



HANDBOEK

voor mensen die met jongeren
werken



Co-funded by
the European Union

Inhoud

Introductie

- Voor wie is dit handboek?
- Waarom praten we over welzijn?
- Wat kan je in dit boek vinden
- Onze uitnodiging

Voor we aan deze reis beginnen

- Voordelen van een Groei Mindset | Hoe leren we eigenlijk?
- De 6 routes naar welzijn
- Transformatiecyclus van leren

Route 1: De weg naar lichaamsbewustzijn

- De taal van ons lichaam | Sensaties
- Aanwezigheid | In je lichaam komen
- Beweging | Elementen van het werken met het lichaam

Route 2: Emotioneel bewustzijn

- De taal van onze emoties | emoties en gevoelens
- Wielen van emoties

Route 3: Communicatie als de daad van samen bewegen

- NLP communicatiemodel
- Vier communicatielagen
- Communicatiestijlen

Route 4: Ik ben de kapitein van mijn schip

- Zones van invloed, controle en zorg
- Van slachtoffer naar verantwoordelijk, het pad dat niet wordt gevolgd
- Samenwerking

Route 5: Vinden wat mij verder brengt

- Bronnen van motivatie
- Verbinden met de behoefte
- Hiraya Manawari - "Moge al je dromen uitkomen"

Route 6: Veerkracht: Wat mij staande houdt (zelfs tegen de wind in)

- Zelfeffectiviteit, zelfvertrouwen en eigenwaarde
- Posttraumatische groei
- Persoonlijke en collectieve veerkracht

Dankbetuigingen

Deze handleiding is ontwikkeld binnen het strategisch partnerschap

“Don't Worry, Be You”.

Ons partnerschap verenigt zes non-profitorganisaties uit Bulgarije, Kroatië, Duitsland, Griekenland, Italië en Nederland. We zijn bij elkaar gekomen om te ontdekken hoe we mindfulness in het onderwijs kunnen brengen.

Ons doel is het bevorderen van gezondheid, persoonlijke en collectieve groei.

Ons partnerschap wordt gefinancierd door de Europese Commissie via het programma Erasmus+.

In het kader van ons partnerschap hebben we het volgende gecreëerd:

- deze handleiding voor jongerenwerkers, begeleiders en opleiders
- Een 21-daagse mindfulness challenge met een podcast van 21 series
- 10 video-tutorials om lichaamswerk leren te bevorderen
- The Good Deed Game, om met onze communities te spelen
- Tal van lokale evenementen, waar jongeren mindfulness-oefeningen konden ervaren
- Een opleiding voor jongerenwerkers
- Een jongerenmobiliteit, waar jongeren elkaar konden ontmoeten en samen het onderwerp mindfulness en gemeenschapswelzijn konden verkennen

De materialen voor dit boek zijn verzameld door ons kernteam: Niels Koldewijn en Lana Jelenjev (Nederland), Jochen Schell, Saskia Weissenbach en Iva Bubalo (Duitsland), Joanna Nikolova en Zsofia Gaudi (Bulgarije), Danaï Tessa (Griekenland), Mirela Marovic Omerzu (Kroatië) en Alessio Sgarlato (Italië).

Het boek is geschreven door Joanna Nikolova & Lana Jelenjev.

Het boek is geredigeerd door Joanna Nikolova, Iva Bubalo en Zsofia Gaudi.

Het ontwerp van het boek is gemaakt door Danaï Tessa.



U KUNT TOEGANG KRIJGEN TOT DE TOOLS EN MEER LEZEN OVER HET PROJECT OP ONZE WEBSITE [HIER](#).

DON'T WORRY BE YOU

Voor wie is dit handboek?

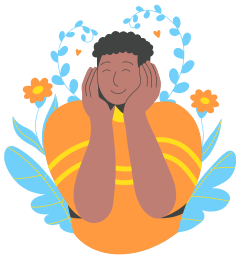
Dit boek is ontwikkeld voor mensen die met jongeren werken - gemeenschap, sociale en jeugdwerkers, opvoeders, ouders en de voetbalcoach van de school in de buurt. Het is ook een hulpmiddel voor zelfcoaching voor iedereen die iets nieuws over zichzelf wil leren. ...

Dit is voor jou als je:

- meer wil leren over jezelf en je jouw vaardigheden wil uitbreiden
- op zoek bent naar tools en middelen om jezelf te ondersteunen in je mentale welzijn
- met jongeren werkt aan hun geestelijke gezondheid en het versterken van hun veerkracht
- activiteiten organiseert, faciliteert en ontwerpt waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar in contact kunnen komen
- op zoek bent naar een gids over hoe je jongeren kunt ondersteunen bij het omgaan met hun geestelijke gezondheidsproblemen



DIT BOEK IS GEEN VERVANGING
VOOR PROFESSIONEEL ADVIES
OF HULPVERLENING.



Waarom praten we over welzijn?

Zorgen voor onze geestelijke gezondheid is een dagelijkse handeling. Net als trainen in de sportschool, maakt het ons sterker, veerkrachtiger en meer verbonden met onszelf, met onze behoeften en verlangens. Bovenal kunnen we ons leven ten volle leven en genieten van de reis die voor ons ligt.

Het is zo belangrijk, vooral in tijden waarin we voor zoveel ecologische, economische en sociale uitdagingen staan.

In dit boek oefenen we om sterk en verbonden te zijn in tijden van vrede en in tijden van crisis. We oefenen het onder ogen zien van wat komen gaat en het nemen van onze stappen met integriteit.





Hoe denken wij over mentale gezondheid?

Heb je een lijst met gewoonten, gedragingen en manieren van leven die je gezond maken? Misschien hardlopen in de ochtend, yoga, lachen, tijd doorbrengen met dierbaren en huisdieren, natuurwandelingen maken, lekker eten of vitamines?

Geestelijke gezondheid is niet anders. Eigenlijk zeggen we dat het eruit ziet als een huis waar we dagelijks voor moeten zorgen. Soms gaat het om het stofzuigen of het verversen van de lucht. Andere keren gaat er iets kapot en moeten we repareren, loslaten of vervangen. Het is het huis waarin we wonen en dit huis verandert voortdurend.

Er zijn momenten dat we het zo druk hebben dat we ineens voor stapels vuile kleren en borden staan. Andere keren nodigen we iemand een tijdje uit en voelt het daarna leeg. Het komt ook wel eens voor dat er een storm voorbij komt en we zomaar onder het lekkende dak blijven zitten. In sommige van onze huizen verstoppen zich monsters onder het bed.



Het maakt niet uit of je het gevoel hebt dat je veel moet renoveren of dat je gewoon effectievere manieren wilt leren om goed voor je huis te zorgen, we nodigen je uit om jezelf de volgende vraag te stellen:

"Wat is de volgende kleine stap die ik kan zetten om voor het huis waarin ik woon te zorgen?"

"Wat is de volgende kleine stap die ik kan zetten om voor mijn geestelijke gezondheid te zorgen?"

We beschouwen geestelijke gezondheid als "het vermogen om te leren over mezelf te leren".

- Hoe ga ik te werk?
 - Wat bepaalt mijn identiteit?
 - Waarom voel ik wat ik voel?
 - Hoe kan ik mijn emoties reguleren?
 - Hoe kan ik helderheid in mijn gedachten brengen?
 - Hoe vind ik een richting als ik me verloren voel?
 - Hoe kom ik in contact met mijn lichaam?
 - Of met de natuur?
- Of met anderen?



Wat kan je in dit boek vinden:

In dit boek vind je verschillende technieken en theorieën die je voor jezelf kunt gebruiken of wanneer je met andere mensen werkt.

In onze ervaring is leren over jezelf een proces dat het volgende combineert:

- Jezelf verkennen - jouw behoeften, gevoelens, gedragingen, patronen en strategieën
- Verbinding maken met jouw omgeving - waar je bent, de mensen om je heen en de omstandigheden
- Een mentaliteit ontwikkelen die jou ondersteunt om constant te groeien en te ontwikkelen, om jouw doelen en dromen te bereiken, om uitdagingen aan te gaan en veerkrachtig te blijven in tijden van storm.

Elk hoofdstuk is ontworpen om deze drie groeigebieden te dienen.



- we bieden je oefeningen en vragen die je zullen begeleiden bij diep zelfonderzoek
- we bieden oefeningen aan die je helpen om contact te maken met je omgeving
- we bieden ook een systeem van oefeningen en theoretische input die je zullen leiden naar het ontwikkelen van een **Groei Mindset**.

Wat is een Groei Mindset?

Een groeimindset is een systeem van overtuigingen, gedragingen, gewoontes, denkwijzen en perspectieven waarmee je jezelf voortdurend kunt ontwikkelen en 'je eigen levensscript kunt ontgroeien', zoals Els Van Steijn schrijft in "The Fountain". De psychologe Carol Dweck ontwikkelde de theorie van de twee mindsets (vast en groei). Ze deed onderzoek naar menselijk gedrag en motivatie en schreef na jaren werken in haar boek "Mindset":

"De passie om jezelf uit te dagen en eraan vast te houden, ook (of vooral) als het niet goed gaat, is het kenmerk van de groeimindset. Dit is de mentaliteit die mensen in staat stelt te gedijen tijdens enkele van de meest uitdagende tijden in hun leven."

Het ontwikkelen van een groeimindset opent de deur naar:

- Nieuwe perspectieven en het vermogen om jouw sterke punten en ambities op te merken
- Doorzettingsvermogen en veerkracht bij moeilijkheden
- Mogelijkheid om leermogelijkheden te zien waar anderen mislukkingen zien
- Inspiratie, dankbaarheid en het vermogen om te genieten van elke stap onderweg

Het ontwikkelen van een groeimindset is een proces dat veel lijkt op elke dag yoga doen. Het gaat om de kleine acties die je onderneemt, de stukjes leren die je in je dagelijkse leven opneemt. Het gaat er vooral om dat je elke dag voor jezelf opkomt.

Leren groeien is de mooiste uitdrukking van eigenliefde. Het vereist tijd, contemplatie, aanpassing en vertrouwen... Vertrouw op jezelf! Vertrouw op het leven. Vertrouw op het proces.



Onze uitnodiging

We zijn ons er terdege van bewust dat het cultiveren van een groeimindset een proces is dat tijd kost en behoorlijk wat werk aan jezelf kost. Er is geen magische video, pil of boek die de manier waarop we de wereld zien verandert. En heel vaak kan de reis een uitdaging zijn. Toch besluiten we het stap voor stap te doen, elke dag. Waarom? Simpelweg omdat het ons in staat stelt om van het leven te genieten! Om gezonder, gelukkiger en verbonden te zijn. Meer bereid om onze dromen te volgen en ons op onze eigen unieke manieren in de wereld uit te drukken.

We nodigen je uit om met ons mee te doen, zodat we samen kunnen groeien!





**Voor we
aan deze
reis
beginnen**



VOORDELEN VAN EEN GROEI MINDSET (HOE LEREN WE EIGENLIJK)

Heb je ooit iemand horen zeggen:
"Daag jezelf uit!"

Soms rekken kleine uitdagingen ons uit en gaandeweg leren we. Eigenlijk is er nogal wat onderzoek over dit onderwerp dat ons bewijst dat door onszelf uit te dagen, nieuwe dingen te doen en nieuwe omgevingen te verkennen, we ons vermogen vergroten om te leren over wie we zijn en hoe we werken.

**Tom Senniger
(2000),**

een Duitse opvoeder bedacht "The Learning Zone Model". Dit is gebaseerd op het werk van Lev Vygotsky over de Zone of Proximal Ontwikkeling. Dit model nodigt uit om te kijken op positieve ervaringen als leren ervaringen die ons kunnen helpen onze grenzen en 'comfortzones' te begrijpen, uit te breiden en eraan te werken.

Het Learning Zone Model laat zien hoe leren kan plaatsvinden binnen 3 verschillende zones:

1. Comfort Zone

De comfortzone is zoals je favoriete trui. Het zijn alle omgevingen, plaatsen, mensen en gedragingen waarbij je je prettig en veilig voelt. Het is jouw "veilige bubbel".

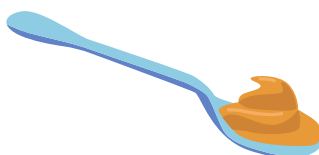
De comfortzone is erg belangrijk voor je ontwikkeling omdat je daar voldoet aan je basisbehoeften aan veiligheid, vertrouwen, verbinding, liefde, etc.

Wat belangrijk is om te weten over de comfortzone, is dat je hersenen hier minder werken, omdat jouw meeste gedrag automatisch is. Stel je voor dat je 's nachts in je keuken gaat. Je hoeft niet na te denken over waar de pot pindakaas staat. Je weet het, je weet waar de messen zijn, de borden enz. Dus daar denk je eigenlijk niet aan.

De comfortzone is waar we vaardigheden en capaciteiten gebruiken die we al hebben verworven. Hoewel de comfortzone natuurlijk comfortabel is, kunnen we geen vooruitgang boeken of nieuwe dingen leren door daar te blijven, omdat we daar al weten hoe de dingen moeten.

Dus stel je nu voor dat je midden in de nacht wakker wordt, een lepel pindakaas gaat eten en opeens sta je in een compleet nieuwe keuken. Je hebt deze plek nog nooit eerder gezien en je weet niet eens of daar een pot pindakaas staat.

Wat je zou kunnen ervaren, is wat we paniekzone noemen.



2. Paniek Zone

De paniekzone is het tegenovergestelde van de comfortzone. Je voelt je onveilig, onbeschermd en in gevaar. Soms kan je je ook blootgesteld of incompetent voelen.

Als je ooit bang en angstig bent geworden bij de gedachte om iets te doen, komt dat omdat je de paniekzone bent tegengekomen. Activiteiten die in deze zone vallen, zijn zo moeilijk dat we niet weten waar we moeten beginnen om ze te benaderen. Dit kan erg ontmoedigend werken. In deze zone kun je geen grote vooruitgang boeken omdat je waarschijnlijk (nog) niet over de vaardigheden beschikt die nodig zijn voor de taak.

Maar je hoeft niet te kiezen tussen comfort en paniek. Tussen de paniekzone en de comfortzone vind je de Leer Zone.

3. De Leer Zone

Een leerzone is een plek waar je vooruitgang kunt boeken door nieuwe vaardigheden te leren en langzaam verder te komen in je ontwikkeling. Het is niet zo comfortabel als de comfortzone, maar ook niet zo eng als de paniekzone. Door in de leerzone te blijven, zul je langzaam zelfs activiteiten onder de knie krijgen die voorheen in de paniekzone waren!

De leerzone is precies de plek waar je jezelf kunt uitdagen! Om iets nieuws te proberen. Ontmoet nieuwe mensen, bezoek nieuwe plaatsen en doe iets dat je nog nooit eerder hebt geprobeerd.



Bewegwijzering

Schrijf in de cirkels gebeurtenissen in je leven op waarin je je in je comfortzone, leerzone en paniekzone bevond.

Kijkend naar wat je in je comfortzone hebt geschreven, wat zijn de gebruikelijke activiteiten in je comfort zone?

Welke overeenkomsten zie je met deze activiteiten?

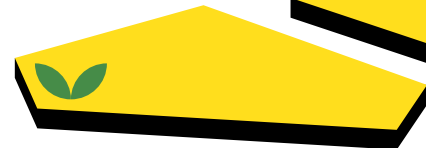
Wat waren de lichaamsreacties die je opmerkte en ervoer toen je in de paniekzone zat?

Hoe was het om van je paniekzone naar jouw leergebied te bewegen?

Naast dit handboek hebben we een reeks voorbereid van 21 dagelijkse uitdagingen, elk vergezeld van een podcast. Als je de Leerzone & Uitdaging zelf wilt verkennen, kun je ze hier openen.

De uitdagingen kunnen ook in groepsverband worden gedaan, met je vrienden of andere mensen waarmee je (meer) verbinding wil maken.

De 6 routes naar welzijn



“Wij zijn de
kaartenmakers en de
reizigers”.
-Brené Brown

Als kaartenmakers heeft ons team dit boek ontworpen om jou van dienst te zijn op jouw eigen unieke pad.

En zoals het lijkt, zijn wij ook de reizigers die naast je strompelen. We hebben goede en slechte dagen, en jij waarschijnlijk ook.

Soms vallen we, en soms gedijen we! Soms zijn we verdwaald. En dan herhalen we tegen onszelf dat het enige wat we kunnen doen is keer op keer voor onszelf op komen dagen. Om kracht en motivatie te vinden om de volgende stap te zetten, stap voor stap, dag na dag - op een reis waar de bestemming thuis is. Het huis dat ik voor mezelf ben.

The '6 routes' is de kaart die we hebben gemaakt voor dit zelfonderzoeksavontuur. Elke route bevat theoretische stukken, oefeningen, uitdagingen, spelletjes en lessen.

Je kunt het pagina voor pagina lezen of gewoon naar de route gaan die op dit moment belangrijk voor jou is.



Als je met mensen werkt en wat inspiratie nodig hebt, nemen we in elk traject praktische opdrachten, tools en oefeningen op die je kunt gebruiken bij het werken in groepen of met individuen.

Hoe dit handboek is samengesteld:

In verschillende routes, zoals hoofdstukken

Een kaart om je wegwijs te maken in de verschillende gepresenteerde concepten en theorieën

Route 1: De weg naar lichaamsbewustzijn

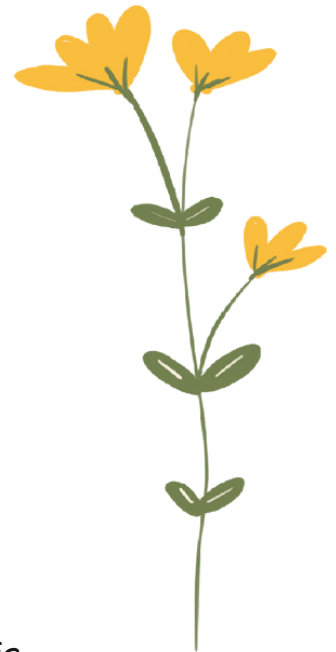
Route 2: Emotioneel bewustzijn

Route 3: Communicatie als daad van samen bewegen

Route 4: Ik ben de kapitein van mijn schip

Route 5: Vinden wat mij vooruit helpt

Route 6: Veerkracht: wat me staande houdt (zelfs tegen de wind in)



Elk hoofdstuk volgt een leercyclus:

- Bewustwording: een zelfevaluatie voor elk traject
- Learning Bites: achtergrondinformatie over theorieën, tools en modellen
- Beleef: oefeningen en toepassingen
- Wegwijzer: vragen en oefeningen voor reflectie
- Ruimte om te delen
- Samenvatting in één minuut: van wat er in deze route is gedeeld

Transformatiecyclus van Leren: NEWS

Als de 6 routes onze kaart zijn, is de leercyclus het kompas. Als je ooit merkt dat je verdwaald bent in je leerproces of als je niet weet wat de volgende stap is, controleer dan het Kompas.

In deze handleiding verwijzen we naar de transformatiecyclus van leren bij het doorlopen van de verschillende oefeningen.

1

NOTICE

Stop. Ademen. Vergroot je bewustzijn. Kennisgeving. Wat herken je? Welk gedrag, taalgebruik, resultaten en signalen zie je?

2

EXPERIMENT

Maak een kleine step in wat op dit moment centraal staat. Een eerste korte oefening? Een nieuw perspectief? Een uitdaging? Een actie? Wat ga je doen? Wat is de volgende stap?

3

Wayfind

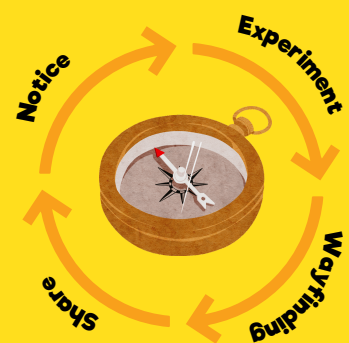
Reflecteer. Wat is er gebeurd? Wat werkte voor jou? Wat werkte niet? Wat wil je behouden? Wat leer je?

4

SHARE

Deel je kennis met jouw omgeving. Wie kan mee doen met je actie? Wie zou het leuk vinden om dit samen te doen? Wie zou er baat bij hebben?

Als je met jongeren of communities werkt, vind je hier veel oefeningen en uitleg die je kunnen ondersteunen bij wat je doet. We nodigen je uit om de reis voor jezelf spannend te maken en anderen aan te moedigen om samen met jou de stappen te zetten. Ontdek hoe die spellen, oefeningen en uitdagingen verbinding, groei en gezondheid kunnen brengen in uw gemeenschap of groep!



Geniet van de rit!



Route 1: De weg naar lichaams bewustzijn



Wat is lichaams- bewustzijn en waarom beginnen we ermee?



Conceptkaart:

- De taal van ons lichaam | Sensaties
- Aanwezigheid | Naar het lichaam komen
- Beweging | Elementen van het werken met het lichaam

NOTICE

1. Sluit je ogen, haal diep adem en breng je bewustzijn naar je lichaam in het huidige moment.
2. Welke sensaties heb je op dit moment?
3. Welke gevoelens ervaar je?
4. Is er extra energie in een deel van je lichaam? Is er ergens minder energie?
5. Voelt u pijn, vasthouden of spanning in lichaamsdelen? Voel je gemak en plezier?

ZELF-CHECK:

Gebruik een schaal van 1-5, waarbij 1 heel erg op mij lijkt en 5 heel anders dan ik, schrijf op wat bij je resoneert na het lezen van deze uitspraken:

- Ik ben het grootste deel van de tijd verbonden met mijn lichaam.
- Ik ben me meestal bewust van de sensaties in mijn lichaam.
- Ik ben meestal aanwezig bij wat ik aan het doen ben.
- Ik ben meestal mentaal aanwezig bij degenen met wie ik omga.

INTRODUCTIE

In onze westerse wereld doen we de meeste dingen met ons hoofd. De manier waarop we communiceren, beslissingen nemen, op elektronische apparaten werken en nadenken... zit allemaal in ons hoofd. In de loop der jaren hebben we ons analytisch denken ontwikkeld en nu is het ons belangrijkste hulpmiddel als het om leven gaat. We denken.

Maar hallo! We hebben ook ons lichaam. En tot verbazing van velen is hun functie niet om hersentaxi's te zijn.

Je lichaam is een enorme bron van informatie. Het is intelligent. Het kan zichzelf genezen, leren, voelen en emoties creëren.

Door in verbinding te staan met je lichaam en er goed voor te zorgen, verhoog je de kwaliteit van je dagelijks leven en je gezondheid, zowel fysiek als mentaal.



Over goede zorg gesproken vragen wij jou:

- Hoe zorg je voor je lichaam?
- Hoe kom je in contact met je lichaam?
- Heb je dagelijkse rituelen, zoals yoga, hardlopen, meditatie etc.?
- Hoe zorg je voor de flexibiliteit en de gezonde ontwikkeling van je lichaam?
- Hoe zeker voel je je in je lichaam?

Hoofdstuk 1: De taal van ons lichaam | Sensaties

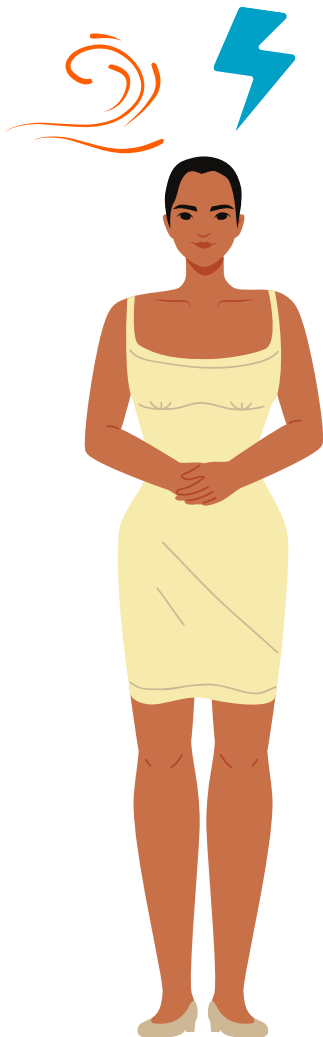
LEARNING BITES

Ons lichaam, maar ook ons analytische brein, krijgt veel informatie uit de omgeving.

