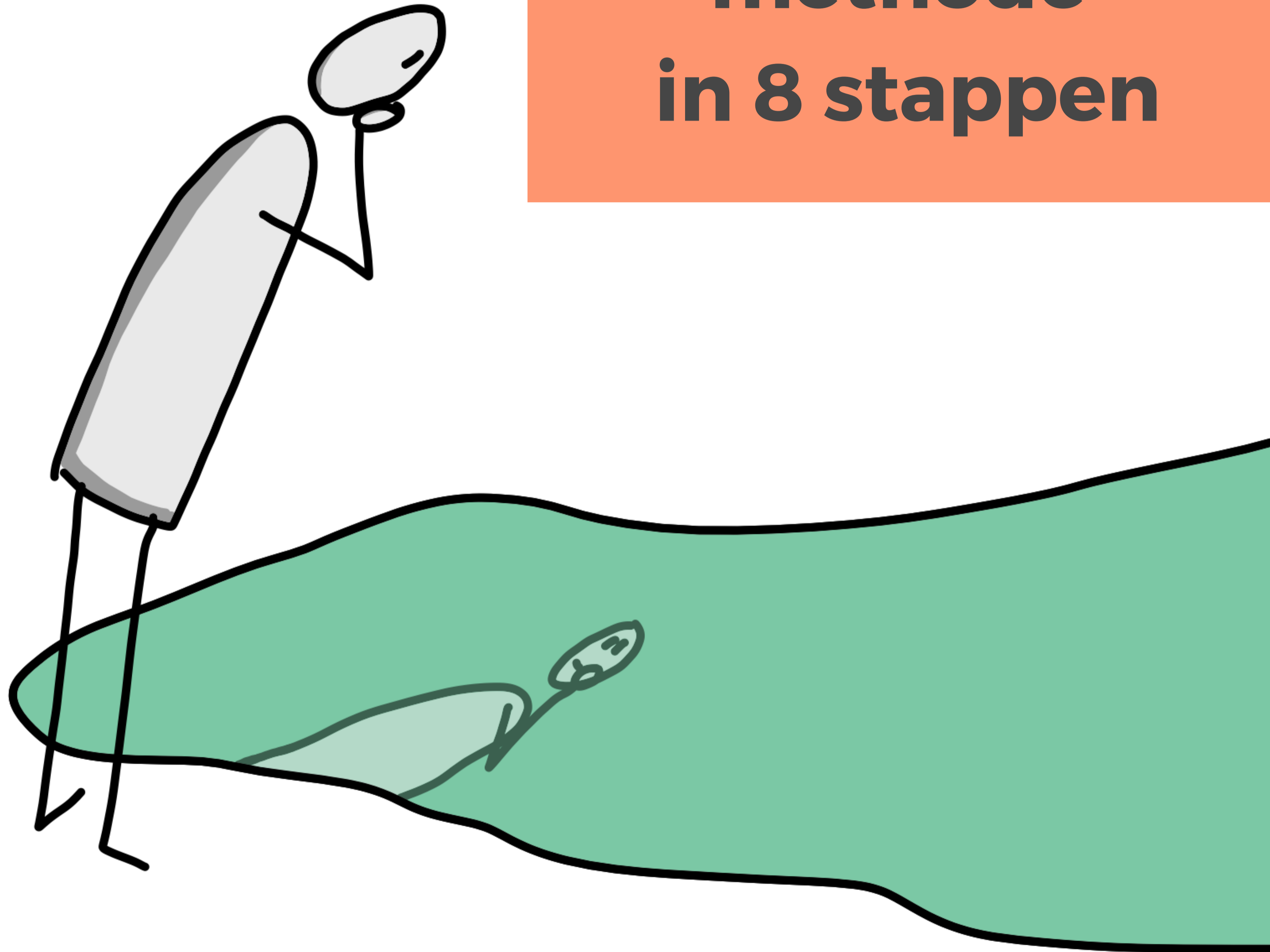


Spiegelreflectie methode in 8 stappen



1 Is dit iets voor mij?

2 Kennismaking met coaches

3 Inloggen op de e-learning

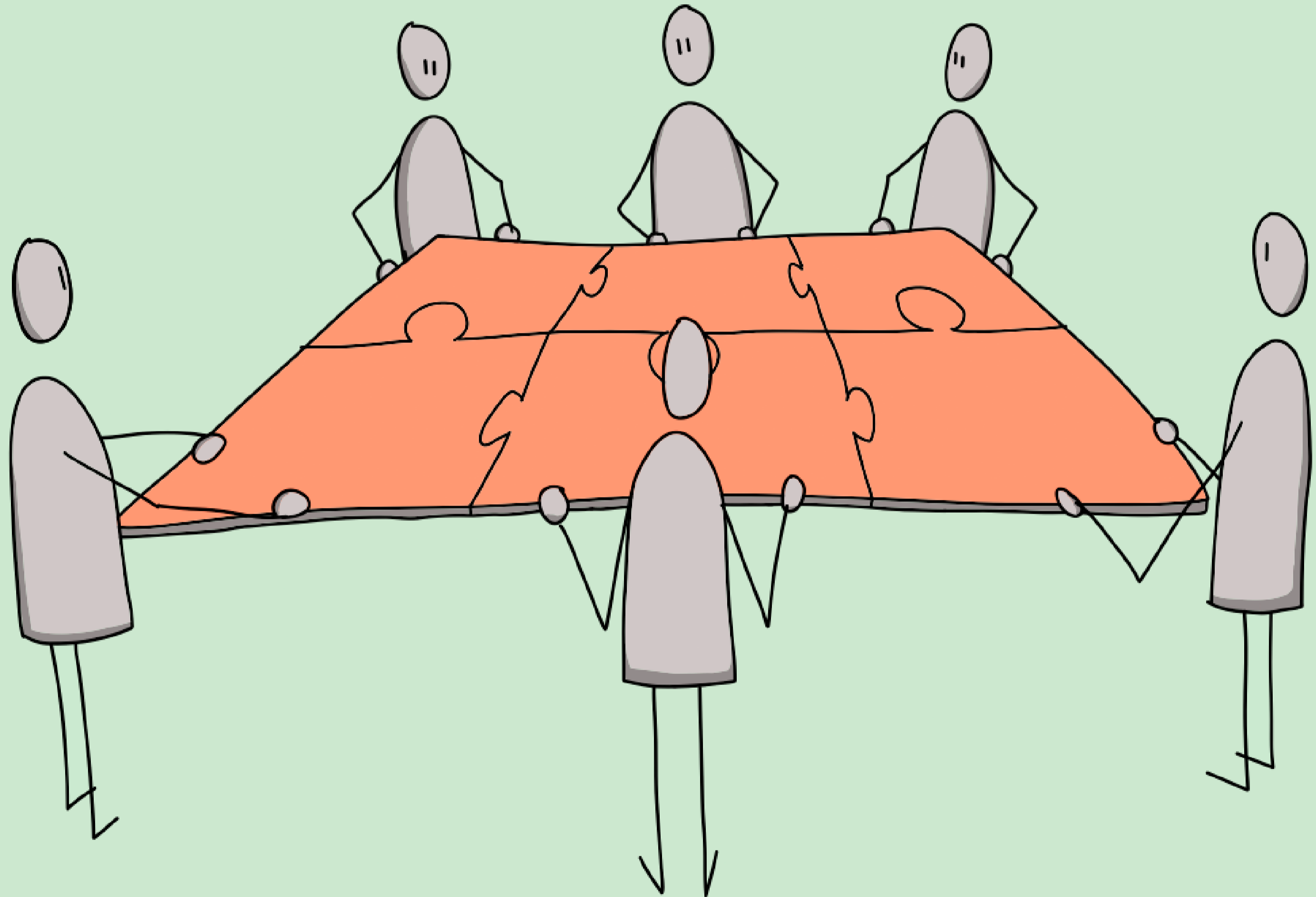
4 Eerste training/bijeenkomst

5 Spiegel sessies

6 Tweede training/bijeenkomst

7 Slotbijeenkomst

8 Afronding traject



Stap 1: Is dit iets voor mij?

De spiegelreflectiemethode is een nieuw ontwikkelde methode om te reflecteren en op zelfonderzoek uit te gaan. De methode gaat uit van de eigen kracht en kennis van de professional. Doormiddel van een spiegelenaar die jou bevraagd op werk gerelateerde thema's kom je dichterbij waarom je doet wat je doet. Je leert je keuzes expliciteren en maakt gebruik van jouw onbewust geworven kennis, vaardigheden en intuïtie. Hoofd, hart en professie komen samen in een spiegelreflectietraject.

Klinkt dit als iets waar je naar op zoek bent? Dan kun je vrijblijvend een kennismaking inplannen met Nathalie of Liza.

