

Velkommen til Affective Inquiry Facilitator uddannelsen!

På uddannelsen lærer du en emotions fokuseret kommunikations- og udviklingsmetode. Du lærer om menneskets affektive- og emotionelle system og hvordan informationer fra det kan bruges til at løse konflikter og problemer. Uddannelsen udvikler din evne at opdage og følge dit eget og andres affektive udtryk, at aflæse den non-verbale kommunikation, og guide andre til deres egen løsning på det, de oplever problematisk. Praktisk lærer du at facilitere korte, essentielle problemløsende samtaler og får med denne træning effektive redskaber du kan bruge i alle typer af coachende, udviklende og terapeutiske samtaler.

Uddannelsen er praksisfokuseret, hvilket kræver at den studerende er åben for personlig feedback og læring. At der er villighed til at udforske og lære egen emotionel og affektiv proces at kende. Det er i denne ånd af involvering og læring, uddannelsen er skabt, hvilket kan gøre den til en intensiv og udviklende proces.

I dette prospekt finder du praktiske oplysninger om Affective Inquiry Facilitator uddannelsen. Hvis du har spørgsmål eller brug for andre oplysninger, er du velkommen til at kontakte os.

Side indehold

- 2. Generel information
- 4. Oversigt over uddannelsens moduler
- 5. Beskrivelse af modulernes temaer
- 11. Kriterier for afsluttende eksamen

Generel information

Struktur

Uddannelsen består af 5 moduler à 2 dage, i alt 10 dage inkl. eksamensdag

Uddannelsens indhold (ca.):

Teori	20h
Demo og øvelser	5h
Praktisk kommunikationstræning	20h
Videosupervision	6h
Individuel supervision	2h
Afsluttende eksamen	5h
Samlet antal timer	58h

Uddannelsesdagene

Hver uddannelsesdag, undtagen den sidste hvor det er certificering, indeholder teori, demonstrationer, praktiske øvelser og praktisk kommunikationstræning.

Studiegruppe

Den studerende forventes træne Affective inquiry med sine medstuderende i studiegrupper mellem uddannelsesmodulerne. I alt ca. 10 -20 timer i løbet af året.

Video supervision

I løbet af uddannelsen skal den studerende optage 3 video'er, hvor de laver en Inquiry session på en medstuderende. Disse skal derefter bruges i de fælles gruppe supervisioner.

På den første dag i 2., 3. og 4. uddannelsesmodul, er der gruppesupervision om aftenen mellem kl. 17.30-19.30. Her skal du vise og få feedback på en video-inquiry.

Individuel supervision

I løbet af året skal den studerende have minimum 2 individuelle supervisionstimer. Her er det muligt at få personlig feedback på egne læringspunkter og individuel støtte til at komme videre med at lære Affective Inquiry.

Afslutning

Uddannelsen afsluttes den 10. dag med eksamen. Denne foregår ved at den studerende laver en Affective Inquiry session på ca. 10 minutter, med en af sine medstuderende. Efter sessionen får du feedback ud fra "kriterier for afsluttende eksamen", og bliver checket på hvert enkelt punkt.

forts. Generel information

Kursuslitteratur

Bogen: "Affective Inquiry – En praktisk guide til effektiv og udviklende kommunikation".

Datoer i 2020/2021

Se hjemmeside for datoer.

Der er undervisning hver dag fra kl. 9.00 – 15.30, (frokost kl. 12.00-13.30)

Sted

Århusgade 2. kld.tv. København Ø

Pris

For 10 dages undervisning, 3 videosupervisioner og 2 individuelle supervisioner:

Privat: 16.000,-

Virksomhed: 20.000,- + moms

Oversigt over uddannelsens moduler

Modul 1

- Dag 1: Intro kommunikation – Problem og konflikt – Personlig udvikling og forandring – Inquiry – At lytte – Sindets tre integrerende kvaliteter
- Dag 2: Det affektive system – Emotioner & følelser – Det emotionelle sår – Emotional & affektiv regulering – Integrationsprocessen – Integrationstragten