Terwijl de taal van ons analytische brein bestaat uit gedachten, feiten, vergelijkingen enz., is de taal van het lichaam de gewaarwordingen die we hebben. En sensaties zijn iets anders dan emoties of gevoelens. Ben je benieuwd om daar meer over te weten?

Welnu, gewaarwordingen zijn fysieke reacties en er is geen betekenis aan verbonden.

Heb je ooit een situatie meegemaakt waarin je een nieuwe persoon ontmoet en meteen de koude bries op je huid voelt? Er is geen logische verklaring. Je weet niet waarom dit gebeurt, je analytische brein weet het ook niet. Je lichaam daarentegen krijgt veel meer informatie en weet iets.



Na verloop van tijd merk je misschien dat elke keer dat je dit gevoel van een koude bries op je huid voelt, je je aangetrokken voelt tot de persoon, of dat dit betekent dat je beter de tijd kunt nemen voor de persoon. Elk lichaam spreekt een andere taal. En hoe je de taal van je lichaam kunt leren door ernaar te luisteren en de sensaties te ontdekken en in welke situaties ze verschijnen.

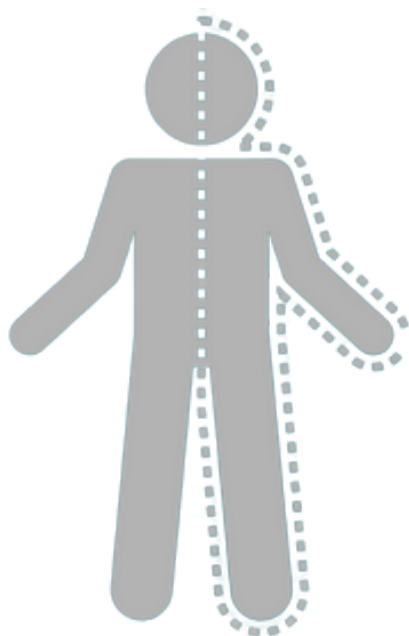
Omdat we zelden over sensaties praten, is het soms moeilijk voor ons om ze te benoemen of te onderscheiden. Daarom bieden we je een eenvoudige lijst met lichamelijke gewaarwordingen en we nodigen je uit om je eigen woorden en uitdrukkingen aan deze lijst toe te voegen.

Stel jezelf de volgende vragen om sensaties in jouw lichaam te ontdekken:

Wat ervaart mijn lichaam op dit moment?

Wat zijn de sensaties die op dit moment door mijn lichaam gaan?

Hier is een lijst met sensaties:



Algemene woorden

- Strak
- Gespannen
- In de knoop
- Pijnlijk
- Druk

Type Energie

- Wankel
- Trillend
- Fladderend
- Rillerig
- Buiten adem

Stroom in je lichaam

- Prikkelend
- Tintelend
- Brandend
- Zoemend
- Jeukend

Blah... Meh...

- Leeg
- Saai
- Losgekoppeld
- Zwaar
- Leeggelopen

Afgesloten

- Vernauwd
- Wurgend
- Rigide
- Verstikkend
- Imploderend

Open/Welzijn

- Ontspannen
- Vrij
- Energetisch
- Gegrond
- Weids

Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

Ik ervaar wat pijn in mijn arm.

Ik heb een bruisend gevoel in mijn buik.

Toen ik dit hoorde, voelde ik het meteen in mijn rug schieten.

Toen ik hem zag, kreeg ik het meteen benauwd

Schrijf je eigen voorbeeld: _____



Wanneer we onze gewaarwordingen gaan verkennen, vallen ons meteen twee dingen op:

1. Onze gewaarwordingen zijn verbonden met een specifiek lichaamsdeel. Hoe beter we weten hoe we onze lichaamsdelen bewust kunnen maken, des te groter is ons vermogen om gewaarwordingen te horen, te onderscheiden en ervan te leren.
2. Gevoelens en lichaamssensaties komen niet de hele tijd voor, maar gebeuren in het huidige moment, het nu. Ze komen informatie geven over iets dat op dit moment gebeurt. Werken met het lichaam en met sensaties, betekent werken met aanwezigheid. (Hierover zullen we in ons volgende hoofdstuk spreken).

Experiment: Probeer deze Body Check

Dit hoofdstuk gaat over het leren bewust te maken van verschillende lichaamsdelen.
(videomateriaal over BODY CHECKING)



Als je met mensen werkt, nodigen we je uit om te observeren hoe hun lichaam reageert op wat er gebeurt. Als je iets opmerkt dat jouw aandacht trekt, vraag het hen dan.

Voorbeelden:

- "Wat gebeurt er nu met je nek?"
- "Toen je zei dat je stem omhoog ging, wat voor gevoel kreeg in je keel?"

Hoofdstuk 2: Aanwezigheid | In je lichaam komen

LEARNING BITES

Tegenwoordig zijn er veel auteurs, influencers en professionals in de geestelijke gezondheidszorg die het concept van aanwezigheid introduceren en ermee werken. Als je in Google zoekt naar wat aanwezigheid betekent, zul je verrast zijn door de verscheidenheid aan definities.

Volgens sommige bronnen is de aanwezigheid verbonden met gefocust zijn op het huidige moment van "nu". Andere bronnen koppelen aanwezigheid aan bewustzijn of beschikbaarheid. Aanwezigheid is verbonden met opmerkzaamheid, welzijn en ontspanning. Het is een sleutelement van veel welzijnspraktijken, zoals meditatie en visualisatie.

In het nu zijn klinkt tenslotte heel natuurlijk, toch? Ons lichaam is altijd in het nu en leeft het nu. Dus hoe komt het dat er situaties zijn waarin we plotseling niet aanwezig zijn?

Heb je ooit een situatie meegemaakt waarin je lichaam in het huidige moment is, maar je geest ergens anders is? Misschien dagdromen over de toekomst of herinneringen ophalen aan het verleden? Dat doen we allemaal en het hangt samen met ons vermogen om onze toekomst te plannen of te vieren en te rouwen om wat er in het verleden is gebeurd.

Toch zijn er enkele situaties waarin het lijkt alsof we niet vrijwillig in de tijd reizen. Soms kunnen we ervaren dat we vast komen te zitten in momenten die niet het "nu" zijn.



"Onbehagen, angst, spanning, stress, zorgen - alle vormen van angst - worden veroorzaakt door te veel toekomst en te weinig aanwezigheid. Schuldgevoel, spijt, wrok, grieven, verdriet, bitterheid en alle vormen van niet-vergeven worden veroorzaakt door te veel verleden en te weinig aanwezigheid."

Eckhart Tolle, "The Power of Now"

Voorbeelden hiervan zijn wanneer we:

- ons zorgen maken over de toekomst
- irrationele angsten hebben over de toekomst
- ons angstig voelen
- iets dat in het verleden is gebeurd niet kunnen overwinnen
- het verleden willen terughalen

Al die symptomen die we hierboven noemden, zijn om aan te geven dat we niet in het "nu" zijn. En de redenen hiervoor kunnen talrijk zijn. Soms blokkeren traumatische ervaringen ons vermogen om in het "nu" te zijn of verbonden te zijn met ons lichaam. Het lijkt alsof we bijna ontsnappen naar een plek van troost in onze geest (wat we de "zolder" noemen).

Er zijn veel manieren waarop we kunnen ontsnappen naar de zolder van onze gedachten: nadenken over het verleden of de toekomst, bezig zijn met activiteiten die ons "wegnemen", zoals het continu scrollen op onze sociale media, games spelen of onszelf verliezen in films.

Vaak is niet in het "nu" zijn een coping-mechanisme, zodat de realiteit draaglijker wordt. In deze gevallen creëren we illusies (virtuele werelden, herinneringen, beelden van een mooie toekomst, dromen, denkbeeldige ruimtes) en leven we liever in die illusies dan in de realiteit.

En dat betekent niet dat er iets mis is met dagdromen, een film kijken of een videogame spelen. Toch is het goed om ons af te vragen: "Doe ik het uit vrije wil, of is dit mijn manier om met de werkelijkheid om te gaan?"

Als je merkt dat je te veel "op zolder" bent, gestrest of ontspannen bent, afstand neemt of niet in staat bent om je te concentreren, is het misschien een goed idee om jezelf terug naar huis te roepen. Terug thuis in je lichaam en in het moment van Nu.

Geïnspireerd door het boek "Leading with Presence" van Antonie Knoppers, Milly Obdeijn en Steffen R. Giessner, bieden we je een 4-stappenprogramma dat je ondersteunt om de kwaliteit van je aanwezigheid te verhogen en anderen te ondersteunen om dit te doen.

NOTICE

Voordat je aan dit programma begint, stel jezelf de vraag:

- Tot hoeveel procent (%) ben ik op dit moment aanwezig?

LEARNING BITES

Er zijn veel manieren waarop je de kwaliteit van jouw aanwezigheid kunt verhogen. Hier bieden we je enkele oefeningen die je alleen of in een groep kunt gebruiken. Ze zullen je ondersteunen om bewust naar het "nu" te komen.

Stap 1: Aarding.



"Plaats jouw voeten op heupbreedte, ontspan jouw tenen en verdeel jouw gewicht gelijkmatig over jouw voeten. Voel het gewicht van jouw lichaam, laat de knieën ontspannen zodat ze niet gebogen of vergrendeld zijn, maar "vloeiend" aanvoelen. Geef jouw gewicht aan de aarde, maar behoud jouw houding (vermijd verstijving of instorting). Voel hoe het gewicht van je beenderen in de grond zakt, alsof je voeten wortel kunnen schieten in de aarde. Aarding is een dynamische relatie met de aarde; je kunt het staand, zittend, liggend of in beweging oefenen."

Antonie Knoppers

Trainer, Coach, Spreker, Auteur

Aarding is een oefening die verband houdt met je natuurlijke vermogen om verbinding te maken met de aarde (fysieke wereld) en de energie die teveel in je lichaam aanwezig is te ontladen. Het is essentieel voor je gevoel van veiligheid in de wereld.

Er zijn verschillende oefeningen die individuen en groepen ondersteunen om hun energie te gronden. De voordelen van deze oefeningen zijn:

- Vergroot het gevoel van veiligheid
- Vermindert stressreactie
- Vermindert vermoeidheid
- Verhoogt de energie
- Verlaagt de bloeddruk en hypertensie
- Betere focus

Verschillende aardingspraktijken hebben verschillende tempo's. Je kunt een langzame meditatie doen terwijl je lichaam op de grond ligt of een heel intense schud oefening. Een simpele mindful wandeling of een kop warme thee kan ook dienen als een aardingsoefening..

Aarding vergemakkelijken

Wanneer je met een groep werkt, is onze aanbeveling dat je het type oefening kiest die past bij de energie van de groep op dat moment. Als de energie van de groep intens en sprankelend is, doe dan een aardingsoefening die energiever is (kan beweging, dans, shake enz. zijn). Als de groep weinig energie heeft, kun je ze volgen met begeleide ademhaling, langzame beweging of meditatie.

Bij het faciliteren van een aardingsoefening nodigen we je uit om extra aandacht te besteden aan de verbinding tussen het lichaam en de grond. Hier zijn enkele voorbeelden:

- Als mensen staan, nodig ze dan uit om te voelen hoe hun 10 tenen de grond raken
- Als mensen liggen, nodig ze dan uit om te voelen hoe het gewicht van hun lichaam zich overgeeft aan de grond.
- Als mensen lopen, nodig ze dan uit om elke stap bewust te maken.
- Als mensen op een stoel zitten, nodig ze dan uit om te voelen hoe de stoel hun lichaam vasthoudt.

Veel aardingspraktijken omvatten handwerk, zoals koken, tuinieren, knutselen en doe-het-zelf. Die zijn vooral belangrijk als je veel achter een computer zit of als je werk meer te maken heeft met denken dan met praktische dingen doen.

Op blote voeten lopen, zonnebaden, wandelen, yoga, dansen en andere fysieke activiteiten zijn ook zeer gunstig als het gaat om aarding.

Als je meer over het onderwerp wilt weten, raden we je aan de documentaire *The Earthing Movie: The Remarkable Science of Grounding* te bekijken. De volledige film vind je op Youtube.

Stap 2: Uitlijnen en centreren.



"Centreren" is de algemene term die wordt gebruikt voor de zelfregulerende vaardigheden die met het lichaam werken. In de kern is gestrest zijn een lichamelijke reactie, dus we hebben lichamelijke hulpmiddelen nodig om hiermee te werken.

Mark Walsh, "Centering"

Terwijl aarden gaat over de stroom van energie in het lichaam, gaat uitlijning en centreren over de mechanica van het lichaam.

Het lichaam is een systeem en zoals elk ander systeem heeft het een bepaalde orde. Als je je een auto voorstelt, weet je dat deze is gemaakt door veel verschillende elementen die verschillende doelen dienen. Elk element heeft zijn exacte plaats. En de elementen zijn verbonden met specifieke links. Als een element niet op zijn plaats is, kan het gemakkelijk het hele systeem uit balans brengen.

Uitlijnings- en centreeroefeningen gaan over onze houding en over hoe onze ruggengraat staat. **Bij het werken aan afstemming creëren we ruimte in het lichaam, zodat de mens ook zijn ruimte kan innemen in het leven.**

Wanneer we gestrest, overweldigd of ongemakkelijk zijn, maken we onszelf vaak klein door onze ruggengraat in te klappen, onze schouders en hartstreek te sluiten of de kern te verplaatsen. Soms als mensen angst ervaren, kun je zien dat ze hun kin naar voren brengen en zo spanning in de nek creëren.

Centrerings- en uitlijningspraktijken ondersteunen ons om bewustzijn te brengen in onze houdingen, manier van staan, lopen, manier van balanceren van ons gewicht, omgaan met zwaartekracht en omgaan met andere mechanische krachten.

Uitlijnings praktijken ondersteunen ons om ons lichaam te rangschikken en de verschillende onderdelen op één lijn te zetten zodat de energie vrij kan stromen. Voordelen hiervan zijn:

- Verhoogd vertrouwen
- Gevoel van ontspanning
- Verbeterde focus
- Verbeterd lichaamsbewustzijn
- Betere balans en stabiliteit
- Verbeterd mentaal en emotioneel welzijn

Wanneer je Alignment- of Centreringspraktijken faciliteert, breng dan de volgende elementen onder de aandacht:

- Stel je een lijn (draad, pijp) voor die door je lichaam gaat en centreer je lichaam eromheen. Lijn je hoofd uit boven je hart en je hart boven je bekken.
- Verleng de wervelkolom door je voor te stellen dat je een ruimte creëert tussen elke wervel.
- Trek je kin naar je borst en creëer lengte in je nek.
- Ontspan je schouders en rol ze weg van je oren. Stel je voor dat je bij elke inademing de ruimte in het gebied van je hart opent en dat de schouderbladen langs je rug naar elkaar toe komen.
- Ontspan je kaak.
- Betrek jouw kernspieren door de rompspieren samen te trekken om zo jouw wervelkolom en bekken te ondersteunen.
- Stel je voor dat je met elke inademing een opwaartse energiestroom creëert in je voorlichaam (de energie gaat van je tenen omhoog naar je buik, borst en hoofd) en met elke uitademing grond je je energie door een neerwaartse energiestroom in je rug te creëren lichaam (de energie gaat van je hoofd, via je ruggengraat, achterkant van de benen naar de grond).

Als u geïnteresseerd bent in het onderwerp en meer wilt weten, raden we u aan om te lezen:

- **“Alignment matters” door Katy Bowman**
- **“Centering” door Mark Walsh**

“Let op je gewoonten, want ze worden je houding. Let op je houding, want die bepaalt je grenzen. Let op je grenzen, want ze beperken je groei. Let op je beperkingen, want ze creëren onbeweeglijkheid. Let op je onbeweeglijkheid, want het wordt je ziekte.”

“Alignment matters”, Katy Bowman

Als je je welzijn wilt vergroten en veerkracht wilt opbouwen, raden we je aan om minimaal 20 minuten per dag te besteden aan oefeningen. Onze favoriete manier om dit te doen is door yoga te doen met Adriene, die gratis beschikbaar is op Youtube.

ADD VIDEO HERE: WAVES Here you can watch a video that will support you to align your body

Stap 3: Ademhalen.

Ademen is een fysiologisch proces dat een enorme impact heeft op ons welzijn. Hoe we ademen is hoeveel zuurstof we het lichaam geven. Onze adem is verbonden met onze hartslag en ons zenuwstelsel.

Als we bang of gestrest zijn, beperken we soms onze adem. In ongemakkelijke situaties kunnen we kortademig zijn. Als we angst ervaren, vinden we het soms moeilijk om adem te halen. Dat zijn allemaal reacties van het lichaam op de omgeving. Het lichaam maakt zich klein om aan gevaar te ontsnappen.

We kunnen dit proces ook omkeren door de adem bewust te maken en zo de reactie van ons lichaam op de omgeving te veranderen.

Door de kwaliteit van onze ademhaling te verhogen, ervaren we voordelen zoals:

- Verhoogde kwaliteit van aanwezigheid
- Verminderde niveaus van stress
- Gestimuleerd lymfestelsel
- Lage bloeddruk
- Verminderde "vlucht of vecht" reactie
- Verbeterde cognitieve prestaties



Ademoefeningen en in contact blijven met de adem kunnen mensen ondersteunen om kalm en gefocust te blijven in stressvolle situaties en te kalmeren wanneer ze angst, paniekaanvallen, onveilig voelen, stress ervaren.

Wanneer je met groepen of individuen werkt, is het faciliteren van ademhalingsbewustzijnsoefeningen essentieel voor het verhogen van de kwaliteit van aanwezigheid in de groep. Er zijn eenvoudige technieken die slechts een paar minuten in beslag nemen.

Hier zijn twee effectieve ademhalingstechnieken die je zelf of met anderen kunt gebruiken:

- Box Breathing, ook wel vierkante ademhaling genoemd, is een techniek die je ondersteunt om het stressniveau te verminderen. Je ademt 1, 2, 3, 4 momenten, en houdt het weer vast voor 4. Adem dan uit voor 4, 3, 2, 1 momenten en houdt het voor 4 vast. De ademhaling is langzaam en diep.
- 4 - 7 - 8 Ademhaling. Adem 4 tellen in door je neus. Houd je adem 7 tellen vast. Adem 8 tellen uit door je mond terwijl je een geluid maakt.

Ademhaling vergemakkelijken

Als je ademhalingsoefeningen voor een groep begeleidt, kun je het volgende onder de aandacht brengen:

- De adem beweegt ons. Met elke inademing zetten we uit, met elke uitademing aarden we onze energie.
- Je kunt de groep uitnodigen om zich de adem voor te stellen als een kleur of licht. Bijvoorbeeld: "Stel je bij elke inademing een wit licht voor dat je lichaam binnenkomt. Breng met je volgende inademing het witte licht naar het gebied van je borst..."
- Je kunt de groep uitnodigen om zich voor te stellen dat ze bij elke inademing hun buik met lucht vullen.
- De adem heeft verschillende kwaliteiten waar je op kunt letten:
 - Diepte - faciliteer je een reeks korte en snelle ademhalingen of diepe ademhalingen in je buik.
 - Ritme - hoe lang is de inademing en hoe lang is de uitademing? Zijn er pauzes tussendoor? Er zijn veel technieken die we kunnen aanbevelen en die vind je hieronder.
 - Stijl - is het energieke ademhaling of kalm, legato of staccato, glad of golvend?
 - Richting - wil je de persoon uitnodigen om zijn adem op een specifiek lichaamsdeel te richten?
 - Geluid - je kunt de persoon uitnodigen om uit te ademen met een geluid of in stilte.



- Bij elke inademing ontvangen we energie. Met elke uitademing kunnen we loslaten wat ons niet meer dient.
- Je kunt de persoon uitnodigen om zijn aandacht te richten op het geluid van zijn ademhaling. Als er andere gedachten of beelden komen, kan de persoon ze laten komen en gaan als de wolken in de lucht. Als de persoon ervaart dat er veel gedachten en beelden opkomen, is dit heel normaal, vooral aan het begin van de oefening. We raden je aan om ze niet te vertellen die gedachten af te sluiten, omdat ze in dit geval sterke weerstand kunnen ervaren. Nodig ze uit om het volume van hun gedachten te verlagen.
- Werkend aan Body Awareness, kun je de persoon uitnodigen om te ervaren wat de sensaties zijn die elke ademhaling in hun lichaam veroorzaakt.
- Als je met een groep werkt, kun je ze uitnodigen om samen een paar keer diep adem te halen. Op deze manier passen ze bij hun individuele ritmes en presteren ze beter als groep.
- Gebruik bij het begeleiden van meditaties in het begin lang en diep adem om de persoon te kalmeren. Je kunt een snelle uitademing met een geluid aan het einde gebruiken om de persoon die terugkomt van de meditatie met energie te ondersteunen.

Als je jouw kennis en ervaringen op dit gebied wilt verdiepen, kunt u het volgende controleren:

ADEMHALINGSoefening.

In de videotutorials vind je inspiratie voor aardingsoefeningen die je alleen of met een groep kunt doen.

- **Pranayama-oefeningen.** Pranayama is een yoga-oefening waarbij de adem centraal staat. Er zijn verschillende manieren van ademen en op Youtube is veel videomateriaal te vinden.
- **Ademwerk.** Dat zijn ademhalingsoefeningen en -technieken die vaak voor therapeutische doeleinden worden gebruikt. Je kunt gratis ademwerksessies bezoeken op <https://alchemyofbreath.com/free-breathwork-sessions/>

Stap 4: Verbinden



“Als je geaard, uitgelijnd en gemakkelijk ademt; verbinding maken met de wereld, voorbij de eigen **kinesfeer (persoonlijke ruimte)**, wordt mogelijk.”

Antonie Knoppers



De kinesfeer is een heel belangrijk concept als het gaat om Body Awareness. Het is de ruimte om ons heen die we kunnen bereiken zonder van plaats te veranderen. We kunnen een groot gebied om ons heen gebruiken als we grote bewegingen maken, vooral met onze handen en benen. Het correleert met ons gevoel van persoonlijke ruimte en grenzen.

Bij het werken met het lichaam is het belangrijk om de concepten kinesfeer en consent te introduceren. Verschillende mensen hebben verschillende grenzen. Wat voor sommige mensen normaal is, is gewelddadig en beledigend voor anderen.

Als je met mensen werkt, nodig ze dan uit om hun persoonlijke ruimte te voelen. Om het zich voor te stellen als een luchtbel om hen heen en om hun bewustzijn van hun lichaam naar die luchtbel uit te breiden.

In groepen kun je mensen uitnodigen om door de ruimte te lopen en hun bewustzijn van de ruimte te vergroten. Hoeveel ruimte nemen ze in? Hoe dichtbij of hoe ver kunnen ze een andere persoon toelaten? Nodig de mensen met wie je werkt uit om altijd bij elkaar te controleren hoe dichtbij het voor beide partijen comfortabel is om te zijn. Aanraken of dichterbij komen vereist verbale of non-verbale toestemming. Je kunt de groep vragen om af te spreken hoe ze om consent vragen en hoe ze hun eigen grenzen aangeven.

Als je eenmaal geaard, uitgelijnd, verbonden met je adem bent en je bewust bent van je persoonlijke ruimte en grenzen, kun je de volgende stap zetten en je verbinden met wat buiten je persoonlijke ruimte ligt - de omgeving, de mensen om je heen en de omgeving.

1. Maak contact met je omgeving

Neem even de tijd om om je heen te kijken. Merk op wat er gebeurt? Wie is daar? Wat is daar? Wat zijn de geluiden, geuren en kleuren om je heen? Wat is de ruimte waarin je bent? Wat is de temperatuur van de lucht? Zijn er deuren, ramen, stoelen etc.? Waar sta je? Hoe zijn mensen om je heen gepositioneerd?

Als je met een groepje werkt, kun je ze uitdagen om met hun ogen 5 rood/blauw/gele voorwerpen te zoeken in de ruimte om hen heen.

2. Maak verbinding met anderen

Het is belangrijk om te vermelden dat we als sociale wezens veel sociaal gedrag hebben ontwikkeld dat duidt op verbondenheid. Bijvoorbeeld een glimlach of een handdruk.

