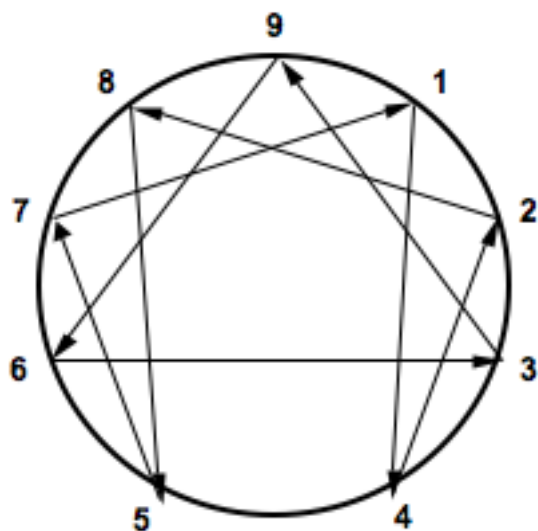


Afsluttende projekt på Træner- og Udviklingskonsulentuddannelsen

Rodrigo Ríos

NLP Huset, Juni 2008



Enneagramkursus



Indholdsfortegnelse

Tak	2
Indledning	3
Projekt forløbet	4
1. Analysefasen	4
2. Definition af opgaven.....	5
3. Design	6
4. Levering	8
5. Evaluering af Enneagram kurset	8
6. Justeringer	11
Future pacing.....	12
Selvudvikling som Træner- og udviklingskonsulent	12
Bilag	13

Tak

Først og fremmest tak til Hans Polonius fra Human Proces NLP for tilliden og for din støtte til med kort varsel at tro på min ide og evner. Tak til Lene Bredahl og Gitte Hylby for et lærerigt uddannelsesforløb. Jeg tager mange ting med mig og har nydt det rum i har skabt til læring og som legeplads til at prøve sig af.

Tak også til alle mine medkursister. I har alle bidraget og været medskabere til et kanon uddannelsesforløb. Både som gode sparringspartnere, genside lærere, støtter i særlige situationer og venner. Tak til jer alle Maiken, Stine, Søren, Hanne, Ole, Kaj, Henriette og Jette.

Af Rodrigo Ríos

Certificeret HR Coach
NLP & Enneagram Master

Enneagramtype: 3w4, "Professionelle".
Undertype: 1:1, "Maskulin/Feminin".



Indledning

Nærværende opgave er den afsluttende opgave på uddannelsen som ” Træner- og udviklingskonsulent” fra NLP-Huset. Målgruppen for denne rapport er lærere og deltagerne på uddannelsen, hvorfor ord og terminologi fra uddannelsen vil blive anvendt.

Det afsluttende projekt har til formål at demonstrerer færdigheder som træner- og udviklingskonsulent. Det forventes at principper og metoder lært på uddannelsen bruges og anvendes i den udstrækning det er relevant for opgaven, dette med et personlig præg.

Projektforløbet startede for mit vedkommende i en gruppe med 3. Godt ½ vejs i forløbet begyndte gruppen at smuldre. Gruppen blev opløsts og jeg valgte at lave projektopgaven alene.

Jeg valgte at tage kontakt med et uddannelsescenter, hvor jeg kender lederen og tilbyde ham et supplement til hans eksisterende kursus udbud. Dette resulterede i et 2½ dags kursus og nærværende projekt.

Jeg har valgt at arbejde efter projekt modellen med 6 trin; analysefase, definition, design, levering, evaluering og justering.



Projekt forløbet

1. Analysefasen

Tiden fra ideen til projektet dukkede op og til aftalen var på plads, var kort og præget af en impulsiv og intuitiv proces. Da jeg på forhånd kendte lederen, ringede jeg umiddelbart efter jeg fik ideen. Jeg havde en god mavefornemmelse og vidste jeg at jeg under alle omstændigheder ville komme nærmere en endelig form, ved at snakke med ham.

Jeg opsøgte som sagt lederen for Human Proces NLP for at tilbyde ham et kursus, der kunne supplere det eksisterende kursus udbud i Human Proces NLP. Mit udgangspunkt var at Enneagrammet var en mulighed. Jeg vidste på forhånd at Enneagrammet var en del af pensum på deres NLP forløb, men at det ligeledes kun var en introduktion til Enneagrammet. Under interviewet med centerlederen fandt vi frem til at både Practitioner- og Master NLP uddannelsen samt coach uddannelsen med fordel kunne suppleres med et modul hvor fokus er menneske typer ud fra Enneagrammet. Vi blev således enige om at jeg skulle levere et Enneagram kursus for NLP Practitioners, NLP Masteres og Coaches.

