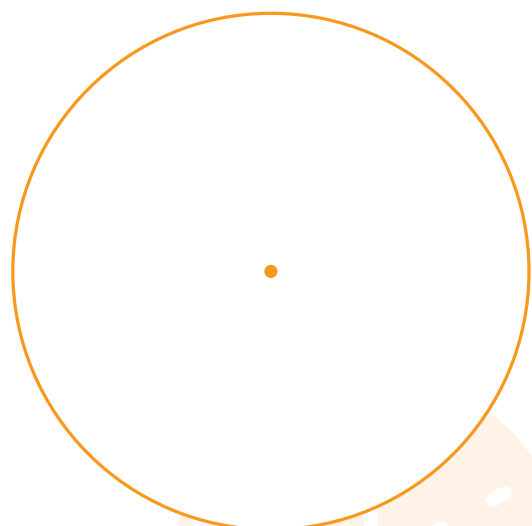


- Maak een verdeling d.m.v taartpunten, waarmee je de verschillende aspecten van de tijdstructurering weergeeft.

Tijdstructurering



Tijdstructurering



- Welke activiteit zet je het meeste in?

- Welke relatie zie je tussen de strooks die je geeft en die je krijgt en je eigen tijdstructurering?

- Wat wil je anders? Welk taartpunt wil je de komende tijd vergroten?

- Welk aspect van tijdstructurering zet je het meeste in?



- Deel bovenstaande bevindingen met een goede bekende (partner, collega, vriend(in))



- Leestip: Handboek Transactionele Analyse van Ian Stewart & Van Joines
- Muziektip: 'Hou van mij' van Harry Jekkers
- Muziektip: 'Ken je mij' van Trijntje Oosterhuis
- Kijktip: programma NPO 'Anita wordt opgenomen' met Anita Witzier.



6 DRAMA- EN WINNAARSDRIEHOEK



- Dramadrieboek en Winnaarsdrieboek
- Dramadrieboek lees 45 t/51 uitleg 5.2.2 online (klik hier)



- Wat is jouw favoriete rol in je relatie, vriendschappen, naar je kinderen en in je werk?

- Welk aasje zet je uit?

- Waar begint het mee bij jou?

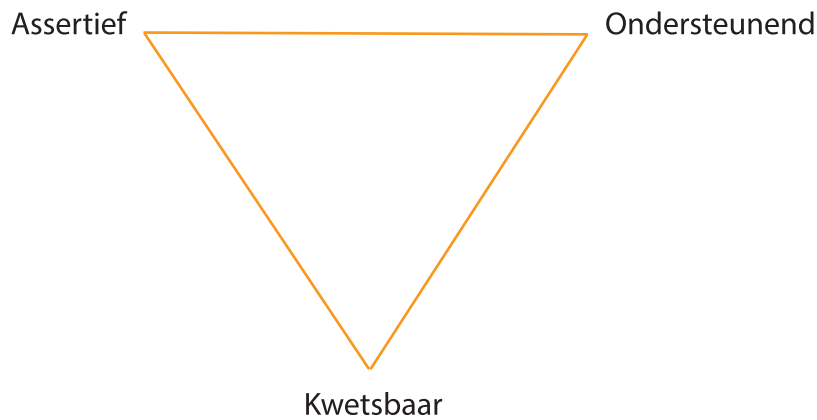
- Welke 'Zie je wel' zegeltjes spaar je?

- Welk Spel herken je bij jezelf (zie lijst blz. 51)?

- Wat is de winst voor jou (nu nog onbewust) in dit Spel om niet te willen veranderen oftewel wat voorkom je hierdoor?

- Wat is je verlangen om anders te gaan doen?

- Gebruik hier voor de winnaarsdriehoek en/ of bekijk nogmaals de egoposities om te onderzoeken welke egopositie je wilt verhogen.



- Bedenk een concrete situatie waarin je dit kunt gaan oefenen.



- Noteer voor jezelf waar je 'Zie je wel zegeltjes' niet geplakt hebt en in de Ik+jij+ bent gebleven.