Modul 2

- Dag 3: Personligheden – Forsvaret – Forsvarsmekanismer – Forsvarssystemer
- Dag 4: Affective Inquiry – Affektiv spejling & resonans – Principper for Affective Inquiry – Sessionens struktur – Proceskontrakten

Modul 3

- Dag 5: Affektiv tracking – Verbal tracking – Feedback
- Dag 6: Somatisk tracking – Grounding

Modul 4

- Dag 7: Relationel tracking – Kommunikationsdiagnose – Modstand
- Dag 8: Kriser – Gennemgang eksamens kriterier – Affective Inquiry i et bredere perspektiv

Modul 5

- Dag 9: Teori gennemgang – Personlige læringspunkter – Øve, øve, øve...
- Dag 10: Eksamen

Beskrivelse af modulernes temaer dag 1-10 *

Dag 1.

Intro kommunikation

Om mellemmenneskelig kommunikation set i perspektiv. Hvad er kommunikation og hvordan er den menneskelige kommunikation udviklet. Forskellige kommunikationsmetoder gennemgås, deres dynamik og anvendelse.

Problem og konflikt

Hvordan opstår de problemer, konflikter og oplevede besværligheder i livet? Hvad er dynamikken og hvordan kan denne forståelse hjælpe med at opløse dem.

Personlig udvikling og forandring

Hvad er personlig forandring og udvikling? Ofte ser vi udvikling som noget der skal opnås, noget vi skal stræbe efter. I Affective Inquiry forstår vi omvendt at det er når vi holder op med at stræbe som en mere grundlæggende personlig forandring kan ske.

Inquiry

Kort om Inquiry teknikken og hvordan vi med hjælp af den kan opløse problemer og leve i resonans med den vi er.

At lytte

Hvad betyder det at lytte? og hvad er aktiv lytning? Umiddelbart synes de fleste af os at vi er gode lyttere, men hvad lytter vi til og hører vi alt? De forskellige kommunikations niveauer gennemgås, og vi ser nærmere på menneskets tendens at ville løse andres problemer.

Sindets tre integrerende kvaliteter

En grundforudsætning for at kunne facilitere en Inquiry er at vi er bevidste om og forstærker tre kvaliteter af sindet, eller attituder til os selv og andre. Disse tre er tilstedeværelse, nysgerrighed og empati.

Dag 2.

Det affektive system

Vores oplevelse af livet er i virkeligheden oplevelsen af vores egne affektive responsprocesser. Her sker en indføring i menneskets homøostatiske og affektive system.

forts. dag 2.

Emotioner & følelser

Hvad er en emotion, og hvad er en følelse? To centrale begreber i livet der tit blandes sammen. Emotionen er en homøostasisk responsproces og følelse er oplevelsen af den. Vi ser nærmere på emotionernes og følelsernes dynamik, hvilke de er, og hvad deres funktion er.

Det emotionelle sår

For at forstå de problemer og besværligheder vi oplever går vi i dybden med den grundlæggende årsag til dem. Vi ser hvordan tidlig relationel adskillelse skaber emotionelle sår, som gentages gennem livet. Dynamikken i det relationelle trauma og choktrauma gennemgås, hvordan de opstår og hvordan de kan opløses.

Emotionel & affektiv regulering

Vejen tilbage fra emotionel forstyrrelse til emotionel balance og flow er en proces af emotionel- og affektiv regulering. Vi ser nærmere på hvad regulering er for noget, og hvad skal der til for at støtte denne proces.

Integrationsprocessen

Integrationsprocessen er menneskets grundlæggende automatiske selvhelende evne. Ligesom kroppen selv heler de sår den får, vil integrationsprocessen hele de emotionelle sår vi har, hvis den får mulighed. Vi ser nærmere på integrationsprocessens dynamik, og hvordan vi kan støtte den i os selv og andre.

Integrationstragten

Denne tragt er en forståelsesmodel over integrationsprocessen, der viser hvordan de konflikter og problemer, vi oplever i hverdagen, stammer fra grundlæggende emotionelle sår.