Wanneer je met groepen en individuen werkt, nodig mensen dan uit om zich bewust te zijn van hun automatische gedrag en te onderzoeken wat er buiten hen om gaat. Je kunt processen faciliteren waarbij de deelnemers een gevoel van verbondenheid ervaren dat verder gaat dan hun automatische gedrag.



Hier zijn enkele voorbeelden:

- Nodig de deelnemers uit om langzaam door de kamer te lopen. Eerst brengen ze hun bewustzijn naar hun eigen lichaam en persoonlijke ruimte, waarbij ze hun checklist voor aarden, uitlijnen en ademen doornemen. Daarna breiden ze hun bewustzijn in de kamer uit. Ze kunnen andere mensen en de ruimte gaan opmerken. Als ze er klaar voor zijn, kunnen ze hun bewustzijn uitbreiden naar anderen en oogcontact maken tijdens het lopen.

Je kunt de groep opdelen in koppels, waarbij de ene persoon A is en de ander B. A en B worden uitgenodigd om 10 minuten oogcontact te houden. Wanneer de verbinding te veel is en een van hen opnieuw verbinding met zichzelf moet maken, sluit de persoon zijn ogen. Wanneer de persoon klaar is om weer verbinding te maken, openen ze hun ogen. Als een van de twee mensen zijn ogen sluit, kan de ander ervoor kiezen om zijn ogen te sluiten of om met zijn ogen open te blijven. Het is een individueel proces dat in koppels wordt uitgevoerd. Het doel is om de deelnemers te ondersteunen bij het verkennen van verbinding en hun persoonlijke grenzen.

- Als duo - persoon A en B. Ze kijken elkaar aan en houden oogcontact. Elke persoon legt zijn handen samen voor het hartgebied, handpalmen raken elkaar. De handen zijn een metafoor voor een deur. Elke persoon "opent" of "sluit" de deur van zijn hart, afhankelijk van hoe hij zich op dat exacte moment voelt. Er is geen goed of fout. Het kan zijn dat persoon A met zijn handen wijd open staat, terwijl persoon B met zijn handen gesloten is. Het kan zijn dat persoon A zijn handen opent en binnen een seconde is dit niet comfortabel en willen ze ze sluiten. Het is een individueel proces, uitgevoerd in duo's.
- Als duo. Persoon A maakt een "nest" met papier, stiften, natuurlijke materialen of andere. Het nest weerspiegelt hun persoonlijke ruimte. Persoon A neemt met gesloten ogen plaats in hun "nest". Persoon B nadert het nest. Persoon B neemt verschillende posities rond het nest in - links, rechts, voor, achter, dichtbij en ver weg. Persoon B kan zelfs vragen of ze een stap in het nest mogen zetten. Persoon A ervaart wat voor sensaties er in zijn lichaam opkomen tijdens de oefening. Nadat ze zijn overgestapt.
- Spiegelen. Persoon A maakt een beweging, persoon B spiegelt de beweging.
- Matchen. Persoon A maakt een beweging en persoon B maakt een beweging die overeenkomt met de bewegingsstijl van A, maar niet dezelfde is.

Al deze oefeningen zijn bedoeld om mensen te ondersteunen bij het verkennen van non-verbale verbindingen met anderen en welke resonantieverbinding in hun lichaam ontstaat. Er is geen goede of foute reactie. Door non-verbale verbinding te oefenen, onderzoeken we hoe ons lichaam op anderen reageert, hoe we onze persoonlijke ruimte innemen en hoe we andere mensen benaderen.

Die oefeningen ondersteunen ons om aanwezig te blijven bij het verbinden met anderen en ondertussen de verbinding met het zelf te behouden.

Houd er rekening mee dat verbinding maken voor veel mensen niet eenvoudig is. Het kan tijd kosten of meer afstand vereisen. Onze uitnodiging is om tijd te besteden aan deze laatste vierde stap.



Neem na elke oefening wat tijd voor reflectie. Nodig de deelnemers uit om na te denken over hun sensaties tijdens de processen. Nodig ze uit om zichzelf uit te dagen met elke oefening. Misschien kunnen ze nog even oogcontact houden. Of gebruik ademhalingsoefeningen om zichzelf te kalmeren wanneer ze dicht bij anderen zijn. Je kunt de deelnemers uitnodigen om deze vragen te beantwoorden:

- Wat betekent verbinding voor jou?
- Hoe ervaar jij verbinding?
- Waar wil je verbinding mee maken?

Hoofdstuk 3: Beweging | Elementen van het werken met het lichaam



“Hoe je beweegt doet ertoe”

Adriene, van “Yoga with Adriene”



LEARNING BITES

In de voorgaande hoofdstukken hebben we onderzocht hoe we met het lichaam kunnen werken, naar onze gewaarwordingen kunnen luisteren en de kwaliteit van onze aanwezigheid kunnen verhogen. We hebben geoefend hoe we ons kunnen verbinden met ons lichaam, adem en met anderen. Hoe we ons bewust kunnen zijn van onze eigen persoonlijke ruimte en hoe we het lichaam kunnen afstemmen, zodat het in een meer ontvankelijke staat is, waar de energie vrij en organisch kan stromen.

Als we al die stappen hebben gezet, zijn we klaar om ons lichaam verder te verkennen door middel van de beweging. Het doel van dit werk is om bewustzijn te creëren voor de manier waarop onze lichamen in de ruimte bewegen en hoe ze in beweging met elkaar omgaan.

Er zijn verschillende kwaliteiten van beweging die we gaan onderzoeken.

1. Dimensies van bewegen

Je kunt die oefeningen alleen proberen of de mensen met wie je werkt hierbij uitnodigen.

- De eerste dimensie waarmee we aan de slag gaan is de kinesfeer. Zoek een comfortabele positie in de ruimte en doorloop je checklist voor aarding, uitlijning, ademhaling en verbinding. Hiermee verhoogt u de kwaliteit van uw aanwezigheid. Als je klaar bent, stel je je kinesfeer voor als een luchtbel om je heen. Speel rustige muziek en verken de bewegingen van je lichaam. Het is niet nodig dat je danst. Luister naar hoe je lichaam wil bewegen. Hoeveel en hoe minder? Hoe intens. Hoeveel ruimte wil je lichaam innemen met beweging?
- Als je je prettig voelt bij het bewegen in je kinesfeer, nodigen we je uit om die dimensie uit te breiden. Stel je een bubbel voor die twee keer zo groot is als je kinesfeer. Als je daar eenmaal bent, kun je je beweging uitbreiden. Terwijl je in de kinesfeer op één plek bent, kun je in de grotere bubbel heen en weer gaan, stappen en bochten maken. We nodigen je uit om deze tweede dimensie te verkennen. Misschien wil je meer energieke of speelse muziek spelen of deze oefening in stilte doen. Nogmaals, het gaat niet om dansen. Het gaat erom dat je onderzoekt hoe je lichaam wil bewegen. Misschien wil je lichaam bewegingen maken die je in een andere omgeving niet zou doen. Laat jezelf verkennen.
- Als je je comfortabel voelt met deze bubbel, breid hem dan uit. Stel je voor dat je nu in een bubbel zit met de mensen die dicht bij je staan. Nu zie je ze. Je kunt dichterbij komen en controleren of ze met jou willen communiceren. Controleer of je interactie hebt omdat je lichaam verbinding wil maken of uit sociale verwachtingen. Hoeveel en hoe minder wil je anderen betrekken bij je beweging? Hoeveel ruimte wil je innemen? Hoe transformeert je beweging?

- Als je je eenmaal zelfverzekerd genoeg voelt in deze bubbel, kun je hem uitbreiden en je voorstellen dat je in een bubbel zit die de hele kamer omvat. Nu kunt u van locatie veranderen en met iedereen communiceren. Luister naar je lichaam. Laat je lichaam de weg wijzen. Waar brengt je lichaam je?
- Als u ongemak ervaart, kan je altijd teruggaan naar de vorige bubbel. Heel vaak kan een kleine gebeurtenis, zoals iemands beweging, negatieve gedachten, schaamte of andere onaangename gewaarwordingen opwekken. Het is normaal om dat te ervaren en je kunt altijd terug naar je veiligheidsbubbel. We nodigen je uit om bij dat gevoel te blijven en het te verkennen. Ga weg van die sensatie. Wat is het? Wat voor emoties worden er opgeroepen?
- Er is geen goede of foute manier om de dimensies te onderzoeken. Sommige mensen blijven liever de hele tijd in hun kinesfeer. Als je dat ziet, probeer ze dan niet uit te schakelen of achtervolg ze om met je mee te gaan. Deze oefening is een individuele ervaring in groepsverband. Iedereen kent de grenzen van zijn lichaam.
- Reflecteer na deze oefening minimaal 10 - 15 minuten in kleine groepjes of duo's. Je kan deze vragen beantwoorden:
 - Welke bubbel is het meest comfortabel voor mij?
 - Waren er automatische gedragingen of gedachten die ik waarnam?
 - In welke bubbel was ik het meest bereid en open om verbinding te maken?
 - Hoe reageerde mijn lichaam als iemand mij wilde benaderen?

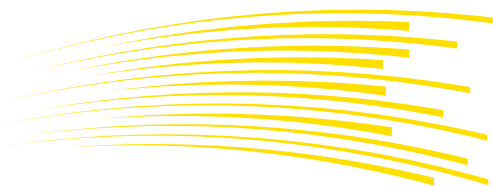
2. Niveaus

- Nodig de groep uit om de eerste oefening opnieuw te doen en deze keer zullen we in elke bubbel de 4 verschillende niveaus van het lichaam verkennen.
- Het eerste niveau dat we verkennen is wanneer we staan. Het is hetzelfde niveau dat we voor het eerst hebben verkend
- Het tweede niveau is het hoogste. Dit betekent dat de richting van ons lichaam naar de hemel is gericht. We bereiken het plafond. Dit kan zijn: bewegen op de toppen van onze tenen, springen, onze handen omhoog reiken of onze benen omhoog zwaaien. Stel je voor dat het lichaam omhoog wil. Wat is zijn natuurlijke manier om dat te doen? Nogmaals, er is geen goed of fout. Voor sommige mensen lijkt dit niveau op ballet dat zich omdraait met de handen omhoog, voor anderen zachtjes met de kin omhoog.

- Het derde niveau is het middelste niveau. Het is tussen laag bij de de grond en de staande positie. Je kunt je knieën buigen en de lucht onder je hoofd verkennen. Onderzoek wat de kwaliteiten zijn van je bewegingen daar. Welke beelden komen er bij je op als je naar dit niveau gaat?
- Het vierde niveau is op de grond. Je kunt op de grond liggen of op je knieën kruipen. Je kunt over de vloer glijden. Onderzoek op dit niveau je verbinding met de grond.
- Je kunt van het ene niveau naar het andere overstappen. Onderzoek op welk niveau jij je het prettigst voelt. Wat is er anders in je bewegingen op de verschillende niveaus? Hoe maak je contact met anderen op verschillende niveaus?

3. Tempo

- Hier is de uitnodiging om met je tempo te spelen. Als je normale snelheid 5 is, hoe is het dan als je hem verlaagt naar 2 of 0. Hoe voelt het als je hem naar 10 draait?
- U kunt wandelingen gebruiken om het tempo te verkennen. Loop met snelheid 5. Verlaag dan naar 3. Dan naar 1. Pauzeer dan. 0. Draai vervolgens weer naar 5. En verhoog naar 7. En 9. Wat gebeurt er als je met tempo 10 loopt?
- Ontdek jouw tempo in de verschillende bubbels. Bij welk tempo voel je je meer op je gemak om contact te maken met anderen? Hoe verandert je beweging bij verschillende tempo's?



Die drie bewegingselementen kun je apart of samen oefenen. We nodigen je uit om ermee te spelen.

Als je met een probleem in je leven wordt geconfronteerd, een moeilijke situatie waarin je voelt dat de energie niet vrij kan stromen, kun je onderzoeken hoe je perspectief op deze situatie verandert met verschillende tempo's, dimensies of niveaus.

Bij het werken met groepen kun je die drie elementen ook verkennen met verschillende metaforen uit het dagelijks leven van de mensen of door gebruik te maken van storytelling. Hier is een voorbeeld:

EXPERIMENT

De stad en haar inwoners

Nodig de deelnemers uit om op de grond te gaan liggen. Je kunt een korte meditatie of visualisatie faciliteren.

Dan kun je ze uitnodigen voor het volgende:

“Stel je voor dat je zonnestralen op je huid voelt. Je ligt in je bed en bent net wakker. Je opent je ogen na een lange slaap. (pauze) Je strekt je lichaam uit in bed. Hoe wil je lichaam strekken?”

Langzaam bereid je jezelf voor om op te staan van je slechte. (De deelnemers wisselen van niveau en staan vanaf de grond). Wat doe je als je wakker wordt? Misschien wil je naar het raam gaan en naar buiten kijken? Misschien ga je je tanden poetsen of een kopje koffie zetten. (Geef ze de tijd om deze toestand te verkennen, om te doen waar hun lichaam zin in heeft).

Oh, je kijkt op de klok en realiseert je dat je een beetje te laat bent voor je werk. Nu moet je jezelf voorbereiden en uitgaan. Hoe bereid je jezelf voor?

Je verlaat je huis en loopt op straat. Er zijn andere mensen om je heen. Misschien creëer je oogcontact met sommigen van hen. (Pauze) Nu realiseer je je dat je te laat bent voor de bus. Je hebt haast. Je bent bijna aan het rennen. De mensen op straat zijn voor jou obstakels die je wilt vermijden. (Pauze)

Hier sta je dan, bij de bushalte. Ah, je hebt de bus gemist. Nu moet je een paar minuten wachten. Hoe wacht je? adoe je interactie met de andere mensen bij de bushalte?

De bus is er. Je komt binnen, maar het is vol. Je moet zo min mogelijk ruimte innemen. Hoe gaat je lichaam hiermee om?

Jij arriveert. Nadat je uit de bus bent gestapt, wil je een grote ruimte innemen en je lichaam van de reis schudden. Je loopt naar je werk en je begint bekende gezichten op te merken. Hoe begroet je mensen?

Je woont in een kleine stad waar alle mensen samenkomen om samen koffie te drinken op het centrale plein voordat ze naar hun werk gaan. Nu moet je het park oversteken, waar je in een diep bos vol struiken komt. Je bent heel voorzichtig met de doorns van de struiken, als je loopt.

(Vanaf hier kun je het verhaal op je eigen manier voortzetten, obstakels, verschillende situaties, verschillende interacties creëren. Met deze oefening nodig je de deelnemers uit om creatief te zijn en verschillende manieren van beweging in de ruimte te verkennen).

Delen van het lichaam die de beweging leiden

Heel vaak zijn we gewend om op een bepaalde manier te bewegen of te dansen. Nodig de mensen met wie je werkt of jezelf uit om beweging onder leiding van verschillende lichaamsdelen te verkennen. Dat kan in verschillende dimensies, tempo's en lagen.



- Speel muziek naar keuze. We raden aan om muziek te kiezen die niet te snel is. Nodig de deelnemers uit om zo te bewegen dat hun rechterhand de beweging leidt en de rest van het lichaam volgt. Verander dan "de leider" in de linkerhand, rechterenkel, linkerknie, de toppen van de tenen, het hoofd, de tongen, de rechterschouder, de buik enz. Geef de deelnemers voldoende tijd om de beweging te verkennen wanneer verschillende lichaamsdelen zijn toonaangevend.
- Je kunt ook storytelling gebruiken om die oefening te doen. Laat de deelnemers zich voorstellen dat hun rechterhand verandert in een penseel met een gouden kleur en dat het de kamer, de vloer, hun eigen lichaam of het lichaam van de anderen wil schilderen. Verander dan de borstel naar een ander lichaamsdeel.
- Vergeet niet om na deze oefening een reflectie te faciliteren. Vraag de deelnemers om in koppels of kleine groepjes na te denken over
 - Hoe transformeert de beweging als ze de hoofdrol veranderen?
 - Welk lichaamsdeel was het moeilijkst te volgen?
 - Welk lichaamsdeel leidde het stevigst?
 - Welk lichaamsdeel maakte het gemakkelijkst contact met anderen?

5. Contact punten

Als we op onze twee benen staan, hebben we twee contactpunten met de grond: rechter- en linkervoet. Je kunt de deelnemers uitnodigen om beweging te verkennen met meer of minder contactpunten met de grond. Hoe gaan ze zich verplaatsen als ze drie contactpunten moeten behouden? Of vier? Elk lichaamsdeel dat de grond, de muur, de stoel enz. raakt, is een contactpunt.

Als de deelnemers vertrouwd zijn met het verkennen van de contactpunten op deze manier, kun je ze uitnodigen om verder te verkennen, wanneer ze samen verbinden en bewegen. Elke verbinding tussen lichaamsdelen wordt beschouwd als een contactpunt. Als twee mensen rug aan rug bewegen, hebben ze vier contactpunten met de grond (4 voet) en 1 contactpunt tussen elkaar.

Stijl van beweging

De stijl van beweging is gerelateerd aan de manier waarop de beweging wordt uitgevoerd. Of de beweging scherp of soepel is, legato of staccato, snel of langzaam, zacht of agressief, met richting of vloeiend.



Een eenvoudige manier om verschillende bewegingsstijlen te ontdekken, is door verschillende stijlen van liedjes als achtergrond te spelen.

Je kunt de deelnemers ook uitnodigen om specifieke bewegingen te gebruiken - een aanraking van de huid, schudden, grijpen, schoppen, draaien, golven etc.

Onze favoriete oefening is "De vier elementen", waarbij je elementen uit de natuur gebruikt als metaforen voor verschillende bewegingsstijlen.

- Het eerste element is de aarde. Nodig de deelnemers uit om langzaam te lopen met snelheid 3. Om langzaam, stap voor stap te stappen. Om in rechte lijnen te lopen met bewustzijn van hun eigen lichaam. Hun ruggengraat is recht, hun houding is uitgelijnd en hun ademhaling is diep. Hun beweging is rustig. Je kunt ook rustige en strikte muziek spelen en ze hun bewegingen laten improviseren.
- Het tweede element is water. Hier verzachten ze hun blik en lopen als katten, in de derde laag. Hun bewegingen zijn zacht en gericht op verbinding. Ze bewegen soepel naar elkaar toe. De snelheid is 4 of 5.
- Het derde element is vuur. Ze zijn verbonden met hun kernspieren. Bewegen met een richting. Ze kiezen een punt in de kamer en lopen ernaartoe. Anderen zijn slechts obstakels op hun weg. De beweging is staccato, helder en doelgericht. De snelheid is 7/8.
- Het vierde element is Lucht. Het element van creativiteit en vrijheid. De bewegingen zijn gericht op de tweede laag - hoog in de lucht. De bewegingen zijn licht, zonder richting, zonder doel. Hier kunnen de deelnemers op ontdekkingstocht gaan met gekke bewegingen die ze anders niet zouden doen. De sfeer is speels.

Nadat ze met de verschillende elementen hebben gespeeld, nodig je ze uit om te improviseren en het lichaam in zijn eigen bewegingsstijl te volgen. Wat is er specifiek aan de beweging van hun lichaam?

Faciliteer een reflectie waarbij de deelnemers in kleine groepen of koppels hun ervaringen delen. U kunt de volgende vragen stellen:

- Welk element komt mij bekend voor?
- Welk element komt mij het minst bekend voor?
- Van welk element wil ik meer toevoegen in mijn bewegingen?
- Wat is de stijl van mijn beweging in het leven?



Bewegwijzering

Het is een moment van bezinning. Na het uitproberen van de oefeningen nodigen we je uit om op te schrijven of met anderen te delen:

Welke oefening past het beste bij jou? Wat heb je hiervan geleerd?

Welke snelheid heeft uw voorkeur? Wat brengt vertragen jou? Wat brengt versnelling jou?

Met welke twee elementen van de natuur (aarde, water, vuur, lucht) ben je het meest verbonden? Van welke zou jij meer willen hebben? Is er een element overmatig aanwezig?

Hoe zou je je relatie met je lichaam omschrijven?

Wat in jou wil bewegen?



Samenvatting in één minuut

In dit hoofdstuk hebben we onze manier met je gedeeld om het lichaam te benaderen en lichaamsbewustzijn te vergroten. We nodigen je uit om te ontdekken en te spelen, en je eigen oefeningen op je eigen manier toe te voegen. Werken met het lichaam is magisch en de resultaten zijn verbluffend! Op dit gebied gaat een beetje een lange weg. Een eenvoudige dagelijkse oefening kan de kwaliteit van jouw dagelijks leven en de manier waarop je contact maakt met anderen verbeteren.

Het begint allemaal met het opmaken van ons bed in de ochtend, toch?

Ons team wenst je veel succes en veel plezier en verbinding!



**Route 2:
Emotioneel
bewustzijn**



Wat zijn emoties? Waarom is emotioneel bewustzijn belangrijk?

Conceptkaart:

- De taal van onze emoties | emoties en gevoelens
- Wielen van emoties



NOTICE

ZELF-CHECK:

Geef cijfers van van 1 tot 5, waarbij 1 heel erg bij jou past en 5 niet bij jou past:

- Meestal begrijp ik mijn eigen emoties
- Meestal ben ik staat om lichamelijke ervaringen, die met mijn emoties te maken hebben, te reguleren (bijv. trillende handen, zweten etc.).
- Meestal kan ik bij mijn emoties blijven.
- Meestal kan ik mijn emoties uiten.
- Meestal heb ik controle over de gedachten die aan mijn emoties zijn gekoppeld.

Hoofdstuk 1: De taal van onze emoties | emoties en gevoelens

“

“Emotie is energie in beweging. Wanneer je energie verplaatst, creëer je een effect. Als je voldoende energie verplaatst, creëer je materie. Materie is een energieconglomeraat. Verplaatst. Samen geschoven. Als je energie lang genoeg op een bepaalde manier manipuleert, krijg je materie. Elke Meester begrijpt deze wet. Het is de alchemie van het universum. Het is het geheim van al het leven.”

Neale Donald Walsch, *Conversations with God, An Uncommon Dialogue: Living in the World with Honesty, Courage, and Love - Volume I*

”

NOTICE



- Noem drie emoties die je vandaag hebt ervaren
- Noem drie emoties die je vaak ervaart
- Noem twee recente situaties waarin je de kans had jouw emoties te delen
- Noem drie manieren waarop je jouw emoties uitdrukt (bijvoorbeeld: tekenen, een dagboek bijhouden, dansen, praten met vrienden enz.)

Wat is het woord voor emotie dat je in uw eigen taal gebruikt? Welke betekenissen zijn eraan verbonden?

Introductie

LEARNING BITES

Wij mensen zijn emotionele wezens. We ervaren vreugde en verdriet, we zijn soms bang en soms boos.

Emoties zijn geen volledig bekend terrein. Veel wetenschappers proberen te ontdekken hoe emoties zich vormen in onze hersenen en ons lichaam. Hoe oud zijn onze emoties, kijkend naar onze evolutie? We weten niet of mensen eeuwen geleden liefde op dezelfde manier konden ervaren als wij. Of verdriet.

Wat we weten is dat emoties in ons lichaam zitten. Ze beïnvloeden ons humeur, onze beslissingen, onze mogelijkheden, beschikbaarheid, manier van verbinden, houdingen en de manier waarop we lopen.

De eerste stap die je als facilitator moet zetten, is het verschil begrijpen tussen gevoelens en emoties.

In dit boek gebruiken we de volgende definitie: Emoties zijn de biochemische ervaringen van ons lichaam wanneer er een gebeurtenis plaatsvindt. Gevoelens zijn de interpretaties die we aan die ervaringen geven.

Hier is een voorbeeld. Emma loopt op straat. Ze merkt dat Paul haar nadert.

- Sensaties: hartslag, zachte knieën, optredende glimlach op het gezicht, een koud briesje op de huid
- Emoties: vreugde
- Gevoelens: verliefd, gelukkig



Laten we nog een voorbeeld nemen. Ivan loopt door het bos. Hij ziet plotseling een beer naderen.

- Sensaties: koude handen, kortademigheid, kippenvet, rillingen
- Emoties: angst
- Gevoelens: bang, in gevaar

Do you recognise the difference?

Sensaties: reacties van het lichaam op het moment. Geen verbonden betekenis.

