

# Evaluatie PMA Training Gesprekken met leerlingen - Da Vinci College

mei 2018

## **Wat zal je het meeste bijblijven van de training:**

- De PMA methodiek.
- De 5 stappen van de PMA methodiek.
- De groeps gesprekken. Uitwisseling van elkaars ervaringen en bevindingen.
- De wetenschap dat een reactie getriggerd wordt door een bad cluster. Zowel bij jou als bij een ander.
- PMA kennis en vaardigheden en het warme welkom.
- De manier van vraagstelling, de vragen stellen met een doel.
- De werking van het brein, manier van vragen stellen, fysiologie.
- Manier van vraagstelling, PMA vraagstelling is natuurlijk, coachgesprekken, socialiseren met andere docenten.
- Dat je door gesprekstechniek bij een vervelende gebeurtenis kan uitkomen.
- Dat je op een eenvoudige wijze triggers kan achterhalen en daardoor het leven van studenten lichter kan maken.
- Veel gedaan, theorie ( te ) weinig, alhoewel het luister - en leesmateriaal wellicht voldoende theorie.
- De uitleg en voorbeelden die gegeven werden, oefenen in kleine groepjes, de feedback.
- De inzichten inde werking van je brein en de coachsessies.
- Benadering vanuit de werking van het brein. Veel is verklaarbaar en herkenbaar!
- Ik ben heel anders gaan kijken naar situaties in mijn leven. De impact van de sessies.
- Dat je door de techniek bij een moment of gebeurtenis kunt komen die de oorzaak is van je vervelende gevoelens.
- De PMA vraagtechniek, niet alleen op mijn werk toepasbaar maar zeker ook privé.

## **Welke inzichten over de werking van het brein waren voor jou het meeste waarde vol?**

- Het onderbewuste gedeelte en het volgende plaatje wat te voorschijn komt.
- Dat het brein alles op slaat en verbindingen legt waar we ons vaak niet bewust van zijn maar die wel belemmerend kunnen werken.
- Ik had nog nooit van een bad-cluster gehoord, Ik weet nu dat er veel plaatjes nodig zijn om zekerheid op te bouwen. Snap nu waarom kinderen zo onzeker kunnen zijn.
- Dat er een gevoelswaarde aan een gegeven wordt gekoppeld. Er zit enorm veel in het onderbewuste opgeslagen.
- Hoe het brein informatie opslaat.
- Dat er bad cluster zijn en dat je met PMA dat kan opruimen. Bewust zijn van je vriendmechanisme, want als je hier bewust van bent geeft het je veel inzicht in de handelen.
- Dat alles als losse codes in je brein wordt opgeslagen.
- Bad cluster herkennen en hoe gegevens worden opgeslagen.
- Dat zintuigelijke waarnemingen je naar een herinnering brengen.
- Dat alles wat je doet vanuit je onderbewuste komt. Dat daardoor vergelijkingen worden gemaakt. Dat huidige reacties door je verleden worden beïnvloed.
- Objectieve en gevoelscode. Theoretisch duidelijk maar toepassen vind ik wel lastig.
- Hoe het werkt, je onderbewuste, je cortex. Gaf mij allemaal veel inzichten.
- Het stuk wat onderbewust aanwezig is wat niet meer aan de oppervlakte komt tenzij je getriggerd wordt. Mooi om mee te maken.
- De manier waarop alle waarnemingen en indrukken worden opgeslagen in je brein en hoe dat soms fout kan gaan.
- Dat zulke details je zo hinderen in je leven.
- Hoe ervaringen opgeslagen worden in clusters of bad clusters.
- Dat er zoveel in het onderbewuste zit, eyeopener!

## **Als je de PMA techniek toepast in een gesprek, wat merk je dan op? kun je dan iets zeggen over het verloop, de inhoud, andere zaken? Wat maakt het een ander soort gesprek?**

- Ongeacht of er een plaatje komt, zit je met de PMA techniek op een ander level. Je komt dieper in gesprek met iemand.