Lederen udtrykte ønske om at der kunne blive arbejdet med øvelser, sådan at en fysisk-kropslig oplevelse af temaer og mønstre i forhold til typerne blev oplevet. Desuden skulle det inddraget hvordan hver type kan udvikle sig individuelt og arbejde med sine mønstre og vaner. Både i privat regi og i coaching/terapeutisk regi. Sidst men ikke mindst snakkede vi om hvordan begrebet "Essens" kunne introduceres som forlængelse af teorien om "Holy Ideas".

Min rolle i analysefasen

Min rolle som udviklingskonsulent var kort og effektiv. Under 1. telefonsamtale blev vi enige om at iværksætte et Enneagram kursus. Jeg var undervejs i samtalen opmærksom på Kotters "Nødvendighedsprincip". Kurset var som sådan ikke en nødvendighed, men et stærk supplement til eksisterende kursus udbud i Human Proces NLP. Hos andre NLP udbydere har Enneagrammet vist sig at være et positivt supplement og jeg har selv den opfattelse at et grundlæggende kendskab til menneskers indre univers er et kæmpe supplement til enhver der udøver NLP eller coaching.

Som Enneagramtype 3 kunne mine umiddelbare svage punkter være mit til tider høje tempo, mængden af materiale og mit fokus på at komme i mål. For at dæmpe trangen til at konkludere og komme hurtigt i mål, var jeg i analyse fasen særlig opmærksom på at stille spørgsmål, afdække behov samt at forblive i en undersøgende stil. Dette hjalp mig til at blive i en tilstand af procesmode. Jeg bemærkede min trang til at konkludere, da jeg kunne høre lederen pejlede sig i retning af et Enneagramkursus. Trangen til at konkludere vil jeg være opmærksom på i min rolle som udviklingskonsulent, især i start fasen under analyse og behovs afdækning. I stedet vil jeg forblive åbne og divergent.

Rollen som udviklingskonsulent blev minimeret, da et mål tidligt blev afklaret. I forhold til Vygotsky, ligger en del af min strækzone idet at være proceskonsulent. Derfor valgte jeg af anvende en proces-undervisende metode i et undervisningsmodul. Nærmere beskrevet i afsnit om design.

Hvad jeg ellers kunne have gjort i analysefasen

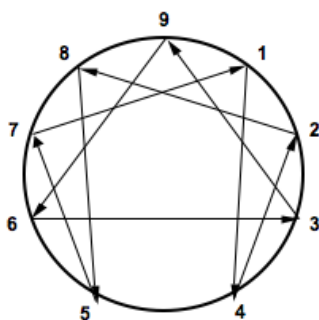
Alternativt kunne jeg havde lavet en undersøgelse med færdige uddannede kursister om hvilket behov/supplement de ville finde nyttigt til deres uddannelse. Det nemmeste ville i den sammenhæng være at sende en spørgeskema ud til tidligere kursister og få en tilbagemelding direkte på behov og ønsker.

Et interessant overvejelse er hvordan kunne situationen havde set ud hvis lederen havde været helt grøn?

Givet min forbindelse til lederen og vel vidende at han også havde noget kendskab til Enneagrammet, var det muligt for mig at "kaste" mig ud i en behovsanalyse intuitivt. Havde jeg på forhånd vist at lederen, ingen kendskab havde til Enneagrammet ville jeg havde struktureret min samtale mere. Jeg ville være endnu mere opmærksom på John. P. Kotters model og især "nødvendighedsprincippet". Jeg ville have brugt mere tid på behovs afdækning og forblive i en divergent og coachende tilstand. Her oplever jeg at Joseph O'Connors "Goalgrid" er en god metode .

2. Definition af opgaven

- Lave et Enneagram kursus der giver NLP Practitioners, NLP Mastere og NLP Coaches indsigt i grundtemaer og mønstre for typerne i Enneagrammet. Herunder også pilene for stress og tryghed samt typernes udviklingsvej.
- Inddrage Enneagrammets spirituelle side, holy ideas og essens
- Bruge fysiske øvelser, så deltagerne mærker temaer i forhold til deres type



3. Design

Programmet på 2½ dag var bygget op omkring følgende tanker og ideer. Generelt var min ide at tage højde for gruppeprocesser og imødekomme den fase med en gennemgang som kunne passe dertil.