Uiteraard kun je dit ook bij je werkgever aangeven, indien je mogelijkheden ziet voor meer collega's binnen je organisatie. We kijken graag mee in wat deze methode kan betekenen in jouw organisatie.

Stap 2: Kennismaking met coaches

Een kennismaking met de coaches kan zowel online als fysiek worden ingepland. Je kan zelf aangeven wat je prettig en organiseerbaar vindt.

Tijdens deze kennismaking sta jij als professional centraal. Vragen als; wie ben jij, wat hoop je te halen, wat maakt dat je voor een kennismaking hebt gekozen, komen voorbij in dit gesprek.

Tijdens dit gesprek vertellen we meer over de methode, de ideeën die ten grondslag liggen aan de spiegelreflectiemethode, onze werkwijze en waar je rekening mee moet houden.

Wanneer je definitief kiest om met dit traject te starten, krijg je vooraf aan de start informatie per email.

Stap 3: Inloggen op de e-learning.

HOP heeft een eigen e-learning omgeving gecreëerd, waar alle communicatie met betrekking tot het traject, in plaatsvindt.

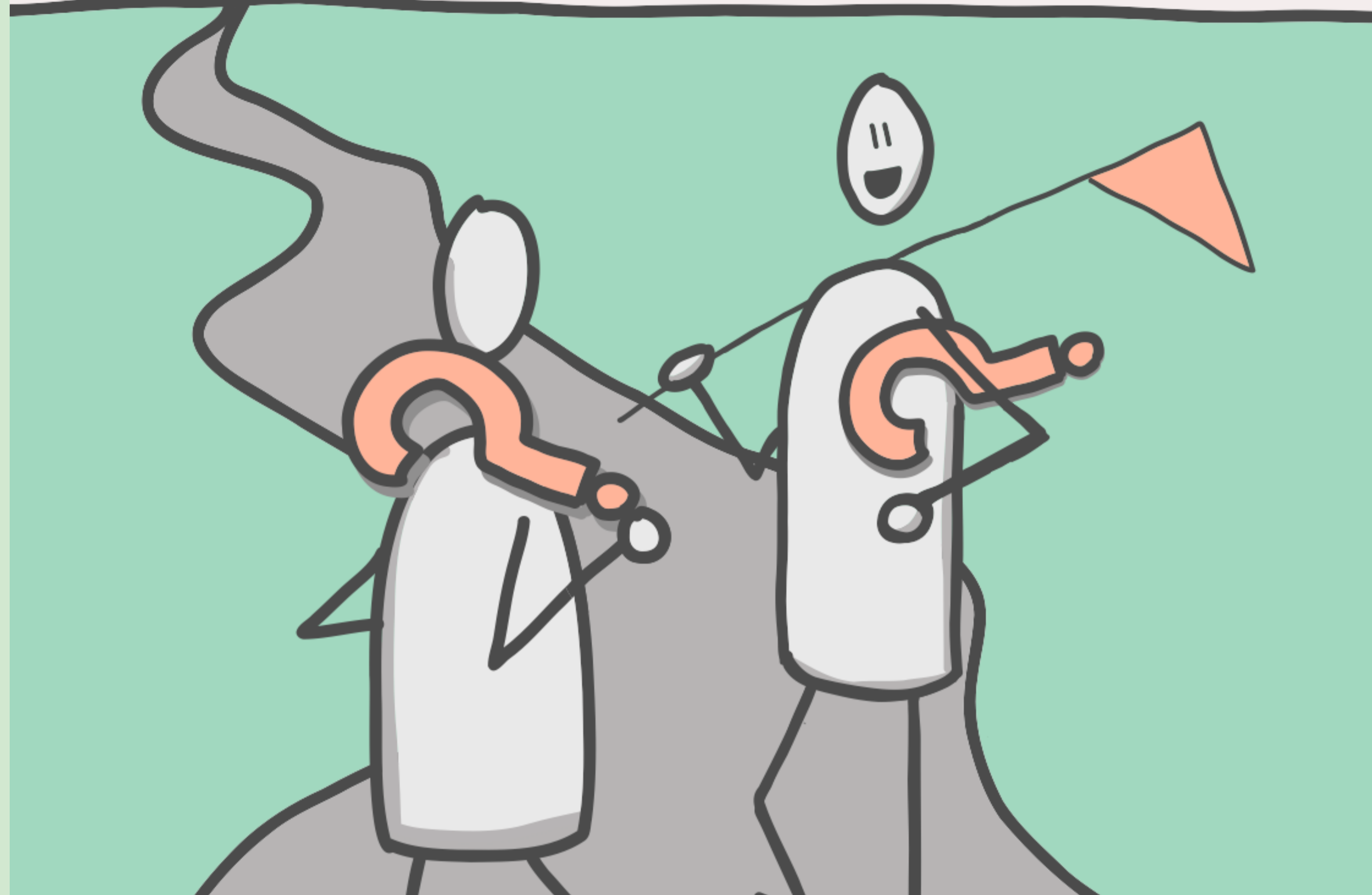
Om je mee te nemen hoe dit werkt in deze e-learning omgeving, hebben we zowel een hand-out gemaakt, als een filmpje. Beiden links kun je hieronder terugvinden!