Emoties: de energie in het lichaam dat voor een bepaalde houding zorgt. Een reactie op de omgeving of op de eigen gedachten.

Feelings: our subjective interpretations of what we experience. Coming of past knowledge, cultural images, expectations and belief system.

Gevoelens gaan over hoe ik de werkelijkheid interpreteer, terwijl emoties gaan over hoe mijn lichaam dat ervaart.

Misschien vraag je je af waarom dit belangrijk is voor een facilitator. Of hoe is het verbonden met het onderwerp geestelijke gezondheid?

Nou, hier is hoe.

- Sensaties: in het vorige hoofdstuk spraken we al dat als we naar onze sensaties luisteren, we toegang hebben tot een hele wereld aan informatie. Informatie die naar ons lichaam komt. Het opmerken van onze sensaties ondersteunt ons om verbonden te zijn met ons lichaam en het huidige moment.
- Emoties: het opmerken van onze emoties ondersteunt ons om ze te uiten en/of te reguleren. We weten meer over de stroom van onze energie en welke toestand deze creëert. We kunnen de stroom van energie ook bij anderen opmerken. We kunnen hen vragen na te denken over hun emoties. We kunnen oefeningen voorstellen die mensen helpen hun emoties te reguleren. Een voorbeeld is als de groep plotseling angst ervaart. Door je bewust te zijn van de emotie en hoe deze werkt, kun je het probleem aanpakken, in plaats van het te negeren.
- Gevoelens: gevoelens zijn interpretaties. Als we weten hoe we ermee moeten werken, kunnen we onderzoeken wat er achter die interpretaties zit. Welke verhalen vertellen we onszelf? Wat zijn de emoties achter het gevoel? Met welke beelden en culturele ideeën zijn die gevoelens verbonden?

Emoties

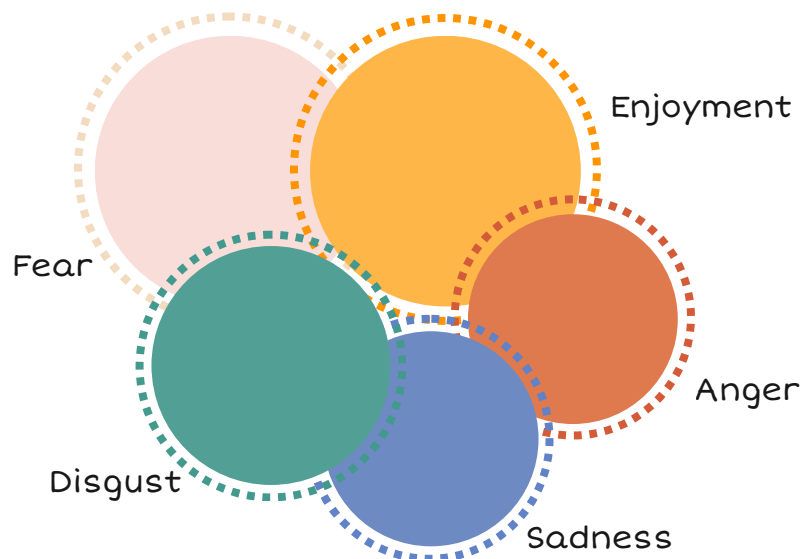
Er zijn verschillende theorieën over het onderwerp emotionele intelligentie. We zullen één aanpak introduceren en een paar andere noemen. Ons doel is niet om te zeggen wat waar is of niet, maar om een eenvoudig kader te geven dat je later kunt gebruiken in jouw werk of voor jouw zelfzorg.

Verschillende theorieën geven ons verschillende informatie over hoeveel emoties er zijn, hoe ze verschijnen enz. Wat wij een heel praktisch hulpmiddel vinden is de Atlas van Emoties die je hier kunt vinden.

De Atlas is een digitaal hulpmiddel dat je veel informatie geeft over hoe emoties worden gevormd en uitgedrukt. Het is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Paul Ekman, emeritus hoogleraar aan de Universiteit van Californië, San Francisco en Dalai Lama.

In de atlas vind je 5 primaire emoties:

- Genot
- Angst
- Woede
- Droefheid
- Walging



Elke emotie kan als intens of minder intens worden ervaren. Er zijn verschillende fysieke reacties die de emotie kunnen begeleiden.

Laten we onderzoeken!

Plezier

Het kan worden ervaren als licht zintuiglijk genot, mededogen, amusement, opluchting, vrede, trots, verwondering, opwinding, extase en meer. Dit zijn allemaal gezichten van hetzelfde biochemische proces.

Elke emotie brengt bepaalde reacties met zich mee. Dus om ervan te genieten hebben we:

- Innemend
- Verbinden
- Op zoek naar meer
- Geniet van andere jaloezie
- Tijd geven om plezier te ervaren

Wij vragen jou: wat voor omgeving kan je ontwerpen, zodat jouw lichaam kan genieten? Welke omgeving kun je zo inrichten dat anderen er plezier aan beleven?

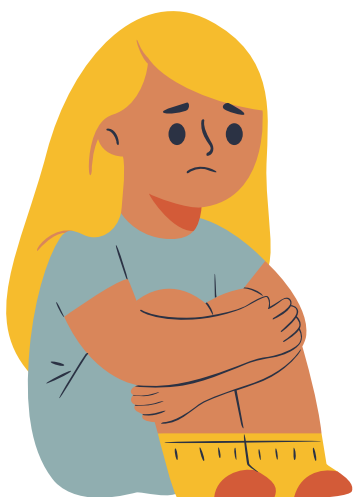
Wat is voor jou belangrijk om plezier te ervaren?

- Gevoel van veiligheid
- Beloning
- Het bereiken van iets moeilijks
- _____
- _____
- _____



Verdriet

Verdriet kan de vorm aannemen van teleurstelling, ontmoediging, berusting, hulpeloosheid, hopeloosheid, ellende, wanhoop, verdriet, verdriet, angst en dergelijke.



- De reacties die het creëert kunnen zijn:
- Schaamte voelen
- Rouwen
- Protest
- Obsessieve gedachten over de emotionele ervaring
- Op zoek naar troost
- Terugtrekken

Soms, als het verdriet te veel is en we er niet mee om kunnen gaan, ontwikkelen we een secundaire emotie. De secundaire emotie bedekt de primaire en maakt deze draaglijker. Soms, als het verdriet te veel is, beginnen we bijvoorbeeld woede te ervaren.

EXPERIMENT

Als je meer emoties wilt ontdekken, nodigen we je uit om een kijkje te nemen in de atlas. Het is zeer interactief en je kunt het ook gebruiken in je workshops of online cursussen.

Gevoelens

Als we het over gevoelens hebben, verwijzen we naar de gevoelenslijst van de CNVC. Het is een zeer nuttig hulpmiddel dat wij ten eerste aanbevelen.

Hier zijn enkele voorbeelden:

<ul style="list-style-type: none">• Nieuwsgierig• Verliefd• Opgelucht• Blij• Geraakt	<ul style="list-style-type: none">• Gelukkig• IJverig• Ontspannen• Verbaasd• Tevreden	<ul style="list-style-type: none">• In de war• Bang• Slaperig• Afgeleid• Depressief
--	---	---

EXPERIMENT



Hoe daarmee te werken?

- Bij de eerste stap kan je jezelf of iemand anders de vraag stellen: hoe voel je je? Je kunt ze uitnodigen om de lijst met gevoelens te bekijken en na te gaan welke woorden er weerklank in vinden.

Voorbeeld: "Ik voel me slaperig, ontspannen, verbonden enz."

- de tweede stap: nodig de persoon of jezelf uit om te controleren wat voor soort lichaamssensaties zij ervaren?

Voorbeeld: "Ik voel warmte in mijn borst, de bries op mijn huid, zwaarte in mijn ogen enz."

- Derde stap: nodig de persoon of jezelf uit om na te gaan wat de emoties achter de gevoelens zijn? Je kunt raden en kijken of het resoneert.

Voorbeeld: "Ervaar je verdriet?" "Nee, dat zou ik niet zeggen. Het is meer een genot". Je weet al dat plezier een manier is om plezier te ervaren. Je weet welke gedragingen en reacties er kunnen zijn.

EXPERIMENT

Dit frame is er alleen om onze verkenning te ondersteunen. In het echte leven vermengen we vaak emoties, gevoelens en sensaties. En daar is niets mis mee.

Als je wilt werken aan het vergroten van emotioneel bewustzijn (zowel voor jezelf als voor de mensen met wie je werkt), we kunnen vier tips geven:

- Kies een kader, zoals wij hebben voorgesteld, waarmee je onderscheid kunt maken en dieper kunt verkennen. Kies voor een frame dat voldoende open is, zodat je er je eigen manier van werken mee kunt creëren. Frames met veel verklaringen en theorieën zijn doorgaans zwaar voor de mensen en nodigen niet uit tot actieve verkenning.
- Werk aan jouw woordenschat over emoties/gevoelens/sensaties. Soms herkennen we niet wat we precies voelen of ervaren, omdat we er geen woorden voor hebben. Gebruik lijsten met gevoelens en emoties om meer woorden in uw woordenboek uit te nodigen.
- Er zijn prachtige video's en boeken over hoe onze hormonen onze emoties en gevoelens beïnvloeden. Zorg dat u wat kennis op dit gebied heeft. Het zal je helpen om je lichaam beter te begrijpen en welke gewoontes kunnen leiden tot positieve emoties en een gezonde levensstijl.
- Emoties en gevoelens komen voor in contact met onze omgeving. In plaats van vast te zitten in een gevoel of emotie, kijk eens hoe je een omgeving kunt creëren die uitnodigt tot beweging in jou. Hier zijn enkele voorbeelden:
 - Het veranderen van de plaats waar je je bevindt: naar buiten gaan voor een wandeling, het veranderen van de kamer etc.
 - Je houding veranderen. Creëer beweging in de manier waarop je op jouw stoel zit, loopt en staat. Neem meer ruimte. Neem de checklist voor lichaamsbewustzijn door.
 - Neem 10 - 15 minuten de tijd om te sporten, hardlopen of yoga te doen.
- Vraag de mensen in de buurt om een knuffel of een gesprek.

Wegwijzer

We nodigen je uit om in je notitieboekje de vijf emoties uit de Atlas op te schrijven: genot, angst, verdriet, woede, walging. Schrijf naast elk ervan het volgende op:

Wanneer heb je deze emotie voor het laatst in je lichaam ervaren?

Waar ging het over?

Wat was de intensiteit?

Welke fysieke reacties ontstonden?

Gebruik de Atlas als je inspiratie nodig hebt.

EXPERIMENT

Emotionele Bewustzijnsoefening om alleen of in een groep te doen:

Denk aan een activiteit of een gebeurtenis die onlangs heeft plaatsgevonden. Denk na over het volgende:

1. De situatie waarin je je bevond (wat er op dat moment ook met jou gebeurde);
2. De details waar je op hebt gelet met betrekking tot de situatie;
3. De waarde die je eraan gaf, wat de situatie voor jou persoonlijk betekende; En
4. Jouw reactie, inclusief de fysieke veranderingen (zoals blozen of trillen) en jouw gedrag (zoals met jouw voeten tikken of op jouw hoofd krabben).

LEARNING BITES

Volgens professor James Gross verloopt het proces van het voelen van een emotie in het Modal Model of Emotion via deze vier componenten:

De situatie. Om een emotie te laten plaatsvinden, gebeurt er iets om je heen (de situatie waarin je je bevindt). Dit kan in een klaslokaal zijn, op het werk, op een druk treinstation of een druk café.



Je aandacht

Wij besteden alleen aandacht aan de delen van de situatie die voor ons relevant zijn. Gegeven het feit dat er waarschijnlijk veel dingen om ons heen zullen gebeuren - bijvoorbeeld in een overvolle bus kunnen er mensen aan de telefoon zijn, huilende kinderen, mensen die met elkaar praten, het geluid van de bel, het ritselen van de bladeren buiten de bus . Het is niet mogelijk om elk detail op te merken, maar toch merken we de dingen op die voor ons belangrijk zijn. Het kan de geur zijn van wat iemand aan het eten was, of het onderwerp waar de persoon tegenover je het over had, of hoe iemand naar je staarde. Je zou op deze dingen letten omdat ze een persoonlijke betekenis voor je hebben.

De waarde

Zodra een voor jou relevante situatie jouw aandacht trekt, interpreteer je wat dat voor jou betekent. Dit denkproces kan automatisch zijn (onder jouw bewuste bewustzijn) of opzettelijk (bewuste gedachten die je kan uitspreken over wat dit voor jou betekent). Het denkproces van de situatie zal bepalen welke gevoelens je hebt. Het genereert het soort emotie dat je ervaart.

Jouw antwoord

Op basis van de denkprocessen die je hebt (de taxaties) krijg je vervolgens een reactie. Deze emotionele reactie omvat verschillende componenten.

- gevoelens (subjectieve gevoelens, zoals "Ik voel me bang")
- beoordelingen (gedachtepatronen, zoals "Ik word bedreigd")
- uitdrukkingen (gezichts- en lichamelijke uitingen van emoties, zoals grote ogen van schrik)
- actietendensen (de neiging om bepaalde acties uit te voeren, zoals bevriezen, verstoppen, vechten/aanvallen);
En
- fysieke veranderingen (fysieke symptomen van emotie, zoals vlinders in de maag).

Dit model wordt voorgesteld door professor Klaus Scherer op basis van zijn component-procesmodel van emotie.

Wegwijzer

Wat was de situatie waarin je je bevond?

Op welke details heb je gelet? Waarom waren ze relevant voor jou?

Wat waren jouw inschattingen van de situatie? Wat waren jouw automatische gedachten over deze situatie? Wat waren je opzettelijke gedachten?

Wat waren jouw reacties op de situatie?

Gevoelens:

Waarde die je gaf:

Uitdrukkingen:

Actietendensen:

Lichamelijke veranderingen:

Hoofdstuk 2: Wielen van emoties

In het eerste hoofdstuk hebben we één kader geïntroduceerd dat je voor jezelf of jouw werk kunt gebruiken. Er zijn nog meer frames die we in dit hoofdstuk zullen ervaren.

U kunt verschillende frames gebruiken met verschillende groepen. Geen van hen is gemaakt om 'de waarheid' te weerspiegelen. Ze zijn hier om ons te begeleiden bij het verkennen, het uitbreiden van onze woordenschat en het verbinden met ons lichaam en onze ervaringen.

LEARNING BITES

Psycholoog Robert Plutchik ontwikkelde een van de meest populaire emotiewielen, bekend als het Plutchik-wiel. Hij suggereerde dat mensen acht kernemoties ervaren, die hij in tegenovergestelde paren op het stuur rangschikte:

- verdriet en vreugde
- woede en angst
- verwachting en verrassing
- acceptatie en afkeer

Je kunt dit wiel als uitgangspunt gebruiken om te ontleden waarom je je voelt zoals je je voelt, wat je gevoelens je proberen te vertellen en wat je eraan kunt doen.

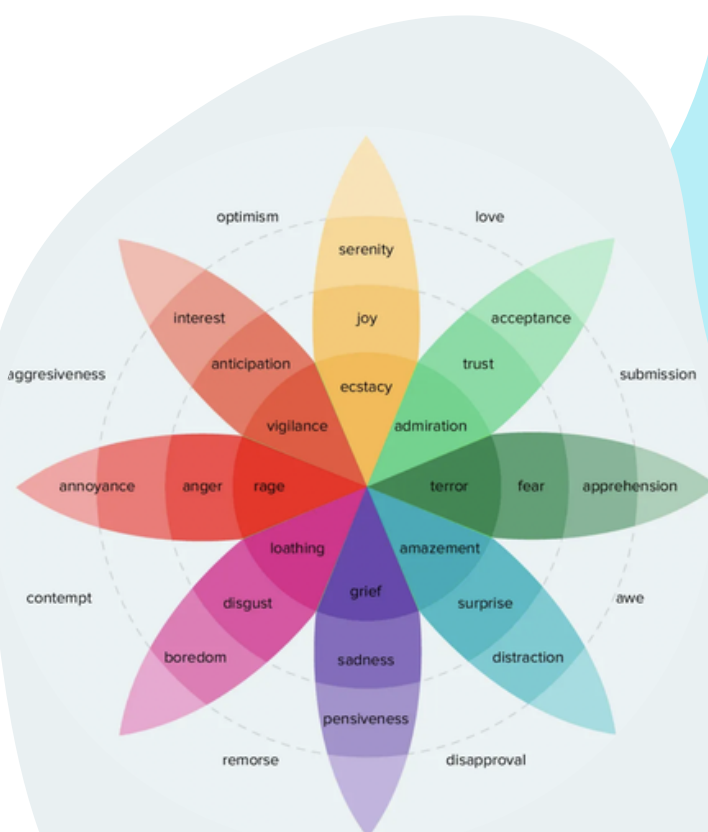
Zoals je kan zien op het stuur, emoties zijn geregeld op kleurgecoördineerde spaken in drie lagen:

Buitenranden. Langs de buitenranden vind je emoties van lage intensiteit: acceptatie, afleiding, verveling, enzovoort.

Richting het centrum. Naarmate je naar het midden beweegt, wordt de kleur dieper en worden mildere emoties je basisemoties: vertrouwen, verrassing, afkeer, en meer.

Middelste cirkel. De middelste cirkel bevat de meest intense manifestaties: bewondering, verbazing en afkeer, onder andere

Tussen elke gekleurde spaak. Hier vind je zogenaamde gemengde emoties: minachting, komt bijvoorbeeld voort uit een combinatie van woede en walging.



EXPERIMENT

Probeer deze Wiel van Emoties-oefening

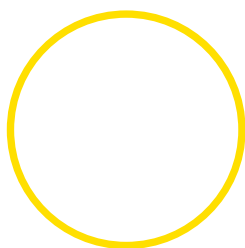
Het doel van deze oefening:

- vertrouwd raken met verschillende emoties en gevoelens die men kan ervaren;
- om je bewust te worden van je emotionele toestand en deze te omarmen zonder enig oordeel;
- om je bewust te worden van hoe emoties en gevoelens veranderen en nooit permanent zijn

STAP 1 (5 min)

Zoek een comfortabele houding, ga zitten of liggen en haal een paar keer diep adem. Begin vandaag aandacht te besteden aan hoe je je voelt. Neem enkele minuten de tijd om na te denken over uw gevoelens en emoties. Als je het moeilijk vindt om jouw emoties een naam te geven, kan je de verscheidenheid aan potentiële gevoelens en emoties verkennen in het "Wiel van emoties".

STAP 2 (10 min)



Nu, nadat je hebt nagedacht over je gevoelens en emoties, heb je de kans om je eigen unieke Wiel van Emoties te creëren door verschillende kleuren en woorden te gebruiken die weergeven hoe je je voelt. Je kan een cirkelsjabloon gebruiken of uw eigen cirkel tekenen.

STAP 3 (15 min)

Voor een groep: deelnemers komen in een kring zitten en worden alleen uitgenodigd om een presentatie te geven en over hun kring te vertellen, alleen als zij dat willen. Andere deelnemers worden uitgenodigd om actief te luisteren naar de persoon die praat. Misschien wil je de tijd voor de presentatie beperken, zodat er voor iedereen voldoende tijd is om te delen. In dat geval kondig je dit aan voordat de deeltijd begint en geef je een signaal enkele seconden voordat de tijd voor elke persoon om is.

Wegwijzer

Kun je een moment bedenken waarop je 'je deksel zich omdraaide' en emoties je overnamen? Wat is er gebeurd? Hoe voelde het?

Wat heb je gedaan?

Denk aan een heel hechte relatie. Wanneer zijn de momenten dat je bij deze persoon 'de deksel op de pan sloeg'?

Wat zou je kunnen doen om de deur te openen en de mensen op de bovenverdieping om hulp te vragen?

Wat kan je actief doen om jezelf te ondersteunen als 'je deksel zich omdraait' en emoties je overnemen? Maak een lijst.

One Minute Review:

Onze emoties zijn energie in beweging. Het bewustzijn dat we hebben rond onze emoties stelt ons in staat om op meer verbindende manieren met anderen te reageren en samen te werken. Het begrijpen van de granulariteit van onze emoties maakt een beter zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn en relatiebeheer mogelijk. Dit zijn allemaal cruciale componenten van onze emotionele intelligentie.

Onze emoties zijn complexe reactiepatronen die ons gemakkelijk kunnen weerhouden van soepelere interpersoonlijke relaties als we ons niet bewust zijn van deze patronen en niet begrijpen wat er gebeurt als we onze oogleden omdraaien. Wanneer onze emoties de boventoon voeren en we onze ogen sluiten, lopen we het risico dat de verbinding verbroken wordt en dat er ineffectieve communicatie ontstaat, wat kan leiden tot het uiteenvallen van belangrijke relaties. Hoe meer we begrijpen dat ons primitieve brein het overneemt, hoe meer we oefeningen kunnen doen die ons in staat stellen onszelf te reguleren en met redenering te reageren.



“Emoties zijn de waarschuwingssystemen van mensen over wat er werkelijk om hen heen gebeurt. Emoties zijn onze meest betrouwbare indicatoren van hoe dingen in ons leven gaan. Ze lijken ook op een interne gyroscoop; emoties helpen ons op het goede spoor te blijven door ervoor te zorgen dat we ons laten leiden door meer dan alleen cognitie.”

- Maurice Elias, Ph.D., Co-auteur van Emotionally Intelligent Parenting



**Route 3:
Communicatie
als de daad
van samen
bewegen**



Wat is communicatiebewustzijn? Waarom is het belangrijk? Hoe kunnen we verbinding maken in conflict-situaties?



Conceptkaart:

- NLP Communicatiemodel
- Vier communicatielagen
- Communicatiestijlen

NOTICE

denk aan een tijd in je leven waarin je de vrijheid voelde om jezelf te uiten. Hoe voelde dat? Wat maakte het voor jou mogelijk om jezelf volledig te uiten?

ZELF-CHECK:

Geef cijfers van van 1 tot 5, waarbij 1 heel erg bij jou past en 5 niet bij jou past:

- Meestal kan ik mijn gedachten vrij uiten
- Meestal kan ik mijn gevoelend en gedachten vrij uiten
- Er zijn mensen in mijn leven met wie ik eenvoudig mijn echtheid kan delen
- Ik voel mij gezien, gehoord en begrepen door de mensen om mij heen
- Het is voor mij makkelijk om mijn gedachten en emoties in woorden om te zetten

INTRODUCTIE

LEARNING BITES

Wat komt er in je op als je het woord communicatie hoort/leest?
Met welke woorden, beelden, gebaren of sensaties associeer je het?

Wist je dat...

Het woord communicatie komt van de stam *-mei**, wat 'bewegen' betekent, en het voorzetsel *-com**, wat 'samen met' betekent!

Stel je voor dat het hele communicatieproces onze manier is om samen met de mensen om ons heen te bewegen, samen te groeien, elkaar te begrijpen!

Volgens de communicatietheorie kunnen we twee aspecten van communicatie onderzoeken. Het eerste aspect heeft betrekking op het tot stand brengen van een verbinding. De tweede is de uitwisseling van informatie.

EXPERIMENT

Je kunt dit alleen doen of in een groep.

Nodig de deelnemers aan uw activiteit uit om kleine groepen van 4 of 5 personen te vormen. Nodig elke groep uit om hun recept voor verbinding op een vel papier te schrijven. Nodig ze uit om het recept vorm te geven als een recept uit een kookboek.

Bijvoorbeeld 1 kg. humor, 10 eetlepels kwetsbaarheid, 3g oogcontact etc.

Nodig daarna de deelnemers uit om hun recept voor ontkoppeling te schrijven.

Wanneer alle groepen klaar zijn, nodigt u elke groep uit om hun recepten te delen. Wij nodigen u uit om een reflectie te faciliteren. Enkele vragen die je kunt gebruiken:

- Wat betekent verbinding voor jou?
- Hoe weet je of de verbinding er is?
- Wat ondersteunt jou om de verbinding tot stand te brengen?
- Wat is het tegenovergestelde van verbinding?

VERBINDING

In het hoofdstuk over lichaamsbewustzijn hebben we het onderwerp verbinding al besproken. Wij nodigen je uit om de oefeningen daar te verkennen. Wij dagen je uit om je eigen recept voor verbinding te creëren en ook nieuwsgierig te blijven naar andere recepten. Verschillende mensen verbinden zich op verschillende manieren. Voor sommige mensen is het belangrijk om te delen, en voor anderen is het fysiek contact of quality time.