Bijvoorbeeld 5/6 ik heb een vraag gesteld ipv dat ik direct boos werd			



- Deel bovenstaande bevindingen met een goede bekende (partner, collega, vriend(in))



- Leestip: Handboek Transactionele Analyse van Ian Stewart & Van Joines

7 MINIScript



- Miniscript, bekijk de video



- Lezen reader blz. 52 t/m 64 uitleg 5.2.3 t/m einde online (klik hier)



- Ga weer terug naar Hoofdstuk 4 voor de scriptenvragenlijst. Welke Strooks gaan terug naar je Stoppers en welke zijn te herleiden naar je Drivers.

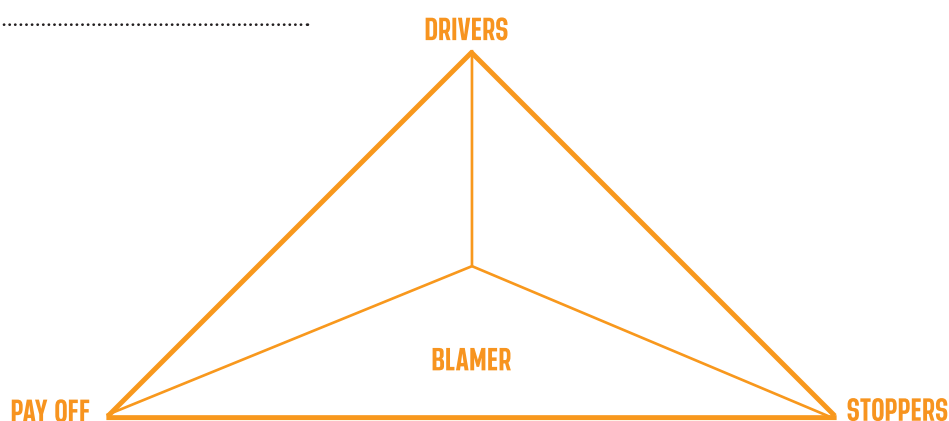
- Bekijk de herkenningssignalen en eigenschappen van de drivers in de reader en onderzoek welke driver het beste bij je past.



- Verzamel voorbeelden van een werksituatie of een privésituatie: wat was je Driver? Wat was je Stopper? Welke Blamer herken je? Wat was je pay – off (zie je wel...bijv. ze vragen mij toch nooit ergens voor).

Drivers

1.
2.
3.



Pay-off

1.
2.
3.

Blamer

1.
2.
3.

Stoppers

1.
2.
3.



VOORBEELD

Een situatie op een vergadering dat er een uitnodiging komt voor een activiteit. Dan zie je 3 anderen al reageren en dit wordt direct opgepakt en gehonoreerd. Op dat moment wordt jouw 'Wees niet belangrijk' Stopper geraakt en trek je je terug, terwijl je eigenlijk ook wel mee had willen doen! En vanuit je Doe een genoeg Driver geef je aan dat je het heel leuk voor hen vindt! En 's avonds zeg je tegen je partner dat je het raar vindt dat ze jou niet eens gevraagd hebben! Dan zit je lekker in je Blamer!! Dan zegt je partner dat je je niet zo moet aanstellen of luistert onvolgende en dan kom je in je pay off! Je trekt je huilend terug op de bank en trekt een dekentje over je heen.

- Hoe stap je uit je miniscript?

- Wat neem je je voor?

- Welke Allower of Go-er helpt. Wat is je eigenlijke behoefte die je wilt benoemen?

- En wat is dan het effect?

- Voelt het als WOW?



- Deel bovenstaande bevindingen met een goede bekende (partner, collega, vriend(in))



- Leestip: Handboek Transactionele Analyse van Ian Stewart & Van Joines



- Driverstijlen bekijken van presentatoren. Wat is het effect op de gasten in het praatprogramma van deze Driver?:
 - Wees Sterk: Eva Jinek, Jeroen Pauw
 - Doe een genoeg: Humberto Tan, Jannie van der Heijden (Heel Holland bakt)
 - Maak voort: Mathijs van Nieuwkerk, Margriet van der Linden
 - Wees perfect: Anita Witzier, Twan Huys
 - Doe je best: Paul de Leeuw, Beau Erven van Doorn

