

DE EELT-METHODE VAN 2SUPPORT

Emoties aan de oppervlakte

Door de avontuurlijke en uitdagende aanpak van 2SUPPORT laten mensen zich vaak behoorlijk meeslepen. Emoties, frustraties en ideeën komen daarbij snel aan de oppervlakte. Survival, adventure en sport zijn daarom middelen die 2SUPPORT graag inzet om mensen verder op weg te helpen. Daarbij hanteert 2SUPPORT de EELT-methode. Deze bestaat uit vier stappen: ervaren, evalueren, linken en toepassen.



We lichten de stappen van de EELT-methode kort toe:

1. Ervaren

Ervaren heeft als doel iemand iets te laten mee maken, waardoor iemand leert op een ander manier te kijken naar zichzelf of een situatie. Een ervaring raakt heel direct aan iemands gevoel en verstand. Dat geeft handvatten om mensen te laten begrijpen wat er gebeurt.

2. Evalueren

Bij de evaluatie worden deelnemers gestimuleerd hun ervaring te expliciteren, met name door er woorden aan te geven. Dit verwoorden van belevissen en gevoelens is de eerste stap om tot zinvolle reflectie op de ervaring te komen.

3. Linken

Bij het linken worden verbanden gelegd tussen het dagelijks leven en de ervaringen die zijn opgedaan tijdens de activiteit. Door de aandacht te richten op de ervaring en een link te leggen met het dagelijks leven, ontstaat een leermoment.

4. Toepassen

De voorgaande stappen dragen eraan bij dat duidelijk is wat de barricades zijn om gedrag aan te passen en welke aanpassingen in het gedrag nodig zijn. Niet veel later komt het moment dat iemand het geleerde in de praktijk moet gaan toepassen, zowel in de volgende activiteit als in het dagelijks leven. Bij het toepassen van het geleerde in de dagelijkse praktijk blijven de reguliere begeleiders een belangrijke rol spelen.