Als je meer wilt weten over verbinding, nodigen wij je uit om je vrienden, collega's en familie te vragen naar hun recept van verbinding. Is er een traditie, ritueel of activiteit die zij ondernemen om verbinding te maken? Misschien is er een specifiek verhaal dat ze vertellen? Wat zijn de tekenen van verbinding waarnaar ze op zoek zijn? Wat betekent 'verbinding' voor hen?

Verbinding ontstaat op natuurlijke wijze en het is meer aan jou om het te laten gebeuren dan om het te creëren. Vanuit dit perspectief kun je jezelf afvragen:

- Wat houdt mij tegen om verbinding te maken?
- Wat kan er gebeuren als ik verbinding maak?
- Wat gebeurt er niet als de verbinding er is?
- Wat neemt de verbinding van mij weg?



UITWISSELING

Zodra de verbinding er is, kunnen we beginnen met het uitwisselen van informatie. Dit kan via verschillende kanalen gebeuren.

Volgens verschillend onderzoek is tussen de 70 en 93% van de communicatie non-verbaal. Dit betekent dat we de meeste informatie zonder woorden verzenden en ontvangen. We wisselen informatie uit via aanraking, de toonhoogte van onze stemmen, kleuren, de kleding die we dragen, onze gebaren en de omgeving om ons heen.

EXPERIMENT

Wij nodigen je uit om te gaan wandelen. Kies een willekeurig persoon op straat en ontdek wat je over hem of haar weet zonder dat je hem kent. Wat voor soort informatie krijg je over de manier waarop ze lopen, praten, kleden en zich gedragen?

Doe dit minimaal 5 keer met 5 verschillende mensen.

In een groep kun je mensen uitnodigen om hun observaties te delen.

Deze oefening is erg goed als het gaat om het onderzoeken van vooroordelen. Vaak 'ontvangen' we informatie uit onze ervaringen uit het verleden of uit stereotypen. Dit kan leiden tot een verkeerde beoordeling of discriminatie.



Hoofdstuk 1: Het NLP-communicatiemodel

NOTICE

Hoe ontvangen wij informatie van de buitenwereld?

LEARNING BITES

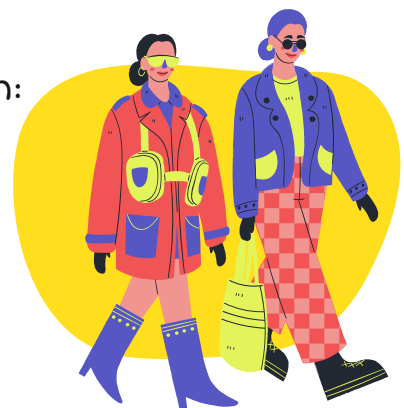
Er gebeurt iets. Een situatie. Via mijn zintuigen ontvang ik een enorme hoeveelheid signalen. Deze informatie ziet eruit als een willekeurige verzameling van lichten, kleuren, tonen, aanraking van de huid, temperatuur etc. Zodra deze informatie is ontvangen, moet deze worden geordend. Een deel van de informatie heb ik niet nodig, dus ik verwijder deze. Overige informatie plaats ik in categorieën. Ik koppel het aan iets dat ik al van vroeger ken.

Om dit te doen, hebben mijn hersenen filters gemaakt waar de informatie doorheen gaat. In NLP noemen we ze filters van de werkelijkheid.

De filters van de werkelijkheid zijn de bril waardoor we de wereld zien. Ze worden gevormd door onze cultuur, ervaringen uit het verleden, waarden, overtuigingen en herinneringen. Wat in de ene cultuur als gevaarlijk wordt ervaren, zal in een andere cultuur bijvoorbeeld worden gezien als een teken van verbondenheid. Dezelfde actie zal in verschillende culturen verschillende lichaamsreacties, hormonen en reacties veroorzaken.

De drie algemene filters die we gebruiken zijn:

**Generalisatie, vervorming,
verwijdering.**



Generalisatie.

Vanuit onze ervaringen, overtuigingen, religies en cultuur uit het verleden generaliseren we, zodat ons beeld van de wereld duidelijker wordt. Wanneer we informatie ontvangen, verdelen onze hersenen deze in categorieën. Over sommige categorieën creëren we algemene kennis.

Generalisatie klinkt als: "Vliegtuigen zijn comfortabel.", "Alle vrouwen zijn goede chauffeurs.", "Overal is de pizza in Italië lekker.", "Ik drink 's ochtends altijd koffie", "Hij liegt nooit."

Als je met mensen werkt en hun kritische denkwijze wilt uitdagen, nodig ze dan uit om over dit filter na te denken. Als ze 'altijd', 'nooit', 'allemaal' of 'elke keer' zeggen, nodig ze dan uit om dit te verduidelijken. Is het echt altijd?

Vervorming.

Dit filter gaat over hoe we de manier veranderen waarop we iets ervaren, vanwege onze herinneringen, ervaringen uit het verleden, cultuur of overtuigingen. We kunnen een ervaring vervormen door hem kleiner, groter en belangrijker te maken, er een betekenis aan te geven, hem te verbinden met een andere ervaring, enz.

Heel vaak gaat vervorming over het leggen van verbanden tussen gebeurtenissen, terwijl die verbanden in werkelijkheid niet bestaan.

Je scoort bijvoorbeeld laag op één toets en komt tot de conclusie dat je over het algemeen niet intelligent bent. Er is geen echt verband tussen onintelligent zijn en een laag resultaat, maar je hersenen creëren een verband.

Een ander voorbeeld is als je te laat komt voor een vergadering. Je komt binnen, twee van de managers lachen en je concludeert dat ze je uitlachen. Er is geen verband tussen het feit dat jij te laat komt en zij lachen, maar jij creëert het.

En nog een voorbeeld. Je vriend vergeet je verjaardag en je komt tot de conclusie dat je niets voor hem of haar betekent.

Wij dagen je uit om situaties te verkennen waarin je verbanden legt tussen gebeurtenissen en na te gaan of die verbanden reëel zijn.

Verwijdering. ✖

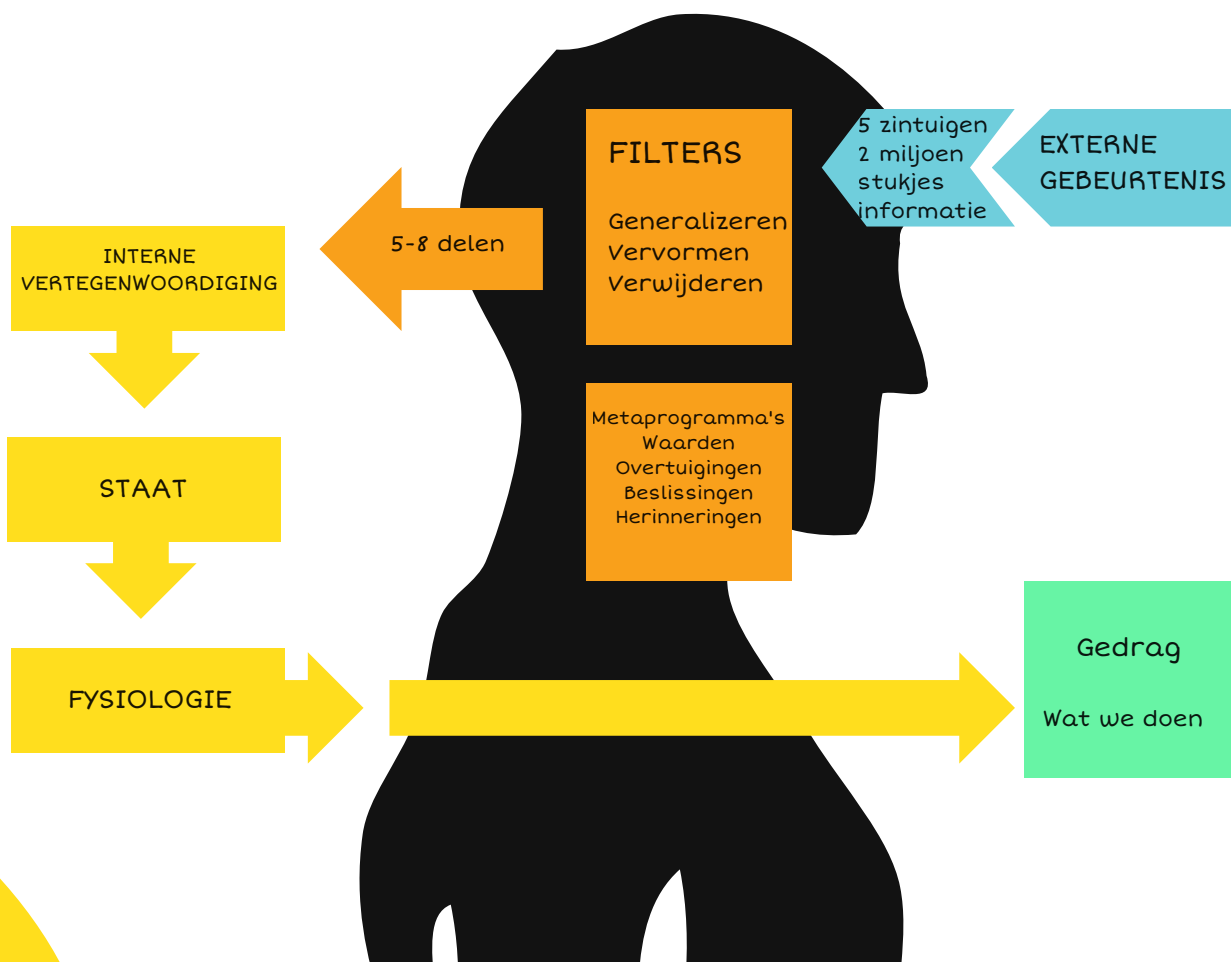
Verwijdering vindt plaats wanneer we bewust of onbewust een deel van de informatie verwijderen. In onze toespraak kan het lijken alsof we een zelfstandig naamwoord of een werkwoord overslaan.

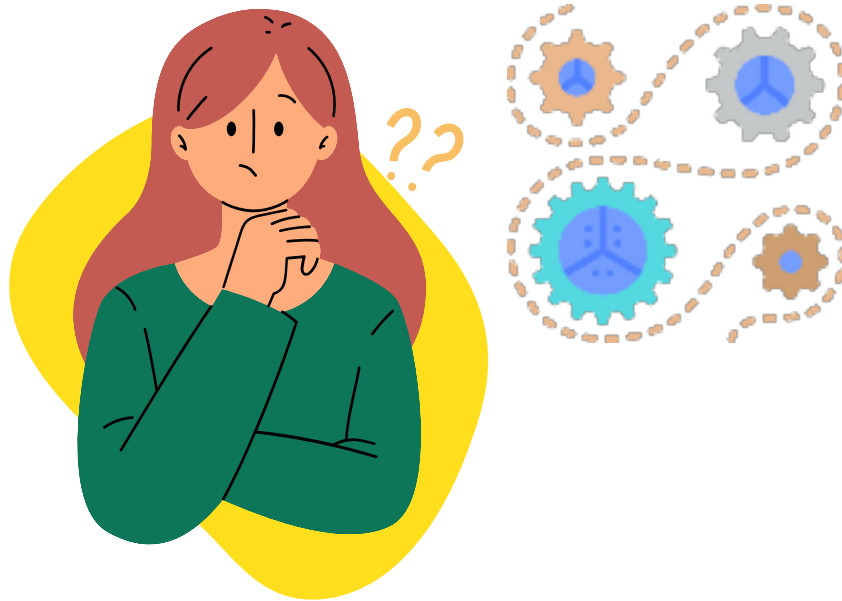
Voorbeelden voor verwijdering:

- Ik voel me ongemakkelijk. (Waarover? Altijd of op een specifiek moment?)
- Ze luisteren niet naar mij. (Wie? Wanneer? Altijd?)

Om verwijdering op te merken, nodigen wij je uit om te luisteren naar:

- Wat wordt er niet gezegd?
- Wat wordt niet erkend?
- Wat wordt niet gezien?





Wat gebeurt er na de filters?

Wanneer we informatie van de buitenwereld ontvangen, filteren we deze en er ontstaat iets in ons. Het roept bepaalde gedachten, emoties en gevoelens op. We bevinden ons in een bepaalde toestand.

De toestand waarin ik me bevind, veroorzaakt een specifiek gedrag. Ik gebruik bepaalde taal, gebaren en grimassen, en gedraag me op een bepaalde manier. Mijn gedrag creëert hetzelfde proces bij de ander.

Je kunt je dit proces voorstellen als golven die van de ene persoon naar de andere stromen. Alles wat we doen of zeggen en alles wat we zijn, creëert resonantie. En dit is de essentie van communicatie.

Alles telt!

Het communicatieproces is niet lineair. Het omvat ons en alles om ons heen. Altijd.

Communicatie gaat niet alleen over wat ik zeg. Het is ook hoe ik dat zeg. Aan wie? Wanneer? Waar? Zijn er nog meer mensen om ons heen? Hoe ben ik gekleed? Wat is mijn houding? Wat is de sfeer? Wat zijn mijn gevoelens? Wat zijn de gevoelens van de ander? Hoe zijn ze gekleed? Zitten we of staan we? Hoe snel spreken we? Enz. enz. enz.

NON-VERBALE COMMUNICATIE

Zoals eerder vermeld, gebeurt meer dan 70% van de communicatie zonder woorden.

Wat zijn de componenten van non-verbale communicatie?

1. Gezichtsuitdrukkingen. We lezen de emotie van de persoon of deze vriendelijk is of niet. Of ze openstaan voor verbinding of niet?
2. Gebaren. Wat weten we uit de gebaren? Kan je aan de hand van de gebaren begrijpen wat de persoon bedoelt? Is de persoon vriendelijk? Wat is hun humeur?
3. Toonhoogte van de stem, toon van de stem, pauzes en melodie van de stem. Lichaamstaal.
4. Hoeveel persoonlijke ruimte wordt ingenomen (Opmerking: bekijk het hoofdstuk over lichaamsbewustzijn.)
5. Oog blik.
6. Aanraken.
7. Verschijning.
8. Context. Waar vindt de communicatie plaats?

Wil je de manier waarop je communiceert verbeteren? De manier waarop je voor mensen spreekt?

EXPERIMENT

Wij delen dit boek met oefeningen die je alleen of in een groep kunt doen. Ze zijn ontwikkeld door acteurs en trainers die voor grote groepen mensen spreken.

Door de manier waarop je non-verbaal communiceert te verbeteren, kan je beter contact maken met mensen en jouw zelfvertrouwen vergroten.

Wegwijzer

Wat communiceer ik op dit moment met mijn uiterlijk?

Wat communiceer ik op dit moment met mijn
lichaamshouding?

Wat communiceer ik met de manier waarop ik mezelf
uitdruk?

Hoe communiceer ik vertrouwen? Hoe weet ik of ik
iemand vertrouw? Communiceer ik vertrouwen?

Hoofdstuk 2: De vier communicatielagen

LEARNING BITES

Het vierkantenmodel is een communicatiemodel dat in 1981 werd gepostuleerd door de Duitse psycholoog Friedemann Schulz von Thun. Volgens dit model bestaat iedere boodschap uit vier lagen. De vier lagen van de boodschap zijn feit, zelfonthulling, sociale relatie tussen zender en ontvanger, en wensen of willen (aantrekkingskracht)..



Laten we een voorbeeld nemen. Een leraar zegt tegen een leerling: “Ik wil je ouders spreken.”

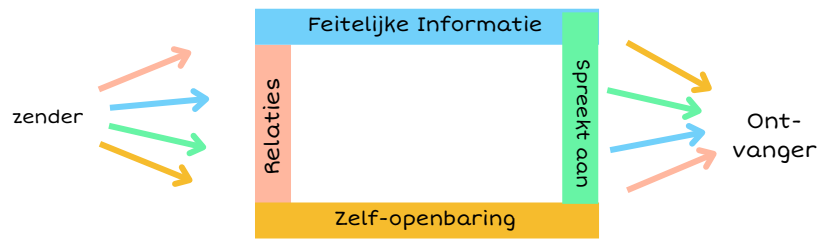
De eerste laag van dit bericht gaat over de feiten die worden gecommuniceerd. Feit is dat de leerkracht de ouders wil spreken.

De tweede laag gaat over zelfopenbaring. Met elke boodschap laten we onszelf zien. Hier onthult de leraar hun bezorgdheid, intentie en zorg. Er worden bepaalde emoties gecommuniceerd.

De derde laag gaat over de relatie tussen zender en ontvanger. Er is een bepaalde dynamiek tussen de twee. Ook hier hebben we te maken met een machtsdynamiek tussen leraar en leerling. Er zijn bepaalde sociale rollen waaruit ze handelen. De leraar zal misschien niet dezelfde zin tegen de ouders zeggen. We kunnen begrijpen hoe dichtbij de twee mensen zijn en wat hun connectie is.

De vierde laag gaat over de aantrekkingskracht. Wat is de boodschap die de leraar met deze woorden uitzendt? Misschien: “Ik ben niet tevreden met je prestaties” of “Je moet meer werken”.

Elke laag onthult verschillende stukjes informatie en het is nuttig om te controleren wat wij, als jeugdwerkers en mensen, van elke laag leren.



Hier is wat informatie over elke laag:

- Feitelijke informatie: feiten, nieuws, gegevens, data en mensen die in het bericht worden genoemd.
- Zelfopenbaring: Wat zegt deze boodschap over de afzender, over hun emoties en gevoelens, waarden en overtuigingen, gedachten en intenties? Wat onthullen ze?
- Relatie: Wat is de verbinding tussen zender en ontvanger? Wat is toegestaan in deze communicatie? Vanuit welke sociale rollen handelen de twee mensen? Welke grotere systemen vertegenwoordigen zij? Wat mag niet in dit gesprek? Hoe dichtbij of formeel is het gesprek? Hoeveel of hoe weinig kennen die mensen elkaar? Wat is de machtsdynamiek?
- Oproep: Wat wil de zender nu echt van de ontvanger? Wat zijn de bedoelingen, adviezen en verzoeken in dit bericht? Wat wordt er eigenlijk gezegd zonder dat het gezegd wordt? Manipuleert de zender de ontvanger?

EXPERIMENT

Luister naar een gesprek. Neem één zin en ontdek wat voor soort informatie er in elk van de lagen wordt gegeven. Hoeveel van deze informatie is verbaal en hoeveel is non-verbaal?

Geavanceerde versie: luister naar een conversatie. Worden er zinnen alleen maar gezegd om iets over de afzender te onthullen? Worden er zinnen gezegd om een verbinding tot stand te brengen? Is er sprake van een verborgen verzoek van de afzender naar de ontvanger?



Een goed voorbeeld om de lagen te ontdekken is wanneer mensen roddelen. Vaak is de functie van roddels het verzenden van informatie op het derde niveau van de relatie. Als je aan een nieuwe baan begint, roddel je niet met je collega's, omdat je niet dichtbij genoeg bent. Je weet niet of je ze moet vertrouwen of niet. Later merk je dat je aan het roddelen bent, niet omdat je belangrijke informatie uitwisselt, maar om een verbinding tot stand te brengen. De echte boodschap is: "Ik vertrouw jou en jij kunt mij vertrouwen. Wij zijn vrienden."

EXPERIMENT



Alle informatie en oefeningen tot nu toe zijn er om jou te ondersteunen bij het bewust maken van het communicatieproces. Een goede communicator zijn kan u veel voordelen opleveren, vooral als je met mensen werkt.

We kunnen het niet laten om deze zeer grappige video met jullie te delen. Het is een mooi voorbeeld van communicatie en miscommunicatie. We raden je aan de video te bekijken en na te denken over hoe duidelijk de manier is waarop jij met anderen communiceert.

EXPERIMENT

Om goed te kunnen luisteren, moet je in de eerste plaats naar jezelf kunnen luisteren. Om je eigen overtuigingen, meningen, behoeften of angsten te herkennen.

Actief luisteren is een vaardigheid als elke andere die kan worden geoefend en getraind. Om het vermogen tot actief luisteren op te bouwen en te versterken, kunt u de volgende oefening uitproberen:

In duo's. Persoon A en persoon B. Persoon A heeft 5 minuten de tijd om zich uit te drukken. Je kan een vraag voorstellen die persoon A in die vijf minuten zal beantwoorden. (zoals: Wat leeft er op dit moment in jou?).

Persoon B luistert. Ze stellen geen vragen, knikken, glimlachen. Gewoon luisteren, verbinding maken met zichzelf en met de ander.

Aan het einde vat persoon B in één of twee zinnen samen wat hij heeft gehoord en welke weerklank deze informatie heeft gecreëerd.

Je kunt je eigen variaties op deze oefening maken.



Wegwijzer

Bespreek de volgende vragen met de hele groep.

Hoe voelde het om te delen en om naar geluisterd te worden? Voelde jij je gehoord?

Hoe voelde het om te zien wat je deelde?

Hoe voelde het om te luisteren?
Wat was jouw emotionele reactie toen je naar jouw partner luisterde? Kon je aanwezig blijven bij wat de ander deelde en ook bij jouw eigen interne reacties?

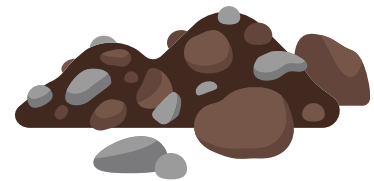
Hoofdstuk 3: Communicatiestijlen

LEARNING BITES

Weet je nog dat we in het hoofdstuk Lichaamsbewustzijn een oefening hadden over de vier elementen van de natuur? Bekijk het maar eens, want we zullen de metafoor van de elementen gebruiken om de vier belangrijkste communicatiestijlen uit te leggen.

Communicatiestijlen kunnen je veel informatie geven over de manier waarop iemand informatie geeft en ontvangt. Zij zullen je ondersteunen om beter contact te maken met de mensen en “hun taal” te spreken. Je zal begrijpen wat voor soort informatie belangrijk is voor de persoon en welke woorden hun aandacht zullen trekken.

Wij nodigen je uit om ook jouw dominante communicatiestijlen te verkennen en na te gaan hoe je al deze stijlen in jouw spraak en gedrag kunt integreren.



Stijl 1: Analist. Element: Aarde.

Voor mensen met een dominante Analist-stijl zijn de feiten belangrijk. Als ze spreken, hoor je dat ze veel statistieken, cijfers en beschrijvende taal gebruiken. Meestal is hun stem kalm en wekken ze de indruk dat ze geaard en ontspannen zijn.

Mensen met een dominante Analyser-stijl hebben de neiging de situatie te analyseren en rationele beslissingen te nemen. Ze nemen stap voor stap en berekenen de risico's van hun acties.

Als een persoon met een dominante Analyser-stijl een verhaal over zijn vakantie zou delen, zal hij veel vertellen over wat er is gebeurd in feiten en cijfers.

Voorbeeld: We gingen naar Bari. Wij waren er voor 5 dagen. Het was warm weer, rond de 30 graden. We waren met 4 personen en deelden een appartement....

Stijl 2: Ondersteuner. Element: Water.



Voor de ondersteuner in de zaal gaat het om verbinding en emoties. Ze werken graag in groepen, verbinden zich met mensen en zorgen voor rust in de groep. Als ze spreken, hoor je metaforen, emoties, gevoelens en woorden die relaties en verbindingen beschrijven.

De manier waarop ze spreken is meestal kalm, zacht en vriendelijk. Het kan zijn dat ze meer fysieke aanraking gebruiken tijdens het spreken. Ze kunnen zich heel goed aanpassen aan de stijl van de ander.

Als een persoon met een dominante Supporter-stijl een verhaal over zijn vakantie zou delen, zal hij veel vertellen over wat er is gebeurd in termen van verbindingen, teamwerk, gevoelens en relaties.

Voorbeeld: We gingen met vrienden naar Bari. Het was een heel ontspannende ervaring, we konden veel tijd samen doorbrengen. We genoten van het spelen van spelletjes op het strand. Het was geweldig om mijn vrienden weer te ontmoeten. We deelden wat oude herinneringen. Het was alsof je een oud album opensloeg...