1. dag: Forståelse for de 9 grundtyper, karakteristika og præsentation af Enneagrammet generelt, samt støtte i at finde egen type. Gennemgang af basistriaden. Vinger og ben.

Øvelser med fokus på at dele genkendelse af typerne med hinanden 2og2 og i forum. 1. dag (½ dag) skulle baseres på viden og tillade gruppen at danne sig og kom igennem forming og storming faserne. Sådan at alle kunne føle sig velkommen og have tillid til processen.

Gruppeproces: Forming

2. dag: Dybere forståelse for de 9 typer, klassiske temaer og mønstre for typerne. Gennemgang af problemløsningsstriaden og sociale triade.

Øvelser med fokus på kontakt til ubehag, ubevidst væk fra motivation og sårbarhed

Formål at få indsigt i følelsen og dermed drivkraften for typens mønstre. 2. Dagen skulle give mulighed for at åbne op og få kontakt til krop og følelser relateret til temaer og sårbarhed.

Gruppeproces: Storming, performing

3. dag: Arbejde med nærvær og hvad er nærvær?
 Hvordan kan evnen til nærvær bruges sammen med Enneagrammet?
 Mere om stress og trygheds reaktionerne for hver type
 Udviklingsvejen
 Holy ideas og Essenskvaliteter

Øvelser med fokus på at skabe kropskontakt til oplevelsen. På 3. Dagen fokus på høj selvindsigt, ekspansion og integration.

Gruppeproces: Performing, transforming

Overskrifterne i agendaen var:

- Hvad er Enneagrammet?
- De 9 typer i Enneagrammet
- De 3 centre
- Den sociale triade
- Problemløsningsstriaden
- Vinger og ben
- Udviklingsvejen
- Essens

Undervisningsprincipper og indlæringsmetoder

Undervisning var blandet teoretisk gennemgang, metaforer, forum diskussioner, coachinger og øvelser med brug af flipover og whiteboard.

Opbygning af hver enkelt sektion var efter format modellen og derfor primært efter det formelle princip for indlæring. Jeg varierede ved at veksle mellem det induktiv og det deduktive princip og søgte så vidt muligt også at skifte chunkniveau så både element- og helhedsprincippet var opfyldt. Sidste nævte opfatter jeg som vigtigt i forhold til at møde en kombination af typer.

Underviste ud fra VAKAD og tilstræbte at gentage vigtige pointer 3 gange, så vidt muligt fra forskellige repræsentationssystemmer.

Under gennemgang af de 9 Enneagram typer var jeg bevidst om at skifte min brug af jeg form og du form. Jeg form, når jeg ville leve mig ind i typen og udtrykke mig ud fra typen og du form når jeg ønskede at guide dem til at genkende typens mønstre i sig selv.

Øvelser

Øvelser var baseret på at give muligheden for at opleve temaer kropsligt og herved flytte indlæring fra viden til oplevelse. En kombination af gulvøvelser, dialog øvelser og gruppe øvelser blev anvendt.

Metaforer

Havde ca. 5 korte metaforer med pointer i forhold til stoffet eller metabudskaber i forhold til Enneagrammet. Under min gennemgang af typerne brugte jeg så ofte som muligt metaforer og kropssprog til at gengive typerne.

Proces orienteret sektion

Som indledning til sektionen med udviklingsvejen og essens, startede jeg med at lave en procesorienteret undervisningssektion, hvor alles mening og udsagn om emnet "nærvær/fravær og essens" blev skrevet på tavlen. Jeg tænke det kunne være interessant da Enneagrammet kan blive meget teoretisk.

Ideen opstod i det jeg har det bedst i rollen som træner, når jeg er forberedt og kan min stof. Et større udviklingsområde er derimod rollen som proceskonsulent. Så med udgangspunkt i Vygotsky ville jeg give mig selv den opgave at være i det procesorienterede felt og se hvad der kom ud af det. Samtidig bruge det som en måde at aktiverer gruppen til deltagelse.

4. Levering

Leveringen fandt sted om planlagt med 2½ kursusdag. Der deltog 14 kursister, hvoraf en af dem var lederen som også deltog som praktisk assistent. Kurset blev afholdt fra den 4.-6. april 2008.

