

Opleidingsonderdeel 3
ZELFREGULATIE ALS KOMPAS
4 studiepunten
Semester 1 en 2

1. Rubrieken niveau onderwijsleeractiviteit:

1.1. Inhoud

In dit OPO komen volgende inhouden aan bod:

In dit opleidingsonderdeel worden fundamentele inzichten en -vaardigheden voor coaches aangeboden om emotie- en zelfregulatie bij zichzelf en hun coachees te herkennen en te verbeteren. Dit opleidingsonderdeel richt zich op het ontwikkelen van zelfbewustzijn, het toepassen van effectieve interventies en het creëren van een veilige leeromgeving (coaching sessie). Hierdoor kunnen coaches hun coachees beter ondersteunen in hun emotionele en professionele groei.

Thema's die daarbij o.a. behandeld worden:

- Introductie 'Emotie- en zelfregulatie'
- Fysiologie van emoties
- Technieken voor zelfbewustzijn -en reflectie
- Observatietechnieken voor coaches Interventies voor emotieregulatie en co-regulatie

1.2. Studiemateriaal

- De Weerd, S. (2021). *Levenskracht. Zelfzorg en persoonlijk meesterschap*. Garant.
- Geeraerts, K. & Van Nieuland, L. (2021). *Blijven ademen*. Manteau.
- Kuijsten, S. & Hamming, C. (2018). *Gek op stress. Maar niet altijd*. Uitgeverij DrukWerk.
- Swinnen, L. (2023). *Versterk je nervus vagus*. Lannoo.
- Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2021). *Vitamines voor groei. Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Acco Uitgeverij.

Materialen op Toledo Ultra: presentaties, oefenmateriaal en artikels

1.3. Werkvormen + toelichting

Dit OPO wordt op de campus aangeboden tijdens werkcolleges.

De lesvorm zal een combinatie zijn van

- theoretische kaders (colleges)

- praktijkvoorbeelden en oefeningen
- case studies en rollenspelen
- intervisie
- literatuurstudie i.f.v. zelfzorg

We verwachten dat studenten tijdens de colleges actief meewerken. Dit houdt in dat de student de gevraagde resultaten en voorbereidingen kan voorleggen en dat het noodzakelijk voorbereidend studiewerk uitgevoerd is.

Het is eveneens mogelijk dat de student niet-begeleide werktijd krijgt. Deze uren vult een student zelfstandig in met:

- noodzakelijk voorbereidend studiewerk: verwerken van delen theorie in zelfstudie, voorbereidend opzoekwerk
- opdrachten (individueel en/of kleine groepen) en oefeningen voorbereiden en uitwerken

De student is zelf verantwoordelijk om deze uren nuttig in te vullen naargelang de persoonlijke of groepsnoden.

Er wordt op Toledo Ultra ook extra oefenmateriaal aangeboden.