Style 3: Controleur. Element: Vuur

Het woord voor deze stijl is doel. De mensen met een dominante controllerstijl zijn taakgericht. Je kunt ze beter vanaf het begin laten weten waarom ze doen wat van hen wordt gevraagd. Wat is het doel en welke resultaten zullen zij bereiken?

Deze mensen weten hoe ze hun doelen moeten nastreven. Ze luisteren naar duidelijke instructies. Vertel hen wat hun voordelen zijn en sla de details over.

Ze communiceren eenvoudig en spreken meestal energiek en streng.

Als een persoon met een dominante Controller-stijl een verhaal over zijn vakantie zou delen, zal hij veel vertellen over wat de voordelen waren, wat de resultaten zijn, wat er werd bereikt en wat de doelen waren.

Voorbeeld: We gingen naar Bari omdat we wilden zwemmen. We wilden lekker uitrusten. Ons doel was om minimaal 5 verschillende stranden te bezoeken. Wij hebben dit gedaan en nog veel meer...

Stijl 4: Promotor. Element: Lucht



Bij promoters draait alles om creativiteit, expressie en ervaring. Ze denken out of the box en komen met gekke ideeën en oplossingen. Het zijn meestal de luidruchtige mensen, mensen die praten en delen. Als ze spreken, hoor je veel over hun eigen ervaring en standpunt. Ze springen vaak van het ene onderwerp naar het andere.

Ze besteden veel aandacht aan de details, sensaties, de subjectieve ervaring.

Als een persoon met een dominante Promoter-stijl een verhaal over zijn vakantie zou delen, zal hij veel vertellen over de verschillende momenten van de ervaring. Misschien zullen ze ze op een willekeurige manier presenteren en vertellen hoe ze zich voelden.

Voorbeeld: We gingen naar Bari en het was geweldig! Zo'n unieke plek! Ik voelde me alsof ik in een pretpark was, omringd door alle palmbomen, de muziek, de mensen... Het was een geweldige ervaring! Ik kon verbinding maken met mijn innerlijke kind en veel in mijn dagboek schrijven...

EXPERIMENT

Oefening: Vraag in een groep één persoon om te vertellen over zijn droombaan of droomvakantie. Vraag de anderen vervolgens om de twee dominante stijlen van de persoon te raden. Vraag hen om hun vermoeden uit te leggen.



WAAROM ZIJN DE COMMUNICATIESTIJLEN BELANGRIJK?

Als je jouw dominante communicatiestijl kent, kan je bewust zijn van wat voor soort informatie je met anderen communiceert en hoe.

Als je de communicatiestijl van de anderen kent, kan je jouw berichten aanpassen aan hun behoeften, zodat zij de informatie kunnen ontvangen.

We veranderen onze stijlen afhankelijk van de context waarin we communiceren. Je kunt zien welke stijl jouw dominante stijl is in een specifieke omgeving. Wij dagen je uit om ermee te spelen.

Als je merkt dat je vanuit je promotorstijl spreekt met de mensen met wie je werkt, bijvoorbeeld, nodig dan het element Aarde uit. Ontdek hoe dit de energie in de kamer transformeert.

Als je met een groep werkt, raad dan eens wat de dominante stijl van de groep is. Wat zegt dat over de groep? Kun jij balans brengen met behulp van de oefeningen uit het hoofdstuk Lichaamsbewustzijn? Welk element ontbreekt in de groep? Kun je het uitnodigen in je gedrag?

Toch zijn communicatiestijlen belangrijk bij het geven van instructies. Hier is ons advies over hoe u uw boodschap aan de groep kunt formuleren:

Hier is een voorbeeld:

Deze handleiding voor docenten zal jouw werk met mensen verbeteren, zodat je betere resultaten kunt behalen in jouw werk en meer mensen kunt bereiken in minder tijd. Het unieke eraan zijn de verschillende oefeningen die je in je eigen stijl kunt gebruiken. De voorgestelde spellen zijn ideaal voor het samenstellen van verbonden teams en het genieten van tijd met jouw leerlingen. Je kan het boek online downloaden vanaf onze website.

- Begin eerst met de controllers. Hun aandachtsspanne is kort. Begin met waarom je doet wat je doet, wat de resultaten zijn die je zoekt en wat de concrete taken zijn.
- Benader dan de initiatiefnemers. Leg uit waarom dit uniek is en wat voor soort persoonlijke ervaring de mensen zullen opleveren.
- Deel voor de Supporters hoe deze ervaring verband houdt met verbinding. Is het een groepservaring? Gaan ze samenwerken met anderen?
- Sluit je bericht af met de feiten, de data: wanneer, waar en hoe.

Wegwijzer

Wat is mijn eigen unieke manier van bewegen?

Wat is iets dat ik al eerder 'weet' en dat mij ervan kan weerhouden een nieuwe stap te leren?

Hoe stel ik mijn grenzen?

Hoe wil ik dat anderen mij zien? Communiceer ik dit op deze manier?

Wegwijzer

Hoe maak ik een verbinding? Wat werkt voor mij? Wat werkt voor de ander?

Welke informatie wil ik uitwisselen?

One Minute Review:

Als je geen kluizenaar bent en alleen in een grot woont, is communicatie een belangrijk onderdeel van je leven. We communiceren onszelf in de wereld: onze ideeën en dromen, onze persoonlijkheden, onze behoeften en onze gevoelens. We communiceren met onze kleding, houdingen, stemmen en woorden. Soms communiceren we zelfs zonder dat we ons ervan bewust zijn dat er communicatie plaatsvindt.

Door ons bewuster te maken van de manier waarop we communiceren, kunnen we meer authentieke verbindingen met anderen onderhouden, terwijl we voor onze eigen behoeften en gevoelens zorgen.

Door ons bewust te zijn van onze filters van de werkelijkheid en veronderstellingen, kunnen we nieuwe horizonten ontdekken en vraagtekens zetten bij wat we denken te weten.



MIDDELEN DIE WIJ AANBEVELEN VOOR JOU OM TE CHECKEN

Als je op weg bent een geweldige communicator te worden, hebben we enkele aanbevelingen die jou zullen helpen om de berichten die je verzendt en ontvangt onder de aandacht te brengen.



NLP: Neuro-Linguistic Programming

Neurolinguïstisch programmeren is een benadering van communicatie, ontwikkeld door Richard Bandler en John Grinder in Californië in de jaren zeventig. Deze aanpak onderzoekt de verbanden tussen neurologische processen, taal en gedrag.



NVC: Nonviolent Communication

Geweldloze communicatie is een benadering van communicatie die in de jaren zeventig werd ontwikkeld door de klinisch psycholoog Marshall Rosenberg.

Het ondersteunt je om eigenaar te worden van je taalervaring, verbinding te maken met je gevoelens en behoeften en onderscheid te maken tussen behoeften en strategieën. Het wordt veel gebruikt bij conflictoplossing en therapie. Het brengt veel taalbewustzijn met zich mee.



Bekijk het boek

Taal en het nastreven van geluk: een nieuwe basis voor het ontwerpen van uw leven, uw relaties en uw resultaten door Chalmers Brothers.

Er is ook een TED Talk die je kunt bekijken over taal als creatieve kracht.



**Route 4: Ik
ben de
kapitein van
mijn schip**



Wat is zelfsturing? Hoe kunnen we elkaar betrekken, beïnvloeden en samenwerken?



Concept Kaart:

- Zones van invloed, controle en zorg
- Van slachtoffer naar verantwoordelijk: het pad dat niet wordt gevolgd
- Samenwerking

NOTICE

Wat is een van de beste ervaringen uit jouw leven geweest – een tijd waarin je je het meest betrokken, levend en enthousiast voelde bij wat je deed?

ZELF-CHECK:

Geef cijfers van van 1 tot 5, waarbij 1 heel erg bij jou past en 5 niet bij jou past:

- Ik navigeer mijn eigen leven, ik vind mijn weg door moeilijke perioden
- Ik behaal mijn doelen, mijn dromen komen uit
- Ik leef mijn leven volledig, met plezier
- Ik geniet van mijn leven, ook al zijn er soms moeilijke momenten



“Het leven overkomt jou niet, of voor jou. Het wordt DOOR jou gecreëerd.”

Tony Robbins, coach & influencer



Leren hoe ik mezelf kan leren kennen.

We schrijven dit boek omdat we erkennen dat we in een tijd leven waarin veel mensen geestelijke gezondheidsproblemen ervaren. Vaak normaliseren we zelfs symptomen, zoals een laag energieniveau, hoofdpijn, gebrek aan focus, eenzaam voelen enz. We geven labels als ‘angst en’ depressie ‘aan onze symptomen, en behandelen ze met verschillende pillen die ons vermogen om het leven te ervaren verdoven. .



Vaak behandelen we ons mentale welzijn als iets buiten ons dat problemen heeft of kapot gaat. We hebben overal pillen voor. Maar pillen kunnen alleen de symptomen verdoven.

Wat als de angst die je ervaart een symptoom is van iets anders?

Wat als deze angst je vertelt: “Ik ben overprikkeld. Geef me een pauze.” of “Ik ervaar een trauma. Geef die emoties wat ruimte.”, of “Hoor alsjeblieft wat ik zeg.”

Wat als we minder over diagnose en meer over gezondheid spreken? Een gezonde levensstijl, een gezonde mentaliteit, gezonde gemeenschappen, gezonde communicatie, gezonde banen.

Dit is een boek voor mensen die actief voor hun gezondheid en welzijn willen zorgen.

Door te sporten, lezen, reflecteren en aan jezelf en met anderen te werken, neem je ook eigenaarschap over je eigen gezondheid, mentaal en fysiek.

In dit hoofdstuk zullen we spreken over erkenning en eigenaarschap als stappen naar groei.

Hoofdstuk 1: Zones van invloed, controle en zorg

LEARNING BITES

Laten we eerst eens kijken naar onze plek in de wereld daarbuiten!

Elke persoon op aarde heeft een impact op het fysieke universum. We leren dit tussen de leeftijd van 3 en 5 jaar. We leren dat als we twee stukjes LEGO samenvoegen, we een nieuwe entiteit creëren die er voorheen niet was. We leren dat als we een bord laten vallen, het verandert in stukjes keramiek op de vloer. We leren dat onze woorden en daden de omgeving creëren. We leren dat als we huilen, we aandacht of straf krijgen. Als we ernaar vragen, krijgen we antwoord.

Het kan gebeuren dat als ons wordt verteld dat we niet goed zijn of als we straffen krijgen voor onze daden, we onszelf als klein en machteloos gaan zien. Dit zelfbeeld kan in ons volwassen leven bij ons blijven voortleven.

Een van de geweldige dingen die we als onderwijsgevendenden kunnen doen, is jonge mensen in staat stellen de impact ervan te zien en te ervaren. Om hen eraan te herinneren dat ze niet onzichtbaar of machteloos zijn. Omdat ieder mens de macht heeft om de werkelijkheid te transformeren, te creëren en ook te vernietigen.

Een mooi voorbeeld komt van de Letse organisatie "Adventure Spirit". Wat ze deden was gereedschap verzamelen voor het renoveren van fietsen en enkele oude fietsen. Ze nodigden jongeren uit om stap voor stap te leren hoe ze hun fiets kunnen renoveren. Na verloop van tijd begonnen die jongeren samen fietsen te verzamelen en te renoveren. Ze begonnen zelfs fietsen te doneren aan degenen die geen eigen fietsen hadden. Stap voor stap voelden veel jonge mensen zich gemachtigd om een fiets te bezitten en zich op deze groene manier te verplaatsen.

We hebben duizenden voorbeelden op het gebied van jeugd! Leren hoe je een maaltijd kookt, hoe je een kruid plant, hoe je een vogelhuisje of een bankje bouwt... Al deze activiteiten ondersteunen ons om in het hier en nu te zijn en opnieuw contact te maken met onze innerlijke kracht.

Het gevoel van innerlijke kracht is direct verbonden met het fysieke universum waarin we leven. Hoe meer ik ook acties doe met een fysieke impact, hoe meer ik verbinding maak met mijn innerlijke kracht.

Toch komen we soms vast te zitten op de 'zolder' die we in de voorgaande hoofdstukken hebben besproken. In plaats van met ons lichaam te doen, raken we verstrikt in onze gedachten. We raken verstrikt in concepten of ideeën waar we niet veel aan kunnen doen. We voelen ons machteloos omdat we geen invloed kunnen uitoefenen op de klimaatverandering in het algemeen, op het bankensysteem, of op de armoede in de wereld... in het algemeen.

Maar onze impact is niet 'in het algemeen'. Het is concreet en geboren in actie. Misschien kunnen we de bevolking van de aarde niet voeden, maar toch kunnen we lunch koken voor onze gemeenschappen. Misschien kunnen we de manier waarop de wereld voedsel produceert niet veranderen, maar toch kunnen we onze eigen tuin aanleggen. Misschien kunnen we de manier waarop de economie werkt niet veranderen, maar we kunnen wel kiezen voor een bewustere manier van leven.

Een beetje gaat een lange weg...

Als je met mensen werkt of als je jezelf wilt versterken, bieden wij je een instrument voor reflectie dat je kan ondersteunen om te ontdekken wat jouw actiepunt is. Deze tool komt uit het boek "The Logical Thinking Process" van William H. Dettmer.

Dettmer maakt onderscheid tussen de dingen die we kunnen controleren, de zone van onze invloed en de zone van onze zorgen. Het is niet zo dat deze zones echt bestaan, maar ze helpen ons analytische brein onderscheid te maken tussen de verschillende

Laten we dus een voorbeeld nemen!

Laten we zeggen dat ik me echt zorgen maak over het onderwerp klimaatverandering. Ik kijk alle documentaires en lees de artikelen. Ik ervaar angsten. Angst dat er vreselijke natuurrampen kunnen gebeuren en dat waar ik nu woon over een paar jaar misschien niet meer veilig is. Vrees dat de prijzen van voedsel de komende jaren omhoog zullen schieten. Angst voor armoede... enz.

Al deze gedachten behoren tot mijn Zone of Concern. In de Zone of Concern ervaar ik angsten, maak ik me zorgen over de toekomst, bevraag ik de systemen die op dit moment bestaan en oefen ik coping vaardigheden. Dit is een belangrijke Zone omdat het ruimte geeft aan mijn abstracte denken. Ik kan mijn eigen concepten creëren en uitzoomen, waarbij ik de kwestie vanuit verschillende perspectieven kan verkennen. Maar als ik daar te lang blijf, kan het zijn dat ik vastloop in mijn gedachten. Ik ervaar mezelf misschien als machteloos.

Als je langer in jouw zorgzone blijft, kan je de volgende gedachten ervaren:

“Ik kan de gebeurtenissen niet veranderen... Wat kan ik doen... De grote bedrijven zijn de schuldigen... Laten we er het beste van hopen...”

Kijk uit! Welk gedrag herken je hier?



Als ik vastzit in mijn zorgzone, kan ik gedrag ontwikkelen zoals:

- de schuld geven (anderen, de omstandigheden, het systeem enz.)
- wachten en hopen (dat er op magische wijze iets zou kunnen veranderen)
- excuses
- klein spelen

Er is ook nog een andere zone: de Zone van Controle. In deze Zone bevindt zich alles waar ik een directe impact op heb. Het is mijn persoonlijke zone, vergelijkbaar met de kinesfeer. Het gaat over mijn eigen beslissingen, waar ik me op concentreer en mijn tijd en energie.

Wat heb ik op dit moment onder controle?

Van "hoe maak ik mijn schema" tot de manier waarop ik adem en mijn houding. Hoe vaak per dag drink ik water, welk voedsel eet ik, met wie heb ik contact, etc.



Als ik besluit mijn aandacht te richten op mijn eigen Zone van Controle, kan ik bepalen hoeveel van dat grote onderwerp aan mij ligt. In ons voorbeeld met de klimaatverandering kan ik controleren of mijn manier van leven duurzaam is en of ik in contact kom met mensen die mijn waarden voor duurzaamheid delen en hoe ik mijn routine kan veranderen om een betere impact op de wereld te hebben. Ik kan mijn plastic verminderen, meer biologisch eten of... een tuin aanleggen.

In de Zone van Controle maak ik al verbinding met mijn kracht. Het leven overkomt mij niet, het wordt door mij gecreëerd. Ik heb de kracht om beslissingen te nemen en mijn realiteit te transformeren.

In ons werk met jongeren kunnen we vaak situaties ervaren waarin het voor de persoon moeilijk is om eigenaarschap te nemen en zijn eigen kracht te realiseren. Daar komen we in het volgende hoofdstuk op terug.

Tot nu toe hebben we de Zone van Zorg en de Zone van Controle genoemd. Er is een Zone die zich tussen deze twee bevindt. Het is kleiner dan de Zorg en groter dan de Controle. Dit is de Zone van Invloed.

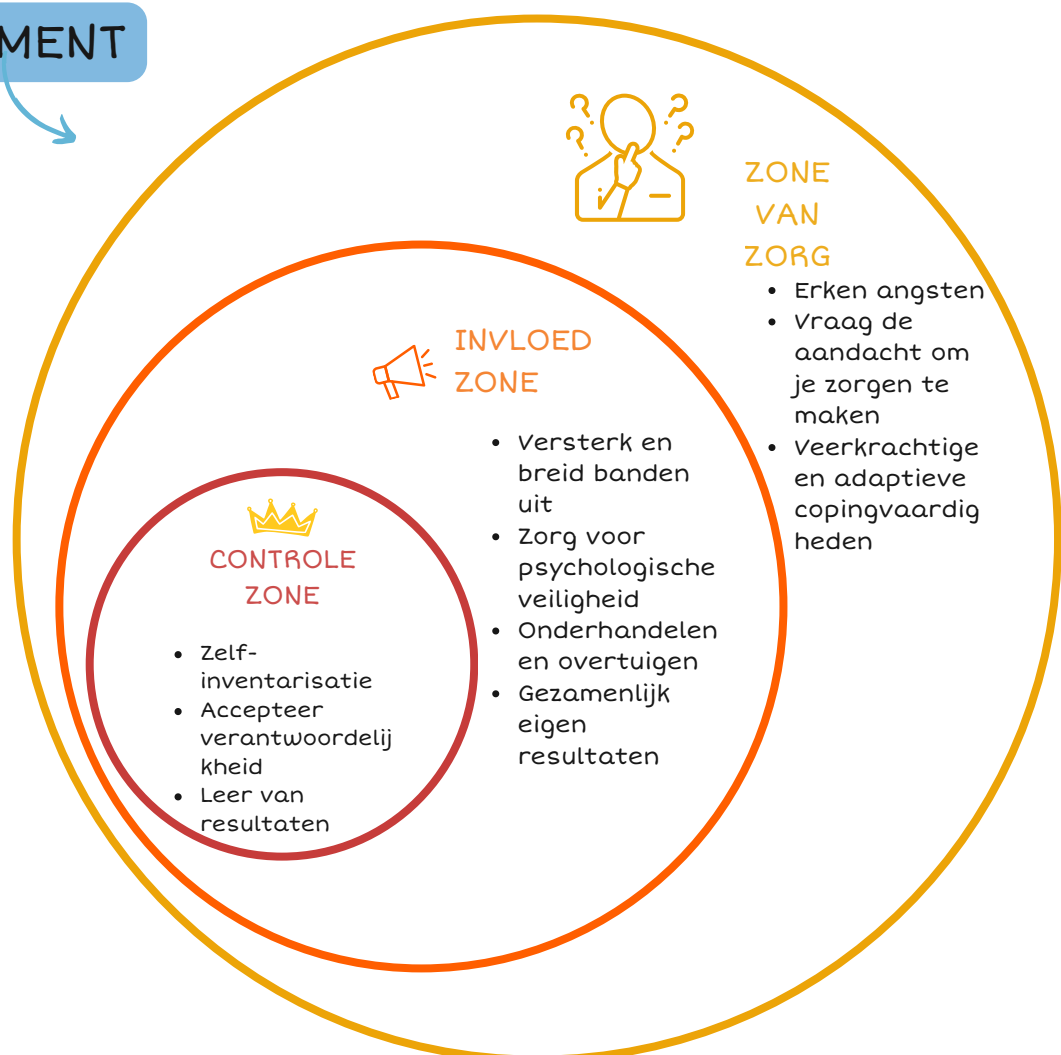
De Zone van Invloed gaat over de impact die jij kunt creëren op de wereld om je heen. Naar het voorbeeld van de klimaatverandering kan ik misschien met mijn vrienden praten of materiaal delen op sociale media. Of misschien kan ik vrijwilligerswerk doen bij een organisatie die zich bezighoudt met het onderwerp klimaatverandering. Ik kan impact creëren in mijn buurt, school of stad. Ik heb geen controle over de resultaten, maar ik kan wel een voorbeeld stellen en anderen motiveren om het te volgen.

Als docenten stellen we jonge mensen in staat hun Zone van Invloed uit te breiden. In plaats van over een probleem te praten of te klagen, stellen we hen in staat zich te concentreren op wat hun impact kan zijn en hoe ze een grotere impact kunnen maken.

Een mooi voorbeeld is Greta Thunberg. Ze heeft haar Zone van Invloed uitgebreid door een sterke aanwezigheid op sociale media op te bouwen, waarbij veel mensen haar volgen. Momenteel heeft ze niet alleen volgers uit haar buurt of stad, maar van over de hele wereld.

Er zijn honderden geweldige voorbeelden van mensen, merken en campagnes die een grote impact creëren door hun invloedssfeer uit te breiden en meer mensen te bereiken. Materiële hulpbronnen kunnen ook de invloed die men heeft vergroten. Het vinden van financiering voor een campagne of het starten van een bedrijf zijn voorbeelden van acties die tot expansie leiden.

EXPERIMENT



Wegwijzer

Wat zijn jouw zorgen?

Hoe ga je hiermee om in jouw Zone van Controle?

Hoe groot is jouw
invloedszone? Hoeveel
mensen kun jij vandaag
bereiken?

Welke acties met fysieke
impact kun je ondernemen
om dichterbij je doelen te
komen?

Hoe kun je als onderwijzer jongeren ondersteunen bij
de overstap van Zone van Zorg naar Zone van
Controle?

Hoe kun je als onderwijzer jongeren in staat stellen
hun eigen invloedssfeer uit te breiden?

Hoofdstuk 2: Van slachtoffer naar verantwoordelijke: het pad dat niet is gevolgd

LEARNING BITES

Als opvoeders, jeugdwerkers en coaches is het soms erg moeilijk voor ons om mensen te ondersteunen bij de overstap van verwijten en excuses naar empowerment. En de redenen daarvoor liggen diep in de manier waarop onze hersenen werken, onze gevoeligheid, de manier waarop we de wereld zien, onze geloofssystemen enz.

In dit hoofdstuk nodigen we je uit op een reis om de complexe manieren te ontdekken waarop we denken, de wereld zien en onszelf daarin positioneren.



De Duitse filosoof Martin Heidegger kwam met een geweldige metafoor die we hier zullen gebruiken. Stel je voor dat je een hamer gebruikt om een spijker in een muur te slaan.

Wanneer ik een spijker in de muur sla, terwijl ik dat doe, ben ik zo gefocust op de spijker dat de hamer buiten mijn bereik valt. Ik denk er niet over na, sterker nog, ik kijk er niet eens meer naar. Het wordt een onderdeel van de achtergrond.

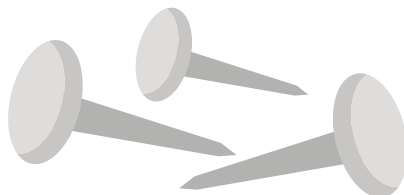


In ons dagelijks leven concentreren we ons vaak op 'spijkers': situaties, mensen, gebeurtenissen, acties en gedachten. We zoomen erop in en daardoor verplaatsen de instrumenten waarmee we ze benaderen zich naar de achterkant van ons bewustzijn.