Jeg fulgte i hovedtræk min instruktørplan og reviderede den undervejs. Jeg måtte skære dele af materialet væk, da det tidsmæssigt ikke lod sig gøre at få det hele med. Instruktørplanen indeholdt en tidsplan for undervisningssektioner, øvelser, metaforer og pauser, samt vigtige anekdoter jeg ville fremhæve.

Som en del af leveringen var der forud for kursusdagene også en levering i form af procesmæssige elementer. Disse var:

- Flyer (bilag 1). Som markedsførings og salgsmateriale lavede jeg i samarbejde med Hans Polonius en flyer om kurset
- Mail før kursus (bilag 2). 1 uge før kurset sendte vi en mail ud til deltagerne med info om praktiske ting og samtidig en feedforward omkring de emner kursister ville lære på kurset
- Udarbejdelse af deltagerliste
- Hæfte med skriftligt materiale. Jeg ønskede deltagerne skulle have noget at gå hjem med og lavede derfor et hæfte med kerneelementer fra Enneagrammet.
- Øvelser (bilag 3)
- Instruktørplan
- Feedback og evalueringsskemaer (bilag 4)

5. Evaluering af Enneagram kurset

Jeg har planlagt en mundtlig evaluering på ca. 30 minutter i slutningen af kurset. Da jeg senere savnede skriftlige svar valgte jeg, efter aftale med lederen, at eftersende et spørgeskema.

Selvevaluering af egentilstand, processen og resultatet

Resultatet af kurset var særledes tilfredsstillende. Min egen fornemmelse stemmer godt overens med den tilbagemelding jeg fik. Oplever alle vigtige pointer blev leveret og at alle havde fået en god og lærerig oplevelse.

Procesmæssigt var jeg også tilfreds i det jeg oplevede det som en glæde at være på og det meste af tiden nød processen. Dette noget jeg som type 3 ofte glemmer.

Det meste af tiden havde jeg en god egentilstand. Specielt var det en god oplevelse at bruge det som sker i forløbet eller i pauserne og vende det til læring. Fornemmede en stor ro og glædede mig over at opleve en tilstand af at tage det som det kommer. Jeg oplevede også en fleksibilitet, som gav mig overskud til at være humoristisk og tage chancer.

Eksempler på gode erfaringer og udviklingsråder

Stol på din fornemmelse

Tidligt i forløbet spurgte jeg lederen flere gange hvordan han synes det gik. Da han spottede mønsteret spurgte han mig "Hvad synes du selv?", hvilket gjorde mig opmærksom på at det faktisk gik godt og at tvivlen handlede om mit indre behov for ydre anerkendelse.

Opstart & gruppe Rapport

Forming fasen er den fase jeg personligt arbejder mest med at forbedre. Oplevede en anelse træg start, hvor jeg ikke var 100% kongruent. Som en hjælp til at alle kunne præsentere sig selv introducerede jeg nogle symbol kort de kunne snakke ud fra "Hvilket kort fortæller noget om dig eller det hvor du er i dit liv lige nu?". Det virkede super godt og i processen oplevelsen af fællesskab og matchning.

Hvor kommer ord fra?

Bemærkede markant 2 forskellige tilstande jeg snakkede ud fra. Den ene hvor jeg taler frit og lader ordene komme til mig og den anden hvor jeg tænker over hvad jeg skal sige og er lidt på vagt "hvordan mon de tænker om mig nu?". Det er i den 1. jeg oplever mig selv fri og i flow. Tilstanden kan også beskrives som en tilstand hvor jeg er flydende, præcis og velformuleret. I den 2. er har jeg travl men jeg snakker og har følelsen af der mangler noget.

Tilbagetrukne grupper

Tidligt opdagede jeg er gruppen overvejende var en tilbagetrukken gruppe. Dette påvirkede min egentilstand idet jeg opfattede det som mangleden evne til at få gruppen med mig. En anden gang vil jeg dels tillade det og stille flere spørgsmål der inddrager til gruppen.

Tidsudfordring

Et af mine store læringspunkter er estimering af tid til hver emne. Da jeg havde planlagt for meget indhold, følte jeg mig undervejs presset på tiden. Velvidende at jeg er type 3 i Enneagrammet, er det stadig et læring for mig at afgrænse mig og stole på at jeg vælger det som er der er behov for. Mit materiale grundlag var kæmpe stort. Som lederens feedback også pointerede, så var det på grænsen til at være for meget. Mindre mængder giver mere tid til integrering og fordøjelse af materialet.