Dag 3.

Personligheden

Hvad er personligheden, og hvilke dele består den af? Vi ser nærmere på, hvordan personligheden er opbygget og hvilke konsekvenser vores opvækst har på den.

Forsvaret

Forsvarets funktion er, at beskytte barnet fra uacceptable oplevelser. Det er en forlængelse af det homøostatiske overlevelsingsprincip, der hjælper barnet at skabe en funktionel personlighed, på trods af forstyrrende omstændigheder. Men det forsvar som tidligt var en hjælp, kommer senere i livet til at modstå integrationsprocessen og forhindrer os i at acceptere den vi er.

forts. dag 3.

Forsvarsmekanismer

De handlinger forsvaret udfører er forsvarsmekanismerne. Vi fortrænger, fornægter, rationaliserer etc. Altsammen for ikke at blive bevidste om, hvordan vi egentlig har det og gemme sider af os selv, vi har lært ikke er accepterede.

Forsvarssystem

Afhængig af hvornår et emotionelt sår opstår, skaber personligheden et forsvarssystem med en specifik dynamik. Her ser vi nærmere på de fem grundlæggende forsvarssystemer, deres dynamik og udtryk, samt hvad der skal til for opløse deres aktivering.

Dag 4.

Affective Inquiry

Vi fordyber os i Affective Inquiries dynamik. Hvordan den hjælper os med effektivt at opløse forsvaret og genetablere kontakt med den autonome integrationsproces.

Affektiv spejling og resonans

Vores evne til at kunne opleve det et andet menneske oplever er en grundforudsætning for at udføre en Affective Inquiry. Denne evne, som fik en videnskabelig forklaring i og med opdagelsen af spejlneuronet, gør, at vi kan spejle og komme i resonans med andre menneskers affektive tilstand i vores egen krop.

Principper for Affective Inquiry

Her ser vi på forskellige vigtige temaer i Inquiry dynamikken. Vi ser bl.a. hvordan hvert problem har sin årsag i en specifik indre konflikt, som skaber kognitiv dissonans hos personen. Vi ser også på dynamikken ved verbale interventioner, og hvordan det bevidste fokus forhøjer den affektive intensitet.

Sessionens struktur

En Affective Inquiry session har en klar start, proces og afslutning. Det er en struktur der både støtter og følger den affektive responsproces naturlige forløb.

Proceskontrakt

For en klar proces er der brug for en klar start. Proceskontrakten hjælper med at klar- og bevidstgøre hvilket problem eller hvilken konflikt personen har, og hvad klienten vil opnå med Inquiry sessionen.

Dag 5.

Affektiv tracking

Måden vi faciliterer en Inquiry session på er ved at bruge affektiv tracking. I den affektive tracking følger vi personens affektive udtryk frem til den emotionelle årsag til det problem, personen har. Den affektive tracking kan ske i forhold til det, der bliver sagt, verbal tracking, det kroppe udtrykker, somatisk tracking, og i forhold til den interpersonelle interaktion, relationel tracking.

Verbal tracking

I den verbale tracking følger vi den affektive proces ved hjælp af det, der bliver sagt og med forskellige interventioner, kan vi facilitere integrationsprocessen. Her lærer du forstå den verbale dynamik og at bruge forskellige typer af interventioner.

Feedback

Hovedprincippet i Affective inquiry er ikke at fortolke eller give klienten løsningsforslag. Det kan dog sommetider være hensigtsmæssigt at give klienten input fra et andet perspektiv. Ved at bruge åben feedback kan dette gøres uden at forstyrre klientens egen ansvarlighed og proces.

Dag 6.

Somatisk tracking

Kroppen er medium for den affektive proces, og ved at bevidstgøre og forstærke information fra den, kan vi effektivt støtte emotionel kontakt. Den affektive proces kommer specifikt til udtryk i kropspositionen og i kropbevægelser, i vejrtrækningen, i stemmen, samt i øjnene. I den somatiske tracking løfter vi disse informationer frem, og lader dem vise vejen i processen.