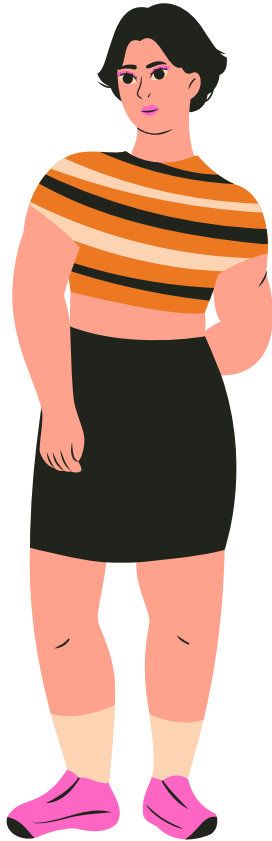
Die instrumenten, of 'de hamer', zijn onze overtuigingen, aannames en de som van onze kennis en ervaringen uit het verleden, waardoor we de wereld zien.

Vaak zit de spijker in de muur en is onze operatie succesvol. Geweldig! We hoeven niet aan de hamer te denken, want het resultaat is er en we hebben ons doel bereikt!

Wat we in dit hoofdstuk zullen onderzoeken zijn alle situaties waarin het resultaat er niet is.



Een voorbeeld!



Anna is 22 jaar oud. Ze ging een jaar vrijwilligerswerk doen in het buitenland. Na twee maanden op de nieuwe plek voelde ze zich eenzaam. Ze kon geen vrienden maken. In het begin zocht ze excuses. Misschien is het weer vandaag niet goed om naar buiten te gaan, misschien kost het meer tijd, misschien heb ik die dagen gewoon meer tijd voor mezelf nodig

Na nog eens twee maanden begon ze boos te worden. Ze ging in de modus van 'beschuldigen'. "Het komt allemaal door de cultuur van dit land... mensen zijn zo koud! En deze stad heeft helemaal geen sociaal leven!", zei Ana tegen zichzelf. Toen ze het beu was om de schuld te geven, te klagen en excuses te zoeken, besloot ze te wachten en te hopen dat de dingen zouden veranderen: "Als het universum dat beslist, zal ik vrienden hebben", besloot Ana.

In het geval van Ana zit de spijker niet aan de muur (het gewenste resultaat is er niet), maar Ana is zo gefocust op de spijker zelf dat ze de hamer in haar hand niet ziet. De hamer zijn alle automatische gedachten en gedragingen die ze gebruikt om haar doel te bereiken.

Automatische gedachten en gedragingen zijn gedachten en gedragingen die we als realiteit hebben geaccepteerd, als 'waarheid' of wat 'normaal' is. Ze zijn een natuurlijk onderdeel geworden van ons leven en de manier waarop we de werkelijkheid zien. In veel gevallen werken ze perfect... totdat ze dat niet meer doen. Maar omdat we al zo lang met ze samenleven, is het moeilijk om ze daadwerkelijk te zien.

Met behulp van de metafoor houden we de hamer al zo lang vast dat we, zelfs als hij nu kapot is, er niet eens aan denken er naar te kijken. Het is een verlengstuk van onze hand geworden.

Op dezelfde manier komt Ana in deze nieuwe context terecht met al haar automatische gedragingen die in haar land misschien wel werkten, maar hier niet werken. Ze doet dezelfde dingen die haar veel vrienden naar haar land brachten, maar ze werken niet op de nieuwe plek.

Wanneer mensen met een situatie als deze worden geconfronteerd, doorlopen ze vaak fasen van excuses, beschuldigen, wachten en hopen. Dit noemen we de 'slachtofferstaat'. Als ik in de slachtofferstaat ben, ben ik niet verbonden met mijn innerlijke kracht. Ik geef de buitenwereld de schuld van hoe ik die ervaar. Of ik verzijn excuses. Of ik wacht en hoop dat de wereld buiten mij verandering zal brengen, terwijl ik meer van hetzelfde doe. Ik leef als slachtoffer van de omstandigheden.

Om van de "slachtofferstatus" naar de "verantwoordelijke status" te gaan, gebruiken we ons favoriete hulpmiddel: het slachtoffer/verantwoordelijke diagram.



Stel dat Ana vrijwilligerswerk doet in jouw organisatie en jij met haar samenwerkt. Wat kun je doen om haar te helpen weer in contact te komen met haar kracht?

Als je bijna geen ideeën meer hebt, kunt u de V/A-grafiek gebruiken die structuur aan jouw werk geeft, of het nu gaat om een mentorsessie, coaching of een vriendelijk gesprek.

1. De eerste stap op weg naar een verantwoordelijke staat is het erkennen van de werkelijkheid, of zoals wij het ook wel noemen: een reality check. Als mensen vast komen te zitten in de slachtofferstaat, gaan ze vaak leven in de verhalen die ze zichzelf vertellen. Steun hen om verbinding te maken met het fysieke universum.



Hier zijn enkele manieren om dat te doen:

- Stel hen vragen om de feiten te verduidelijken:
Hoe lang woon je in het buitenland, Ana? Hoeveel vrienden heb je op dit moment? Hoe vaak ga je uit?
- Vraag hen om zichzelf te positioneren op een schaal van 1 tot 10:
Van 1 tot 10, hoeveel geniet je momenteel van je sociale leven, Ana?
- Vraag hen om duidelijk te maken welke behoeften wel en niet vervuld zijn. (Met: ontspanning, verbinding met mezelf. Niet voldaan: verbinding met anderen, ondersteuning, fysieke aanraking)

Onderaan dit hoofdstuk geven we je een aantal krachtige oefeningen die je kunt doen voor de reality check.

2. De tweede stap, na het erkennen van de realiteit, is de persoon uitnodigen om eigenaarschap te aanvaarden. Nodig ze uit om een kijkje te nemen in hun Zone of Control. Wat is er aan hen?

Hier is het belangrijk om te begrijpen dat het nemen van eigenaarschap over een situatie ook van toepassing is in situaties waarin ons iets ergs is overkomen of waarin we pijn hebben ervaren. In deze stap accepteren we dat wat er ook gebeurt en of we het nu leuk vinden of niet, het deel uitmaakt van ons pad en dat we het niet kunnen verwijderen of vermijden. Ook al is het 'niet eerlijk', het is de realiteit en eigenaarschap nemen betekent de situatie zien zoals die is en accepteren dat het mijn situatie is.

In het geval van Ana zou deze fase kunnen klinken als: "Ik heb moeite om nieuwe vrienden te vinden en ik weet niet hoe ik dit moet aanpakken." Deze verklaring is iets anders dan anderen de schuld geven, wachten en hopen.

3. Stap 3 is het vinden van oplossingen. Minimaal 7, zeggen wij. Waarom is dat?

Normaal gesproken spelen onze hersenen op veilig. Ze komen met de meest bekende oplossing. Ja, en als ik doe wat ik voorheen deed, is de kans groot dat ik krijg wat ik voorheen kreeg. Om automatische gedachten en gedragingen te voorkomen, nodigen we de persoon uit om met meer oplossingen te komen. Op deze manier hebben ze een keuze.

Als je maar één oplossing hebt, hoeveel keuze heb je dan? Als je afglijdt naar de enige oplossing die het dichtst bij jouw verleden ligt, hoeveel innovatie breng je dan met je mee?

Als je met groepen werkt, nodig ze dan uit om samen over oplossingen te brainstormen. Zoveel als mogelijk. Wat is de gekste oplossing die je kunt bedenken? Wat zou jij nooit doen?



4. Stap 4 - implementatie van de oplossingen. Niet noodzakelijk allemaal. Nodig de mensen met wie u werkt uit om oplossingen uit de lijst te kiezen en deze te implementeren. Dit betekent geen planning; het betekent echte actie!

Nodig ze uit om daarna tijd te nemen voor reflectie. Wat gaf goede resultaten? Wat bracht meer van hetzelfde als voorheen? Wat was uitdagend? Wat kan ik anders doen?

De V/A-kaart is geen eenrichtingsverkeer. Soms gaan mensen achteruit of vallen ze keer op keer in automatisch gedrag. Dit maakt deel uit van het menselijke proces. Soms werken we, terwijl we op de kaart bewegen, aan gevoelens als verdriet en verdriet, en raken we trauma's aan. Wij nodigen jou uit om geduldig te zijn en de methode achter de grafiek te vertrouwen.

Ken je de metafoor met de hamer nog? Onze rol als onderwijzers is om de mensen met wie we werken te ondersteunen bij het ontdekken van de overtuigingen en gedragingen die hun groei beperken.

Het gaat niet om het vinden van een nieuwe vriend voor Ana. Het gaat erom Ana te ondersteunen bij het ontdekken van het gedrag dat haar in de weg staat.

Soms vinden mensen het erg moeilijk om over te schakelen naar verantwoordelijkheid, omdat dit betekent dat ze moeten accepteren dat hun favoriete strategieën om de doelen te bereiken niet meer werken. In deze situaties vragen we eenvoudigweg: "Wil je gelijk hebben, of wil je succesvol zijn?"

Vaak betekent het werken met de kaart dat ik mezelf als beginner beschouw en accepteer dat wat ik tot nu toe deed niet werkt. Ik heb een nieuwe strategie nodig. Dit kan behoorlijk pijnlijk zijn in situaties waarin de persoon veel in het eerdere gedrag heeft geïnvesteerd.

Laten we een voorbeeld nemen::

Ivo studeert al 5 jaar voor advocaat. Hij heeft hier vele uren van zijn leven in geïnvesteerd, en veel geld. Het is tijd voor hem om een baan te vinden en hij vindt alleen maar redenen om de aanbiedingen niet te accepteren.

Diep van binnen weet hij dat hij niet als advocaat wil werken en dat de wet hem diep ongelukkig maakt.

Hij wil reizen en vrijwilligerswerk doen in het buitenland. Toch is het voor hem een pijnlijk proces om dit verlangen onder ogen te zien, vanwege de investeringen die hij heeft gedaan. Het kan zijn dat hij jarenlang in deze situatie vastzit.

Wij vragen hem:
"Wil je gelijk hebben,
Of wil je gelukkig zijn?"

Als hij wil gaan voor wat hem gelukkig maakt, betekent dit ook dat hij moet toegeven dat hij investeerde in iets waar hij niet gelukkig van wordt. Misschien wordt hij geconfronteerd met allerlei innerlijke oordelen.

Dan zouden wij vragen: "Hoe zou je jezelf noemen als je deze baan zou opzeggen?" Deze vraag geeft hem de ruimte om de oordelen die hij heeft. Bij een dergelijk proces kan ook rouw betrokken zijn. Rouw om de jaren dat hij wat deed hij wilde het bijvoorbeeld niet doen.

EXPERIMENT

Er zijn veel oefeningen die je kunt doen om een positie in je nieuwe situatie te bepalen, jouw plek te verkennen en de elementen te bekijken die een rol in de situatie nodig hebben.

Doel van de oefening: Erken de realiteit

Je kunt deze oefening alleen of met een groep mensen doen.

Materialen die je nodig hebt: papier (A4 of groter), materialen om te schrijven en tekenen

Tijd: 20 - 40 minuten

1. Kies een situatie in je leven waarin je voelt dat je vast zit. Neem een stuk papier, waar je de situatie opnieuw gaat creëren. De eerste stap is om jezelf op het papier te positioneren. Je kunt tekenen, een symbool maken of gewoon je naam schrijven. Laat je intuïtie je leiden bij het kiezen van een plek op het papier. Er is geen goede of foute keuze.

Begin een voor een met het positioneren van de elementen van de situatie (mensen, plaatsen, gebeurtenissen) op het papier?

2. Nu heb je je visuele kaart of realiteit. Het is tijd om de punten met elkaar te verbinden. We nodigen je uit om verschillende kleuren en vormen te gebruiken om de verschillende elementen in de situatie met elkaar te verbinden. Gebruik je intuïtie, in plaats van je logische brein.

Je kunt punten verbinden die geen verbindingen lijken te hebben. Ik heb bijvoorbeeld het gevoel dat ik mijn moeder wil verbinden met mijn coaching opleiding. Ik weet niet waarom, maar ik doe dat. Later zal ik reflecteren. Je kunt verschillende of vergelijkbare lijnen en kleuren gebruiken om verbinding te creëren. Je kan symbolen en afbeeldingen toevoegen.

3. Moment voor reflectie. Kijk naar je kaart. Wat valt je op? Aan welke aspecten van de situatie besteedt u de meeste tijd? Waar geef jij de meeste energie aan? Wat zijn jouw prioriteiten op de kaart? Wat ziet er anders uit dan je had gedacht?

Wij nodigen jou uit om te erkennen welke plaats je ECHT inneemt in een systeem en wat de rechten en verantwoordelijkheden zijn die met jouw functie gepaard gaan.

Kies een systeem om mee te werken. Dit kan het systeem van jouw familie, vrienden, baan of bedrijf zijn.

Neem een stuk papier en ga erop staan (tekening, symbool of naam). Daarna positioneren we alle andere elementen van het systeem op het papier.

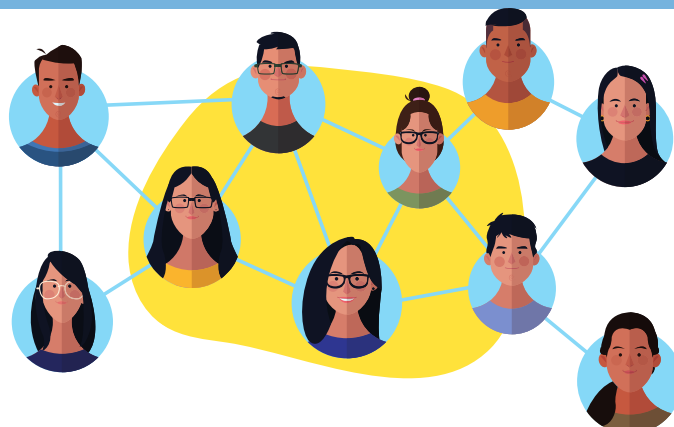
Bijvoorbeeld: als ik besluit het systeem van mijn functie over te nemen, positioneer ik mijzelf, de leden van het team dat met mij werkt, mijn manager, de manager van mijn manager, de coördinator, de oprichter van het bedrijf, de CEO, enz.

Positie hoger dan jezelf jouw managers en lager de mensen die jij aanstuurt. Denk na over wie de mensen zijn die op de eerste plaats kwamen in dit systeem? Wie bleef het langst?

Controleer bij uzelf of de positie die u op de kaart inneemt, weerspiegelt hoe u zich in het systeem gedraagt.

Vaak gaan we ervan uit dat plaatsen anders zijn dan de plekken waar we naartoe gaan. Een medewerker voelt zich slimmer dan zijn manager en gedraagt zich daarom alsof hij de manager van het team is. Een kind zorgt voor zijn gezin, omdat het zich volwassener voelt dan zijn ouders.

Het is belangrijk om de echte plaats die u inneemt te erkennen. Als je ziet dat de plek die je inneemt en wat je doet niet bij elkaar passen, wordt het tijd om na te denken over waar dit verschil vandaan komt.



In de vorige oefening verkennen we het concept van plaats. We kunnen ook een reality check doen vanuit het perspectief van de tijd.

Kies een onderwerp dat voor jou belangrijk is en waar je aan wilt werken. Het kan jouw carrière, droom, project, huis, opleiding etc. zijn.

Teken een lijn op een stuk papier. Het linker uiteinde van de lijn is 0 en het rechter uiteinde is 10.

Schrijf onder de 10 hoe dit project, deze droom of een idee eruit zal zien als het voltooid is.

Bijvoorbeeld: Mijn doel is om mijn BA-diploma in scheikunde af te ronden. 10 = Ik heb een diploma.

Schrijf onder 0 uw startpunt, toen deze droom, dit doel of dit idee nog niet eens geboren was.

Bijvoorbeeld: ik zat nog in groep 7 en ik had een droom om me te specialiseren in scheikunde.

Zet nu een stip op de lijn die de plaats vertegenwoordigt die u nu inneemt. Waar sta jij nu aan de lijn?

Voorbeeld: Ik ben 4. Ik ben toegelaten om scheikunde te studeren en nu ga ik studeren en al mijn examens afleggen.

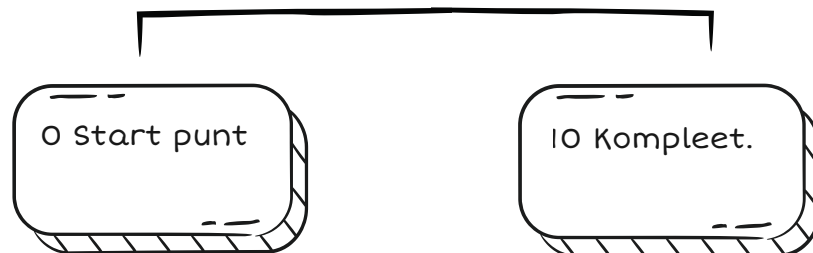
Neem even de tijd om na te denken.

Waar sta jij op dit moment?

Welke lessen en transformaties heb je doorgemaakt op weg hiernaartoe?

Wat zijn de belangrijkste momenten van deze reis?

Is er iets dat je graag wilt corrigeren?



Eenvoudige reality-check-oefeningen helpen jou om je in tijd en ruimte te oriënteren, de feiten te controleren en actie te ondernemen in de richting die jij kiest.

Wegwijzer

Wat zal mij ondersteunen om verbinding te maken met mijn innerlijke kracht?

Wat zal mij ondersteunen om verbinding te maken met het fysieke universum?

Wat moet ik loslaten om de volgende stap te zetten?

Welke overtuigingen en gedragingen staan mij in de weg?

Hoofdstuk 3: Samenwerking

LEARNING BITES

Tot nu toe hebben we onderzocht hoe we zelf verbinding kunnen maken met de innerlijke kracht. Laten we in dit hoofdstuk eens kijken hoe we dit samen met anderen kunnen doen!

Heb je situaties meegemaakt waarin je met andere mensen samenwerkt en alles zo soepel verloopt? Je geniet gewoon van een geweldige flow, hebt plezier en bent productief!

Als je dit hebt meegemaakt, weet je hoe geweldig het is! Het brengt vertrouwen, verbinding en plezier in het team! De kwaliteit van de uitvoering is beter! Mensen hebben meer plezier, zijn bereid meer informatie uit te wisselen en meer aanwezig te zijn.

De vraag is: hoe kom je daar?

Als we tot nu toe als individu aspecten van een groeimindset hebben ontdekt, kun je je dan voorstellen dat je als groep een groeimindset ontwikkelt?

Dit proces vereist teamwerk en het vermogen om ruimte te houden voor elkaars groeiproces. Hier zijn enkele punten waarmee u kunt werken:



- Luisteren.

Hoe luisteren jullie in het team waarmee je werkt naar elkaar? Hoeveel tijd wordt besteed aan het delen van behoeften, gevoelens, verwachtingen enz.?

- Veiligheid.

In welke mate voelen mensen in het team zich veilig om te experimenteren, hun gedachten te delen, hun wereldbeeld te uiten en hun standpunt te behouden?

- Volgorde.

Wat is de opstelling van jouw team? Is er sprake van een hiërarchie? Is het duidelijk wie de baas is? Is het duidelijk wie verantwoordelijk is? Zijn de werkprincipes duidelijk (zoals werktijden, rollen, communicatiemiddelen etc?)

- Doelen.

Hebben jullie als team een gemeenschappelijk doel? En gemeenschappelijk betekent dat het wordt gedeeld door alle mensen in het team. (Een goed voorbeeld van teams met een gemeenschappelijk doel zijn waardegedreven start-ups.)

- Voltooing.

Wie of wat wordt gemakkelijk vergeten in het team? Wie of wat wordt uitgesloten? Wat moet er aanwezig zijn om het team compleet te maken?

- Oorsprong.

Welke reden heeft ons in de eerste plaats verbonden? Waar hebben wij als team JA op gezegd?



Voor veel teams en individuen is de uitdaging om de overstap te maken van competitie naar samenwerking. Om gemeenschappelijke doelen te stellen en een plan op te stellen dat voor iedereen werkt.

Een tool die wij geweldig vinden als het gaat om het werken in teams, is de Scale of Cooperation. De schaal is ontwikkeld door een team van trainers en docenten die al vele jaren groepen bestuderen. Ze hebben ontdekt dat sommige gedragingen meer samenwerking creëren dan andere.

Hier geven we een kort overzicht van de schaal. Als je meer wilt weten, er staat een heel boek over en veel materiaal op de website: <https://scaleofcooperation.com/>.

De schaal is verdeeld in drie zones, zoals je kunt zien op de onderstaande afbeelding.



De eerste zone is de zone van de strijd. Hier ervaart het team geen flow en samenwerking. De mensen in het team ervaren zichzelf als individuen en er is geen gevoel van verbondenheid met de groep. Symptomen van deze fase kunnen ruzies, behoeftenconflicten, meningen tussen mensen, kritiek en oordeel zijn.

Als je jouw team in deze fase vindt, raden wij je aan een gesprek te faciliteren. Vraag bij de betrokkenen na wat hun doelstellingen zijn. Waarom maken zij deel uit van het team? Wat is hun motivatie? Stel gemeenschappelijke doelen vast en plan hoe u deze samen kunt bereiken.

Creëer ruimte voor alles wat er is om tot uitdrukking te komen. Probeer conflicten niet weg te houden. Laat conflictsituaties tot uitdrukking komen en stel vragen om te begrijpen wat buiten het zichtbare ligt. Waar gaat dit conflict eigenlijk over?



De tweede zone is de overgangszone. Hier kun je gedragingen vinden zoals:

- Praten over...

Mensen praten over de problemen, maar zijn niet bereid ze op te lossen. Ze bevinden zich in de Zone of Concern en nemen nog geen eigenaarschap over.

- In je eentje...

Mensen gedragen zich alsof ze er alleen voor staan. Ze vragen geen steun van de andere leden en bieden hun hulp niet aan. Ze creëren geen tijd voor discussie en samenwerking.

- Praten met...

Mensen beginnen met elkaar te praten en bedenken manieren om hun behoeften, grenzen, ideeën en acties te communiceren.

De derde zone van de schaal is de zone van samenwerking. Hier leren mensen elkaar feedback te geven, zaken te bespreken, taken te verdelen, samen te werken en idealiter een flow in het team te bewerkstelligen.

Samenwerken is de kunst om samen in beweging te komen, waarbij ieder mens verbonden is met zijn innerlijke kracht. En soms vereist het veel innerlijk werk en delen. Toch is het de moeite waard! Want als we samen groeien, worden we veel veerkrachtiger en sterker!



EXPERIMENT

Kijk eens naar de schaal.
Waar zou je de groepen waarmee je werkt positioneren?
En de teams waarin je werkt?

Wegwijzer

In hoeverre ben jij verantwoordelijk voor jouw daden?

In hoeverre sta jij jezelf toe om te experimenteren?

Hoe ga je om met falen?

Kun je jezelf als
beginner in iets
claimen?

Wil je
samenwerken of
gelijk krijgen?

Hoe communiceer je jouw behoeften?

Ga je naar mensen die een plezier doen als je met een conflictsituatie te maken krijgt?

Heb jij de neiging jezelf klein te maken?

Heb jij de neiging jezelf achter anderen te verschuilen?

In welke mate ben je bereid om te luisteren naar wat andere mensen willen zeggen?

In hoeverre ben je bereid jouw gevoelens en behoeften te delen?

Hoe gebruikt je deze balans in jouw dagelijkse werk?

One Minute Review:

In dit Pad hebben we onderzocht hoe we verbinding kunnen maken met onze innerlijke kracht en de kapitein van onze eigen schepen kunnen zijn.

We hebben de drie Zones onderzocht: zorg, controle en invloed.

We hebben het diagram Slachtoffer/Verantwoordelijk onderzocht en hoe u eigenaar kunt worden van een situatie.

We hebben de samenwerking verkend.





**Route 5:
Vinden wat
mij vooruit
brengt**



Wat zijn mijn bronnen van motivatie? Hoe kan ik mezelf en anderen motiveren? Hoe kan ik dromen gebruiken om mij te motiveren?



Concept Kaart:

- Bronnen van motivatie
- Verbinden met de behoefte
- Hiraya Manawari - "Moge al je dromen uitkomen"

NOTICE

Denk eens aan een moment waarop jij je erg gemotiveerd voelde. Welke factoren hebben ervoor gezorgd dat jij je gemotiveerd voelde?

Wat of wie zorgde ervoor dat je gemotiveerd bleef?

Denk eens aan een moment waarop jij je minder gemotiveerd voelde. Welke factoren hebben hieraan bijgedragen?

Hoe heb je op dat moment je motivatie verlegd?