Proces sektionen med nærvær/fravær og essens

Denne var sandsynligvis den bedste oplevelse, da jeg blev inspireret til at lave en model undervejs ud fra forum input. Samtidig en positiv oplevelse i forhold til at være i stræk zonen.

Bevidst brug af "her og nu" hændelser

En evne jeg gerne vil udvikle endnu mere. Min opmærksomhed var primært optaget af at undervise og holde tidsplanen. Havde det med mig et par gange og vil som eksempel bruge en episode som jeg fik hjælp til at 2 andre kursister som havde øjnene med sig. En dame som tvivlede på om hun var 1er havde undervejs fået en sms som havde gjort hende gal i skraldet. Det fik hende til konkret at handle på det med det samme. Lige

inden hun i pausen forlader lokalet spørger hun om vi bliver og ser efter hendes taske. Selv om vi svarer ja, vælger hun at tage den med sig. Episoden siger noget om hendes (mis)tillid, konkret behov og trangen til at få handling nu. Da hun var i tvivl om sin type og spurgte hende til denne episode gik hun i stærk proces. Hun udtalte hun følte sig blottet (positiv måde), meget varm og ekspanderende i brystet.

Krise

Krisen bestod i en oplevelse af at komme forkert igang. var i tvivl om jeg skulle starte et nyt kapitel i undervisningen eller blive i en diskussion og fortsætte med at stille spørgsmål til deltagerne. Den indre stemme var: "er det nu tid til at gå videre eller skal jeg uddybe?" Jeg var ikke tilfreds med mig selv og følte mig blottet samtidig med min indre stemme var skarp og hård.

Jeg kom igennem det ved at gå videre, sænke mit tempo, trak vejret og gav mig tid. Da jeg bagefter spurgte hvordan jeg virkede i den situation, var svaret at det ikke havde været noget særligt at bemærke.

En anden gang vil jeg hvile et øjeblik i min tvivl og ikke tage en hurtig beslutning for at komme videre. I stedet stille nogle spørgsmål enten til det faglige eller til processen eller egentilstand.

Mine rolle som underviser/træner

Lige op til kurset kom 2 tilmeldinger fra kursister som slet ikke havde nogen baggrund med NLP eller coaching. De havde begge i nogen tid været i terapi og ønskede at stifte bekendtskab med Enneagrammet. Jeg ændrede ikke noget i min planlægning eller forberedelse, men brugte især de 2 "grønne" som check på om min formidling var forstået. I rollen som underviser, gav lederen mig den feedback at en anderledes stemning blev skabt, dette kunne være en indirekte 2. Ordens kybernetik jeg havde på stedet.

Deltagernes feedback

Overordnet gav deltagerne kurset en særdeles god feedback. Af tilbagemeldingerne kan konkluderes at udbyttet var positivt både for kursisterne og ikke mindst for lederen for Human Proces NLP. Lederens forventninger var fuldt ud opfyldt og de mange positive tilbagemeldinger, samt ønsker om flere Enneagramkurser var tegn på tilfredse kursister. (se bilag)

Uddrag af tilbagemeldinger:

- Hvornår kommer der et Enneagram 2?
- Kurset levede fuldt op til mine forventninger idet det var en grundig og meget humoristisk gennemgang af typerne.
- Du er en rigtig god og engageret underviser, der underholder og inspirerer. Og hvis du har lyst vil jeg foreslå dig, at du gentager succesen. På en skala fra 1 til 10, var kurset meget tæt på 10 med plads til det unikke.
- Kurset var både lærerigt og godt! - og jeg kan jo ligeså godt indrømme det - det var også vildt provokerende :o)

- Det var været et rigtig godt og inspirerende kursus, med en god humor og indlevelse.
Du er en rigtig god underviser og formidler af alle typer og for mig dejligt at du ikke sætter os i små kasser, men lader det være op til os selv at finde os selv. Hvis du kunne gøre noget andet, så kunne det være dejligt med mere af den spirituelle vinkel på enneagrammet.

