

Autonomie Lab

Leren werken vanuit vertrouwen op jezelf



'TA academie in bedrijf' heeft voor *young professionals* het *Autonomie Lab* ontwikkeld: intervisie met een plus.

Jonge hoogopgeleide professionals kunnen daar leren van en met elkaar.

Wat?

Je werkt al een tijd en je merkt dat je nog lang niet bent uitgeleerd. Je verlangt ernaar regelmatig stil te staan bij de vraag vanuit welke motieven je je werk doet: 'Hoe zelfstandig werk ik eigenlijk? Waar roep ik support van anderen in? Waar leg ik de grens tussen afhankelijk zijn van anderen en eigen besluiten nemen?' En meer van dit soort vragen. In de waan van de dag komt het er dikwijls te weinig van om hierop te reflecteren. De autonomie - op basis waarvan je bij voorkeur je werk wilt doen - komt soms in het gedrang!

In het *Autonomie Lab* kun je jouw persoonlijke leervragen rond je eigen functioneren diepgaand onderzoeken. Dit doe je samen met andere professionals, die net als jij geloven dat

het bevragen van hun dagelijkse praktijk veel nieuwe inzichten en werkbare perspectieven oplevert. Grenzen durven te verleggen door nieuwsgierig te zijn is de kern van het werk dat je kunt doen in het *Autonomie Lab*.

Hoe?

Eigenlijk is het *Autonomie Lab* 'intervisie met een plus'. Met elkaar creëer je een zelfsturend en reflectief leerproces. Je brengt een casus mee uit je eigen werkpraktijk. Je kunt ook werken rond een thema dat speelt in de groep. Leren door middel van 'intervisie met een plus' is een bijzonder krachtige manier van leren, waarbij zowel degenen die een casus inbrengen als de andere deelnemers inzichten opdoen en met nieuwe opties het *Autonomie Lab* verlaten. En dan begint het pas...



TA academie
in bedrijf

Autonomie?

Handelen vanuit autonomie is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. 'Autonomie' is een veelvuldig bestudeerd thema in de Transactionele Analyse (TA). Wie zijn of haar autonomie versterkt, vergroot daarmee zijn of haar vermogen bewust keuzes te maken die ertoe bijdragen dat plannen gerealiseerd worden. Enkele kernbegrippen spelen een rol in het denken over autonomie binnen de TA. Het Engels kent een aardig ezelsbruggetje (*donkeybridge*) om deze begrippen te onthouden. Ze beginnen allemaal met een A:

Awareness: *Wie autonoom handelt, merkt doorgaans meer op, ziet en hoort meer.*

Alternatives: *Wie autonoom handelt, heeft meer mogelijkheden! Alternatieven in overvloed.*

Authenticity: *Wie autonoom handelt, heeft een adequaat niveau van eigen(wijs)heid!*

Attachment: *Wie autonoom handelt, handelt vanuit verbondenheid met andere betrokkenen.*

Accountability: *Wie autonoom handelt, wil aangesproken worden op gemaakte keuzes.*

Om een afdoende theoretisch kader te hebben - leren vindt immers op meerdere niveaus plaats - worden in het *Autonomie Lab* bekende en minder bekende concepten uit de Transactionele Analyse geïntroduceerd, opgefrist en verdiept. Samen met een ervaren TA trainer, die de bijeenkomsten begeleidt, kies je de concepten aan de hand waarvan jij jouw casus wilt onderzoeken.

Voor wie?

Het *Autonomie Lab* is er voor relaties van 'TA academie in bedrijf' en voor al diegenen die zich verder willen ontwikkelen om meer autonoom te kunnen functioneren. Je hebt eerder een meerdaagse training of opleiding gevolgd (bijvoorbeeld als trainee of als deelnemer aan een leiderschapstraject) en je wilt de opgedane kennis verdiepen en in de praktijk brengen. Ook als je nog weinig of geen TA kennis hebt maar wel in de TA geïnteresseerd bent, ben je van harte welkom. Er wordt gewerkt in kleine groepen van mini-

maal zes en maximaal acht deelnemers, met een vergelijkbaar opleidingsniveau. De diversiteit aan werksituaties van de deelnemers vormt een belangrijke impuls voor het leren van en met elkaar.

Laboratorium?

Een laboratorium is een ruimte die gebouwd is voor onderzoek. Een laboratorium (meervoud: laboratoria) is geschikt om bepaalde proeven uit te voeren. Het woord 'laboratorium' stamt uit het Latijn, en is afgeleid van labor dat 'werk' betekent. Letterlijk is een laboratorium een werkruimte of werkplaats. Het woord wordt soms afgekort tot lab of tot labo. Mensen die in een laboratorium werken worden in veel gevallen een analist genoemd (nl.wikipedia.org/wiki/Laboratorium).

Bijeenkomsten

Een *Autonomie Lab* bestaat uit vier bijeenkomsten van elk drie uur. Samen met de deelnemers worden de data van de bijeenkomsten gepland. Per bijeenkomst worden minimaal twee cases behandeld. De methode waarmee wordt gewerkt zorgt ervoor dat zowel de casusbrenger als de deelnemers, die de andere rollen in het *Autonomie Lab* oppakken, leren.

Locatie

De locatie is bij voorkeur afwisselend de werkplek van een van de deelnemers.

Investing

De investering bedraagt € 600,00 per deelnemer. 'TA academie in bedrijf' is geregistreerd bij het CRKBO en kan derhalve scholingskosten factureren zonder heffing van omzetbelasting.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar info@ta-academie.nl onder vermelding van 'aanmeldingsformulier *Autonomie Lab*'. Als 'TA academie in bedrijf' jouw aanmelding ontvangen heeft, neemt een van de trainers telefonisch contact met je op.

www.ta-academie.nl



TA academie
in bedrijf