- Je komt meer en makkelijker in verbinding met een ander mits je in staat bent in verbinding te blijven met jezelf en de techniek toe te passen.
- Vooral de opbouw is erg interessant. Je gaat van het geheel naar een concreet deel en dat koppel je aan een gevoel dat merkbaar is aan je lichaam.
- Dat ik niet weet wat ik aan het eind van een gesprek moet zeggen, hoe moet ik afsluiten...aan de andere kant ben ik echt erg blij met de PMA stappen, het geeft houvast in een gewoon gesprek.
- Normaal vroeg ik naar het waarom nu vraag ik naar het wat. Zo kom je op hele andere dingen uit. Het wel moeilijk om het detail te vinden. Leerlingen vinden het soms lastig zo bevraagd te worden omdat je snel naar gevoel en privé dingen gaat.
- Het belangrijk dat je precies en concreet de gebeurtenis hebt, het moment en detail goed ondervraagd.
- Dat het detail een heel onschuldig iets kan zijn.
- Veel negatieve lading komt los bij je deelnemer wat aan het eind zorgt voor opluchting.
- Je komt in een plaatje terecht waarvan je eerst niet wist dat dit vervelend was.
- Gesprek gaat volgens een structuur, je hoeft niet alle ins- en outs te weten. Gesprek kan voortvarend gaan. Wel oefening voor nodig.
- Ik snap niet goed wanneer een gesprek "klaar" is. Fascinerend is wanneer iemand ineens gaat "schakelen".
- Dat je sneller tot de kern komt, dieper op iets ingaat en inzichten krijgt in het waarom je zo reageert. En om het inzicht te krijgen er voortaan anders mee om te gaan.
- Door de opbouw van de vragen krijg je een ander gesprek en ga je dieper in op de inhoud.
- Houvast om ergens naar toe te werken met de PMA vragen. Omdat je gevoel naar boven brengt kan een gesprek een heel andere, leerzame uitkomst krijgen.
- De gesprekken verlopen intuïtiever doordat de leerlingen of jij niet hoeven te denken, alles is goed en mag naar boven komen.
- Je komt vaak uit in een privé situatie met studenten en dat kan lastig zijn plus wil ik dat wel weten..
- Het wordt een zeer open gesprek, welke mensen als prettig ervaren.

## **Heb je nog tips voor ons over de inhoud van het programma of over ons als training?**

- Inhoud van het programma: blijft iets te lang hangen in het oefenen van de vijf stappen. Er zou wat meer aandacht kunnen komen aan het in verbinding komen met jezelf en met anderen. Trainers: zorgzaam en oprecht!
- Ik vond de dvd's echt veel om te luisteren.
- Ik vond jullie alle drie erg goed maar sorry dat ik het zeg Inge is erg professioneel. Ze kan goed actief luisteren en goed samenvatten. Denk dat de cursus iets korter zou kunnen.

- Ik vond het wel veel maar zie in dat het ook niet minder kan.
- De luister fragmenten mogen wat mij betreft op een andere manier aangeboden worden.
- Soms het gevoel dat er veel herhaald werd. Achteraf bleek dit omdat je gewoon veel moet oefenen. misschien is het slim om dit van te voren te zeggen.
- Inhoud is prima misschien het programma nog aanvullen met het voeren van nog meer PMA gesprekken met elkaar.
- Was goed, je moet blijven trainen om bij de techniek onder de knie te krijgen.
- Fijn dat er coaching sessies waren, betrokkenheid van de trainers, geen tips om te veranderen.
- Jullie zijn goed onderlegd, allemaal. Zitten op echt op 1 lijn en dat vind ik knap zeker een compliment waard.
- Nee, ik vond de afwisseling met oefenen en info krijgen erg prettig.
- Nee, prima training. Op een rustige manier wordt alles steeds duidelijker.
- Kortere sessies en meer tijd tussen de sessies. Nu soms weinig tijd om te oefenen.
- Cursisten voorbereiden op de eventuele impact van de PMA sessies, ik zou daarna niet kunnen werken.
- Training zat goed in elkaar vond het luisteren van de cd's niet zo leuk maar ze zijn wel belangrijk.
- Vond het beluisteren van de cd's wel een beproeving haalde meer info uit het boek en internet.

### **Wat ik verder nog wil zeggen:**

- Deze training was voor mij echt een verrijking. Zeker de vraagstelling en de verdieping.
- PMA is voor mij een welkome aanvulling in omgang met onze leerlingen. Niet perse het ei van Columbus.
- Waardevolle training en zal het ook een ander aanbevelen. Je moet er wel 100% achterstaan ener tijd voor vrij maken.
- Blij dat ik deze training gedaan heb.
- Krijgen we nog een vervolg training?
- Veel dank!
- Veel geleerd en ben goed begeleid. Ik merk dat ik anders kijk naar personen door PMA.
- Jammer dat we veel lesuitval hebben gehad op school . We hopen aankomend jaar de winst te behalen door deze cursus.
- Fijne groep en trainers. Ik ga het zoveel mogelijk toepassen.
- Was erg nieuwsgierig en leergierig maar het heeft niet gebracht wat ik zocht maar ik heb er zeker veel van geleerd! Ga wel nog meer lezen en luisteren vooral op de momenten dat ik er behoefte aan heb.

- Prettige trainers, gaven veel tips en inzichten. Werkte verhelderend.
- Allemaal bedankt, er is een andere wereld voor mij open gegaan.
- Veel leuker dan ik gedacht had, vlotte aanpak en zeer deskundig. De drie trainers maken het erg dynamisch.
- Fijne mix van luisteren en oefenen. Prima locatie en verzorging, duidelijk materiaal.
- Ik vond het oefenen met mijn collega's niet altijd prettig omdat het soms zo persoonlijk werd.
- Dank! was super.