Forslag til forbedringer:

- Forbedring :o) Tja, der er ikke noget jeg føler trang til at nævne. Men men en kort pause hver 1½ time ville jeg synes var godt (5-10min.)
- Lad være med at bruge gul på Flipover og whiteboard, kan ikke ses
- Du kan arbejde på at have mindre stof, således at kurset ikke virker stresset pga. for meget interessant stof
- Fortæl noget mere om dig selv i opstartsfasen
- Når du peger mens du underviser, husk at spejle så kursister mødes i deres repræsentation og/eller tidsorienterin

Evaluering af evalueringen

Evalueringsprocessen kunne jeg have forberedt bedre. En anden gang vil jeg bruge flere spørgsmål med skalaer eller ja, nej, ved ikke. Det giver bedre mulig for sammenligninger. Jeg vil også sørge for at evaluering sker inden for kurset rammer. Flere har udtrykt intentioner om at svare men har ikke gjort det.

6. Justeringer

I forhold til evaluering vil jeg næste gang ændre på følgende i prioriteret rækkefølge:

- Less is More
Den overvejende justering er at nedsætte mit krav til mig selv om at skulle nå meget. Læringen er at lave planen og programmet med mere luft
- Personlig introduktion
Bruge endnu mere tid på at præsenterer mig selv, for at give en mere uddybende billede af mig som underviser og skabe en endnu mere tillidsfuld opstart på kurset
- Opstart
Min fornemmelse er at jeg kan komme fra en ok til en rigtig god start, ved at træne endnu mere i at "være" i startfasen. Min oplevelse er at den skal overstås og jeg som tidligere omtalt ikke taler fra et roligt sted i mig selv

- Spotte de tilbagetrukne
Skabe rapport og aktivt inddrage dem i undervisning
- Coaching i forum
Bruge endnu mere tid på coaching i forum, da det giver læring til alle
- Navne
Lære deres navne at kende. Oplever jeg glemmer deres navne og vil gerne vide det når jeg skal henvende mig og stille spørgsmål
- Sidst og absolut ikke mindst at bruge "her og nu" oplevelser i undervisningen.
Dette oplever jeg som et træningssag og som en evne som vokser sammen med evnen til at være tilstede.

Future pacing

Der er lagt i kakkellovnen til en gentagelse af kurset hos Human Proces NLP.
Derudover planlægger vi at tilbyde et Enneagram 2.

Selvudvikling som Træner- og udviklingskonsulent

- *Hvordan jeg skaber læring for mig selv efter hvert forløb? Og hvilken lærings cyclus tiltaler dig?*

Sparring

Når jeg laver et nyt program, vil jeg bruge en sparringspartner til at afstemme hvor realistisk tid og mængde er. Dette er uden tvivl min største svaghed i planlægningsfasen.

Indefra og udefra

Da jeg er både ekstern og intern referende, virker det bedst for mig når jeg skiftevis går ind i mig selv og stoler på min kalibrering og spørger mig selv "hvordan gik det?". Samtidig vil jeg gerne have andre kalibreringer og meninger udefra. Dette kan jeg gøre ved at planlægge det med assistent eller spørge kursister efter hvert sektion eller dag.

Faglig og personlig klar

En af mine erfaringer er at skelne mellem den faglige parathed og den personlig parathed i forberedelsesfasen. Det var noget jeg fik øje på under et af modulerne på uddannelsen og som jeg vil øve mig meget mere på. Jeg har oplevet at jeg kan være fagligt klar, men en personlig usikkerhed, kan komme til udtryk i at jeg revurderer mit indhold. Når jeg opdager dette får det bedre, når jeg sætter ord på det som reelt sker.

En god læringscyclus for mig er

Forberedelse

- Skelne mellem faglig og personlig parathed, så jeg får adresseret det og handlet derefter
- Arbejde med "Forslag til Justeringer" og inddrage dem i min planlægning

Kursus gennemgang

- Informerer feedbacker om mine "justeringer" så jeg får feedback på dem eller spørge gruppen "hvordan oplevede i..." under evaluering
- Træne mine "justeringer"
- Inddrage mindst 1 "nyt" område under fra Vygotsky strækområde

Evaluering (under kursus)

- Modtage feedback (mundtlig og skriftlig)
- Give mig selv feedback (skriftlig)
- Evaluere feedback
- Lave forslag til justering

Bilag

Følgende bilag er vedhæftet opgaven:

Bilag 1: Flyer

Bilag 2: Mail før kursus

Bilag 3: Øvelser samlet

Bilag 4: Feedback