Grounding

Kropslig grounding er forudsætningen for et stabilt emotionelt udtryk. Ved at støtte kropslig grounding undgår vi at den affektive ladning overskrider klientens evne at rumme den. Vi kan hurtigt opløse angst og øge tilliden til det emotionelle udtryk. At facilitatoren er i kropslig grounding er også en forudsætning for at kunne medregulere klientens affekter.

Dag 7.

Relationel tracking

I den relationelle tracking fokuserer vi på den relationelle dynamik mellem klient og facilitator. Måden klienten forholder sig til facilitatoren er en del af forsvaret mod klientens egen affektive proces, og hvis dette forsvar bevidstgøres åbner muligheden sig for en stærkere emotionel kontakt.

forts. dag 7.

Kommunikationsdiagnose

Ved forskellige typer af kommunikationsdiagnose bevidstgøres hvordan forsvaret fjerner klienten fra følelsesmæssig kontakt. Den affektive cyklus er f.eks. et diagnoseinstrument, der fortæller hvor i processen forsvaret intensiveres.

Modstand

Modstand er en aktivering af personlighedens overlevelsesproces. Det er modstanden som gør at visse uhensigtsmæssige mønstre bliver ved med at skabe problemer for personen, og at forandring af dem er så svært. Her lærer vi modstandens dynamik, at se de undvigelsesmanøvre som er dens udtryk, og hvordan vi kan støtte en opløsning af dem

Dag 8.

Kriser

Krise kommer fra det græske ord krisis og betyder vendepunkt (ift. et sygdoms forløb) og mulighed for noget nyt. Personlige kriser er også en mulighed for forandring og personlig vækst. Vi ser på krisers dynamik og funktion, både personlige relationelle, men også den, der opstår ved choktrauma.

Eksamens gennemgang

Her gennemgås og forklares kriterier for afsluttende eksamen.

Affective Inquiry i et bredere perspektiv

Her åbner vi op for de muligheder, der findes til at bruge Affective Inquiry teorien forskellige steder i livet. Vi ser f.eks. på, hvordan den kan bruges i arbejdet med grupper og hvordan, vi kan bruge den ift. vores eget liv og udvikling. Her er det også muligt for deltagerne selv at komme med cases fra deres eget professionelle liv, som vi reflekterer over ud fra et Affective Inquiry perspektiv.

Dag 9.

Teorigennemgang

Den vigtigste teori gennemgås og der fokuseres på essentielle temaer.

Personlige læringspunkter

Denne dag bliver det muligt for de studerende at fokusere på det, de oplever svært ved at facilitere en Inquiry. Øve, øve, øve.....

Dag 10

Eksamen

Uddannelsen afsluttes med en eksamen hvor du laver en Affective Inquiry session på 10 minutter, med en af dine medstuderende. Efter sessionen får du feedback ud fra checklisten: "kriterier for afsluttende eksamen", og bliver bedømt på hvert enkelt punkt. Til eksamen bruges ekstern censor. Hvis en eller flere kriterier ikke godkendes, vil der være en mulighed for senere at tage re-eksamen på disse punkter.

Kriterier for afsluttende eksamen

1. Klar initial proces:
 - a. Sørger for et behageligt og sikkert miljø.
 - b. Adgang til det nødvendige udstyr, f.eks. kleenex.
2. Tydelig proceskontrakt
3. Viser suverænitæt i situationen.
4. Viser nysgerigt fokus her og nu.
5. I empatisk kontakt med følelser (egne og klientens).
6. Balancerer støtte og konfrontation.
7. Følger den affektive ladning.
8. Holder essentielt fokus.
9. Viser Inquiry:
 - a. Vertikalt gennemgående.
 - b. Horisontalt når nødvendigt.
10. Klar angivelse af den indre konflikt.
11. Effektiv brug af forskellige Affective Inquiry interventioner.
12. Forbinder begyndelsen (proceskontrakten) og slutningen af Inquiry'en.
13. Afslutter session på en holistisk måde.