***Heb je vragen over het inloggen?
Informeer dan vooraf via
info@houseofprofessionals.nl***

Vorbereidende fase

Stap 4: Eerst training / bijeenkomst

- Tijdens deze bijeenkomst staan onderstaande punten centraal:
 - Kennismaken met andere professionals.
 - Kennismaken met de coaches.
 - Introductie op de methodische inhoud.
 - Hoe het traject eruit ziet en wat er van jou wordt verwacht
 - Wordt er gewerkt aan de mindset die nodig is om het maximale uit je traject te halen
- Het belangrijkste thema van deze bijeenkomst willen we graag genoemd hebben. Dat is thema kwetsbaarheid. Dit thema is namelijk een voorwaarde voor het creëren van een diepgaande proces in deze methode. De vraag die we je mee willen geven, als je je opgegeven hebt: denk alvast na over wat jijzelf nodig hebt om jouw kwetsbaarheid te omarmen.



Checklist ter voorbereiding

- Heb je je laptop bij je voor de eerste bijeenkomst?
- Heb je de link ontvangen om toegang te krijgen tot de Teams omgeving van House of Professionals?
- Weet je waar de eerste training plaatsvindt?
- Heb je een beeld van wat er tijdens de eerste training plaatsvindt?
- Heb je het instructiefilmpje van onze e-learning gezien?

Informatieve fase

Stap 5: spiegel sessies

- Na de eerste training/bijeenkomst wordt je binnen 2 weken gemaïld met daarin de gegevens van je Spiegelenaar.
- We adviseren je zo spoedig mogelijk contact te leggen, zodat jullie een eerste kennismakingsgesprek inplannen.
- Tijdens je sessies staat jouw thema/inbreng centraal. Zorg ervoor dat je voorafgaand aan je spiegelsessie weet wat je wilt inbrengen.
- Blijkt het anders te gaan dan je van tevoren had verwacht, loop er dan niet mee rond, maar geef het direct aan bij je spiegelenaar.
- Benut het nazoemen na een sessie en wacht hier niet te lang mee. Schakel jouw coach in bij vragen of dingen waar je tegenaan loopt.
- Zorg ervoor dat je 2 tot 3 sessies voor de inspiratiebijeenkomst hebt gepland en gedaan. Dit geeft jou voldoende input om in te brengen in de inspiratiebijeenkomst en te bespreken met andere professionals.

Stap 6: tweede training / bijeenkomst

- Tijdens deze bijeenkomst staan onderstaande punten centraal:
 - Gezamenlijk terugkijken op je sessies tot dan toe
 - Geïnspireerd raken door de dialoog te voeren over je belemmeringen en succesmomenten tijdens je eerste spiegelsessies.
 - Stil staan bij je eigen opbrengsten en daarmee concreet maken wat deze zijn.
 - Vooruitblikken op de laatste spiegelsessies en een actieplan ervoor opstellen.
 - Actief bezig zijn met je eigen spiegelproces en hoe je deze nog meer kan verdiepen voor de laatste sessies.
 - Delen van ervaringen met andere professionals en elkaar inspireren.
- **Let op:** Voor deze bijeenkomst schrijf je jezelf in via onze e-learning omgeving. Er vinden verschillende bijeenkomsten plaats gedurende een week. Je geeft zelf aan, welke sessie voor jou het beste past. Dit betekent dat de groepssamenstelling anders kan zijn dan bij de eerste bijeenkomst.

Checklist

- Heb je alle contact gegevens van je Spiegelenaar?
- Weet je wat het doel is van nazoemen?
- Weet je waar jij je nazoemverslag kan vastleggen?
- Denk na over welke thema's jij concreet in wil brengen tijdens je spiegelsessies?
- Heb je jezelf ingeschreven voor een nazoem gesprek met je coach?

Schrijf een kort verslagje van hoe je hebt nagezoemd op je sessie.

Dit gebeurt allemaal in de E-learning omgeving van HOP

Uitvoerende fase



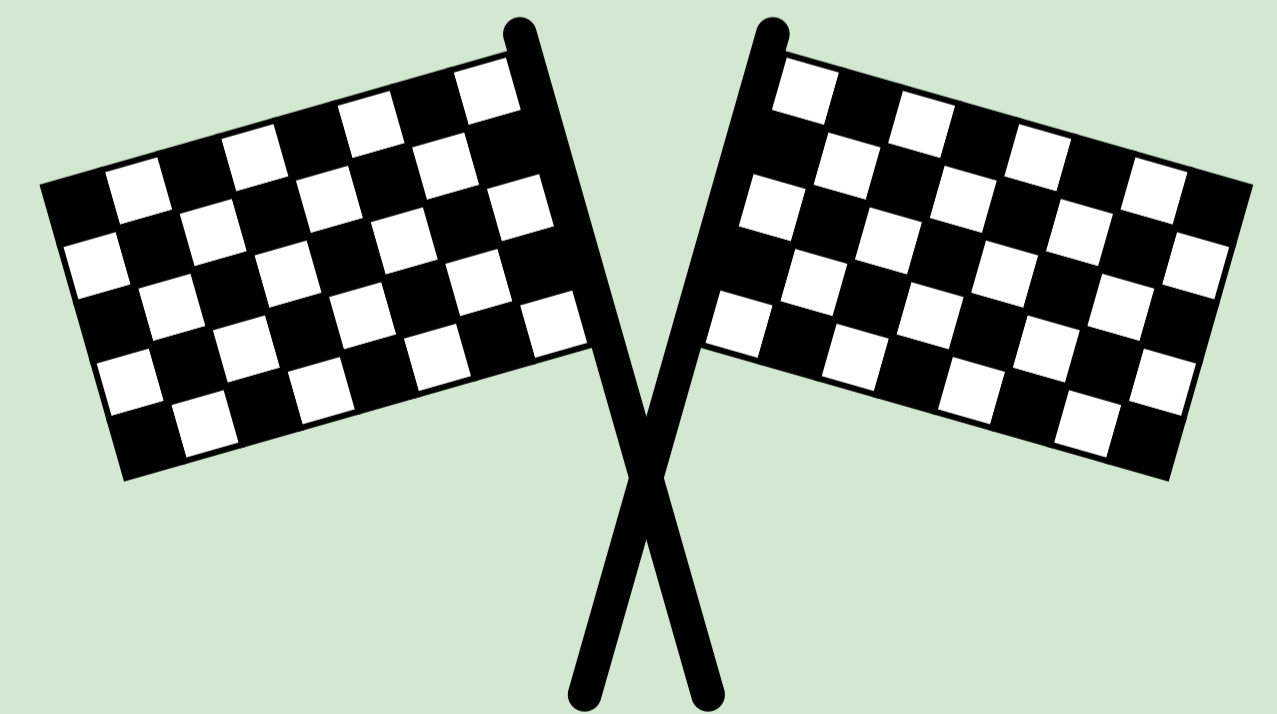
Stap 7: slotbijeenkomst

- Tijdens deze bijeenkomst staan onderstaande punten centraal:
 - Delen van ervaringen met andere professionals.
 - Concreet maken van wat je met je leeropbrengsten wil gaan doen.
 - Evalueren van het traject.
 - Bepalen of er (mogelijk) een verlengd coachingstraject wenselijk is.
- **Let op:** deze bijeenkomst zal op een vaste dag worden gepland en zal op tijd worden gecommuniceerd. We gaan ervan uit dat je erbij bent.

Stap 8: Afronding traject

Het traject zit erop! De 6 spiegelsessies zijn achter de rug en de 3 bijeenkomsten zijn gepasseerd. Hieronder de laatste mogelijke afrondingszaken die belangrijk zijn om af te vinken:

- Heb je van iedere sessie een nazoemverslag gemaakt in de e-learning omgeving?
 - Zo ja, dan kun je deze zelf als PDF opslaan, als naslag van je traject.
 - Zo niet, dan graag dit zo spoedig mogelijk doen.
 - Na afronding van je traject zullen je inhoudelijke gegevens binnen maximaal 2 maanden verwijderd worden
- Heb je je persoonlijke deelname certificaat inclusief de SKJ punten ontvangen?



Afrondende fase