GEEF CIJFERS VAN VAN 1 TOT 5, WAARBIJ 1 HEEL ERG BIJ JOU PAST EN 5 NIET BIJ JOU PAST:

- Ik heb dromen.
- Ik heb doelen.
- Ik ben erg gedreven in de richting van mijn dromen en doelen.
- Ik weet hoe ik mezelf moet motiveren.
- Ik weet hoe ik anderen moet motiveren.

Hoofdstuk 1: Bronnen van motivatie

LEARNING BITES

Wat komt er in je op als je het woord motivatie leest?

In het vorige hoofdstuk hebben we ons verbonden met de vonk van onze innerlijke kracht. In dit hoofdstuk gaan we oefenen hoe we deze vonk in vuur kunnen veranderen. Vuur dat ons naar de sterren kan schieten...

Onze motivatie is wat ons vooruit brengt. Wat ons inspireert om in beweging te komen, zelfs als we ons in een moeilijke situatie bevinden.

Denk aan een vliegtuig. De motivatie is de motor. Het heeft de kracht om gewichten in de lucht te tillen. Het heeft de kracht om het door wind, storm en donder heen te duwen.

Hetzelfde geldt voor onze motivatie.



Wat houdt jou gemotiveerd?

Er zijn twee soorten motivatie.

- Motivatie die van buitenaf komt. Iemand anders motiveert ons om iets te doen.
- Motivatie die van binnenuit komt. Wij zijn gemotiveerd omdat het belangrijk voor ons is. Omdat het deel uitmaakt van ons levenspad.

Heel vaak proberen docenten op scholen de leerlingen te motiveren (eerste type motivatie: van buitenaf). Ze beloven beloningen, goede cijfers, schoolreisjes en goedkeuring, in ruil voor iets.

Deze motivatie kan een tijdje werken. Maar hoe duurzaam is het om iets te doen, omdat iemand anders dat wil?

Als jeugdwerkers en trainers weten we dat mensen leren, terwijl leren voor hen belangrijk is.

Als je piloot wilt worden, en als dit is wat je echt wilt, zul je manieren vinden om er zoveel mogelijk over te leren, toch? Je hebt geen beloning nodig. Of goede cijfers. Omdat jouw droom voor jou de belangrijkste reden is om te leren.

Ons doel als docenten is om mensen te helpen verbinding te maken met hun innerlijke bronnen van motivatie!

- Waarom is dit belangrijk voor jou?
- Hoe maakt dit deel uit van jouw eigen proces?
- Heeft dit te maken met je eigen waarden?
- Hoe zal deze kennis je dichterbij je dromen brengen?

De beste motiverende sprekers zijn niet degenen die uitleggen en nastreven. Zij zijn degenen die verbinden! Verbind mensen met hun eigen bronnen.

Soms ontbreekt het mensen aan motivatie. Dit komt niet doordat ze geen dromen of doelen hebben. Heel vaak komt dat omdat ze het vertrouwen in zichzelf hebben verloren. Ze hebben het vertrouwen verloren dat hun dromen werkelijkheid kunnen worden.

In dit geval is het onze rol als onderwijzers om hen te empoweren.



EXPERIMENT

Wij nodigen je uit om mentaal achter de student te staan. Jij bent er om hen te helpen hun eigen pad te ontdekken, niet om de richting te wijzen.

Schrijf op wat je van deze functie vindt. Welke acties kan jij ondernemen? Op welke manieren kun je de leerling empoweren zonder zijn of haar proces te verstoren?

Wegwijzer

Hoe resoneert dit perspectief bij jou?

Wat zijn jouw eigen motivatiebronnen?

Wat zijn de dromen en ideeën die jou vooruit helpen?

Hoe faciliteer je een context, waarin mensen verbinding kunnen maken met hun eigen bronnen?

Hoofdstuk 2:

Verbinden met de behoefte

EXPERIMENT

Schrijf op een vel papier een van je doelen of dromen.



LEARNING BITES

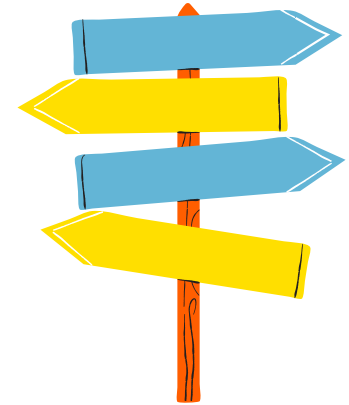
In het vorige hoofdstuk hadden we het over de innerlijke bronnen van motivatie. Wat zijn die bronnen, vraag je je misschien af?

Omdat motivatie ons er vaak toe aanzet om naar een punt in de toekomst te lopen, kunnen we in de verleiding komen om te denken dat de bronnen zich ook in de toekomst bevinden. Dat de bronnen onze dromen zijn of de beelden van wat we kunnen bereiken en volbrengen

De bronnen bevinden zich in ons. Een droom, hoe mooi deze ook is, is altijd een strategie om een behoefte te vervullen. Een behoefte die voor ons belangrijk is.



Laten we een voorbeeld nemen. Lora is geboren in Sofia, Bulgarije. Haar droom is om de hele wereld over te reizen en verschillende landen te ontdekken. Wat zijn volgens jou de bronnen van haar motivatie?



De eerste stap is Lora vragen wat deze droom voor haar betekent? Wat zal er worden bereikt als de droom uitkomt? Hoe is deze droom in de loop van de tijd ontstaan?

“Daar droom ik al van sinds ik een klein meisje was. Ik las de Wollitijdschriften en stelde me al deze verschillende plaatsen voor, over de hele wereld. De kruiden, het eten, de straten, de kleding van de mensen... Ik wist dat ik een reiziger wilde zijn”, vertelt Lora.

In dit geval zou het kunnen zijn dat Lora's droom tegemoetkomt aan haar behoefte aan expansie en groei. Die behoeften zitten al in haar. Op de een of andere manier werden ze na verloop van tijd belangrijk. En ze bedacht dromen die kunnen leiden tot het vervullen van die behoeften.

Zodra we de behoefte herkennen die onze dromen en ons gedrag drijft, kunnen we onderzoeken hoe deze behoefte in ons leeft. Welke andere strategieën zijn er om aan de behoefte te voldoen?

Misschien ontdekken we dat Lora graag studeert en haar kennis uitbreidt. Ze onderzoekt vaak nieuwe merken en leest graag verhalen over hoe kleine bedrijven zich ontwikkelen.

In dit voorbeeld kun je zien dat de drijvende behoefte aan expansie en groei op allerlei manieren in Lora's leven naar voren komt. Ze zijn wie ze is. Wie ze wordt.

Voor andere mensen kunnen de rijbehoefte anders zijn, zoals gezondheid, liefde, aandacht, verbinding, expressie en andere. Zodra een behoefte belangrijk voor ons wordt, gaat deze een eigen leven leiden. We creëren verschillende strategieën om aan de behoeften van onze baby's te voldoen. Meestal zelfs zonder dat je het door hebt.

Als u een lijst met menselijke behoeften wilt controleren, raden we u hier de CNVC-lijst aan.

EXPERIMENT

Keer terug naar de droom die je aan het begin van het hoofdstuk hebt geschreven.

- Wat betekent die droom voor jou?
- Hoe is het in de tijd ontstaan?
- Wanneer begon je daarover te dromen?
- Aan welke fundamentele menselijke behoeften zal worden voldaan als deze droom uitkomt?
- Hoe belangrijk zijn deze behoeften voor jou?

LEARNING BITES

Je vraagt je misschien af: hoe wordt een behoefte belangrijk? Hoe wordt een behoefte een bron van onze motivatie?

Op die vraag hebben wij geen antwoord. Soms heeft het te maken met wie we zijn, waar we vandaan komen, onze familiesystemen, onze pijnen en de manier waarop we in het leven staan.

Misschien woonde Lora in een gezin waar alles, elke dag hetzelfde was. Misschien was ze het beu om elke dag op dezelfde plek te zijn, dus werd haar behoefte aan groei en expansie belangrijk.

Als Lora in een gezin zou leven dat voortdurend reist, zou haar behoefte aan stabiliteit misschien sterker zijn. Misschien zou Lora dan een ander leven en andere dromen hebben.

Wij, mensen, hebben verschillende levens en ervaringen. We hebben verschillende belangrijke behoeften. En soms veranderen die behoeften. Stel je een groep van twintig jongeren voor. Ze hebben allemaal verschillende behoeften en verschillende redenen om te studeren en zich te ontwikkelen.

De vraag is: hoe kun je hen als onderwijzer ondersteunen in het aansluiten bij hun eigen behoeften en integer bewegen? Hoe kun je leren faciliteren, waarbij mensen zich ervan bewust zijn dat ze het voor zichzelf doen? Hoe kun je ze aanmoedigen om in zichzelf te geloven en door te gaan?

Wegwijzer

Wij nodigen je uit om na te denken over je eigen motivatie.

Welke behoeften zijn zo sterk en belangrijk dat ze je vooruit helpen?

Waarom zijn die behoeften zo belangrijk? Wanneer zijn ze belangrijk geworden?

Zijn deze behoeften belangrijk voor andere leden van uw gezin en de lokale gemeenschap?

Op welke manieren voorzie jij in die behoeften?

Hoofdstuk 3: Hiraya Manawari 'Mogen al je dromen uitkomen'

"Hiraya Manawari" is een oud Tagalog-gezegde dat betekent "Moge al je dromen en wensen uitkomen."

De oude Nahuatl-mensen geloofden dat gebeurtenissen in onze wakkere toestand rechtstreeks voortkomen uit onze droomstaat, en daarom kunnen we leren hoe we door middel van onze dromen de richting van ons leven kunnen herscheppen en veranderen.

Als je gaat slapen, vorm je volgens het Nahualisme een nieuw, uniek energielichaam. Met de juiste technieken kun je een staat bereiken die temixoch wordt genoemd, of 'bloesemdroom' – een lucide droomstaat die je volledig onder controle hebt.

Dromen staat centraal in inheemse praktijken en ook in onze moderne tijd. Dromen zorgt voor creativiteit, innovatie en flow. Zoals Albert Einstein zei:

"Verbeelding is belangrijker dan kennis,"

Als er niets is dat aspiraties en dromen opwekt, piekt de negativiteit. Doelen zonder droom zijn als pijlen zonder doel. Dromen centreren en begeleiden ons. Zij ondersteunen ons bij het nemen van beslissingen die relevant zijn voor de toekomst.



EXPERIMENT

Vishen Lakhiani, de oprichter en CEO van Mindvalley, nodigt ons uit om drie eenvoudige vragen over ons leven te beantwoorden:

Welke ervaringen wil ik hebben en creëren in mijn leven?

Op welke manieren wil ik groeien, leren en mezelf uitdrukken?

Hoe wil ik bijdragen aan de wereld?

Door je dromen te verkennen en je grote visie in kaart te brengen, leg je een anker voor je energie. Het stuwt je in de richting van waar je wilt zijn.

Dus hoe beginnen we met dromen en visualiseren?

EXPERIMENT

Wij nodigen je uit om vandaag even de tijd te nemen om te dagdromen. Wat werkt voor jou het beste? Visualisatie

Het maken van een visionboard

Schrijven en dagboekschrijven

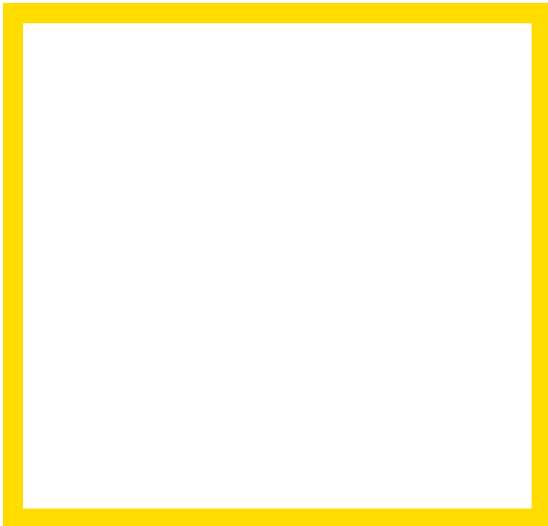
Delen met een vriend

WOOP

Wij nodigen je uit om het model in te vullen. Meer richtvragen vindt u hieronder.

De WOOP-techniek is een wetenschappelijk onderbouwde manier om uw ideeën en ambities werkelijkheid te laten worden. Wanneer je WOOP doet, denk je na over je uiteindelijke doel, de best mogelijke uitkomst, de obstakels die in de weg kunnen staan en maak je plannen om die wegversperringen te omzeilen.

W: Wat is het dat je wilt bereiken?



O: Wat is de best mogelijke uitkomst?



O: Welke persoonlijke obstakels staan jou in de weg?

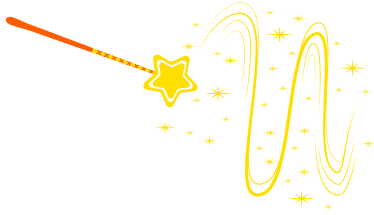


P: Wat is je plan voor de mogelijke obstakels?



1. WENS

- Wat is het dat je wilt bereiken?
- Wat is het waar jij naar streeft?
- Wat wil jij creëren in je leven?
- Wat wil je vandaag/deze week/deze maand/in de komende 90 dagen creëren? (bepaal uw eigen tijdsbestek)



“

“Wensen zijn gedachten die bruisen van leven en die graag actie ondernemen.”

- Mary Martin”

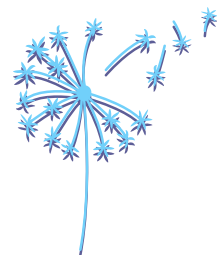
”

Neem de tijd om diep in je wens te duiken. Kijk naar je verschillende levensgebieden. Wees specifiek. Bedenk iets dat spannend, uitdagend en haalbaar voelt. Probeer deze wens in 3 tot 6 woorden te benoemen.

2. UITKOMST

Nu je je wens in 3 tot 6 woorden hebt opgeschreven (bijvoorbeeld: om in december 40 boeken te lezen), is het volgende proces het identificeren en voorstellen van de best mogelijke uitkomst.

- Wat zal het resultaat zijn als jouw wens wordt verwezenlijkt?
- Wat is de best mogelijke uitkomst?
- Hoe 'zie' jij succes in deze wens?
- Hoe 'hoor' je succes bij deze wens?
- Hoe zult u zich 'voelen' als deze wens slaagt?
- Hoe ga jij jezelf belonen met dit succes?



“

“Stel je de relevante gebeurtenissen en ervaringen zo levendig mogelijk voor. Laat je gedachten gaan. Aarzel niet om jouw gedachten en beelden de vrije loop te laten. Neem de tijd.”

- Gabriele Oettingen”

”

3. OBSTAKELS

Schrijf of denk na over verschillende obstakels die je in de weg staan om je doel te bereiken.

- Welke persoonlijke obstakels staan jou in de weg?
- Wat staat jou en jouw doelen in de weg?

Ook kun je de belangrijkste obstakels in jezelf identificeren (emoties, gewoonten, patronen, mindsets) die je in de weg kunnen staan bij het vervullen van je wens.

Noem niet meer dan twee obstakels waarvan je uit ervaring weet dat je deze waarschijnlijk zal tegenkomen.

Visualiseer dat je deze obstakels ervaart, inclusief de emoties die zullen ontstaan. Visualiseer ze net zo volledig als je deed met jouw resultaten. Wees heel specifiek: hoe meer details, hoe beter.



4. PLANNING

Het plannen van obstakels houdt in dat je een 'Als...dan...'-strategie creëert om welke gebeurtenis dan ook het hoofd te bieden.

Het plannen van de obstakels betekent nadenken over wat je kan doen om jezelf te helpen jouw uitdagingen te overwinnen. Psycholoog Peter Gollwitzer, die implementatie-intenties introduceerde, identificeerde deze 'als... dan... strategie' als anticiperen op hoe te reageren op bepaalde situaties. Zijn onderzoek toont aan dat wanneer er geavanceerde mentale toezeggingen worden gedaan - 'als X gebeurt, dan zal ik Y doen' - mensen eerder geneigd zijn te handelen ter ondersteuning van hun doelen dan degenen die geen enkele mentale planning hebben gemaakt.

Denk bij het plannen van obstakels na over jouw antwoorden op de volgende vraag:

- Welke effectieve actie of gedachte kun je gebruiken om de mogelijke obstakels die op je pad komen te overwinnen?

LEARNING BITES

De eerste drie delen van het proces gaan helemaal over mentale contrasten. Mentaal contrasteren is een benadering van positief denken die zowel fantasie als realiteit combineert.

Mentaal contrasteren is het koppelen van wensdenken aan een uitwerking van de huidige werkelijkheid. Waarom dit werkt, omdat positieve fantasieën je bloeddruk verlagen en ervoor zorgen dat je je minder energiek en gemotiveerd voelt. Je hebt het schudden van de obstakels nodig om je energie te geven en tot actie aan te zetten.



“Positief denken houdt onze geest voor de gek door te beseffen dat we ons doel al hebben bereikt, waardoor onze bereidheid om het na te streven afneemt.”
— Gabriele Oettingen

WOOP is een uitstekende methode die je kunt toepassen op je werk, tijdens je studie, bij het aangaan van uitdagingen en bij het veranderen van gewoonten. Probeer deze techniek uit bij het stellen van jouw doelen, het creëren van gewoonten of bij het nemen van beslissingen en kijk hoe deze jou transformerende resultaten kan opleveren.

De WOOP-techniek is ontworpen door Gabriele Oettingen, auteur van het boek *Rethinking Positive Thinking*.

Wegwijzer

Hoe kan ik de WOOP-techniek toepassen in mijn werk met mensen?

Hoe kan ik dagdroomactiviteiten toepassen in mijn werk met mensen?

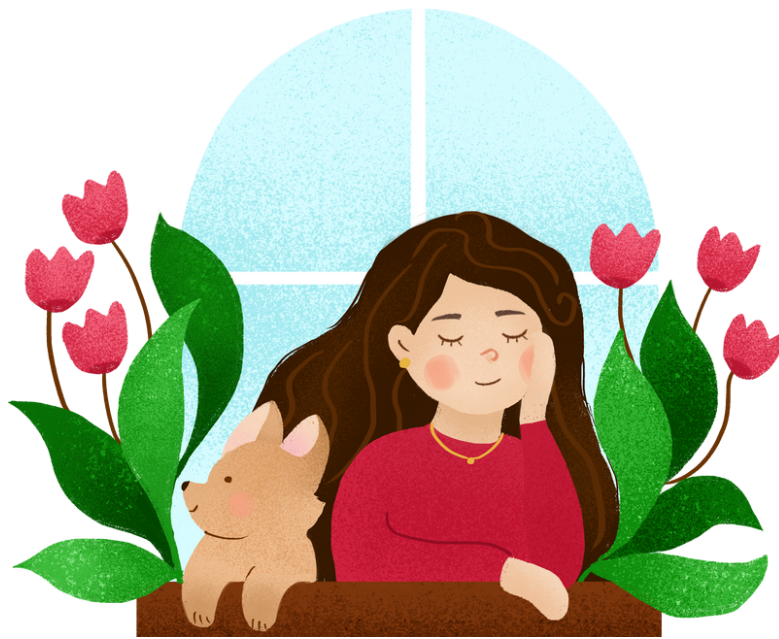
Hoe kunnen we jongeren ondersteunen om verbinding te maken met hun dromen?

Wat betekent dagdromen voor mij?

One Minute Review:

In dit traject hebben we motivatie onderzocht en hoe belangrijk deze is bij het creëren van een leeromgeving. We ontdekten de behoeften in verhalen en gissen hoe behoeften hun eigen leven leiden.

Uiteindelijk genoten we van dagdromen en WOOP-en.





**Route6:
Veerkracht:
wat mij
staande houdt
(zelfs tegen de
wind in)**



Wat is veerkracht voor jou? Wat ondersteunt jou bij het navigeren door moeilijke situaties?

Concept Kaart:

- Zelfeffectiviteit, zelfvertrouwen en eigenwaarde
- Posttraumatische groei
- Persoonlijke en collectieve veerkracht

NOTICE

- Hoe ga je om met moeilijke situaties?
- Wat zijn de elementen van uw ondersteuningssysteem?
- Welke praktijken en gewoonten ondersteunen u om gezond te blijven in moeilijke situaties?



GEEF CIJFERS VAN VAN 1 TOT 5, WAARBIJ 1 HEEL ERG BIJ JOU PAST EN 5 NIET BIJ JOU PAST:

Ik heb een systeem van gewoonten en een mentaliteit die flexibel en sterk is in tijden van crisis.

Ik heb een ondersteuningssysteem dat me vasthoudt in tijden van crisis.

Ik heb een aantal gewoonten die mij gezond houden in tijden van crisis.

Ik sta open voor de transformatie die na een crisis komt.

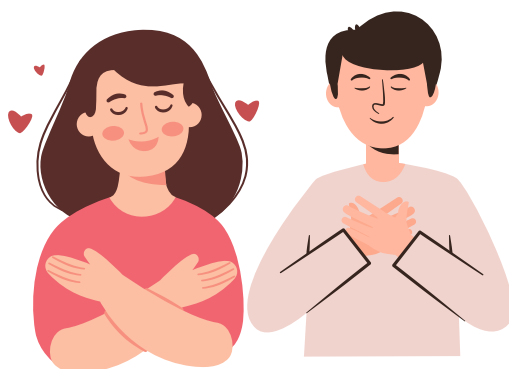
Ik ben bereid los te laten wat mij niet langer dient.

Hoofdstuk 1: Zelfeffectiviteit, zelfvertrouwen en eigenwaarde



“Als we eenmaal in onszelf geloven, kunnen we nieuwsgierigheid, verwondering, spontane verrukking of elke ervaring riskeren die de menselijke geest onthult.”

E.E. Cummings



In de vorige trajecten hadden we het over lichaamsbewustzijn, emotioneel bewustzijn en communicatiebewustzijn. We verkenden de weg naar het nemen van eigenaarschap en het uitbreiden van iemands invloedssfeer. Daarna ontstaken we de vonk van motivatie, terwijl we verbinding maakten met onze individuele en groepsbehoeften en dromen.

We hebben oefeningen en oefeningen doorlopen die ons naar zelfonderzoek en ontdekking leidden.

In de natuur krijgen zelfs de sterkste bomen en planten uiteindelijk te maken met stormen. Dit zijn prachtige kansen voor transformatie. Mogelijkheden om los te laten wat ons leven niet langer dient, om onszelf opnieuw uit te vinden.

De vraag is: hoe kunnen we de storm voorbij laten gaan zonder ons te breken? Hoe kun je zowel sterk als flexibel zijn? Hoe kunnen we ons aanpassen aan nieuwe omgevingen zonder de verbinding met onze kern te verliezen?

Als jeugdwerkers zijn we vereerd getuige te mogen zijn van enkele van de meest stormachtige periodes in het menselijk leven. Wij werken met mensen die de eerste stappen zetten richting hun bestemming.

De overgang van kindertijd naar volwassenheid is een mooi en lang proces. We weten allemaal. We zijn er allemaal geweest en hebben duizenden vragen gesteld:

- Wie ben ik?
- Wat wil ik?
- Wat zal ik doen?
- Waar wil ik zijn?
- Wat is toegestaan?
- Is de wereld een veilige plek?



De wereld is niet ontworpen om een veilige plek te zijn. Er is niemand ter wereld die onze veiligheid kan garanderen. En dit is soms een schokkend besef.

Het zou zo geweldig zijn als we ons leven altijd gezond, gelukkig en liefdevol zouden kunnen leiden. Maar dat is niet het geval. Wij worden soms ziek. We worden verliefd en dan weer uit liefde. Ons hart is gebroken. Meerdere keren. En we zien dat sommige mensen meer hebben dan anderen. Sommige mensen zijn gelukkiger dan anderen. Sommige mensen sterven en anderen komen tot leven. Soms verliezen we onze baan of laten we onze dromen in de steek. Soms verliezen we vrienden en dierbaren.

Een van de belangrijkste onderwerpen in de transitie naar volwassenheid is zelfzorg. Als we geluk hadden, zorgden onze ouders jarenlang voor ons onderdak en voedsel. Zij regelden de financiën, de administratie en waren er om advies te geven.

Opeens staan we er alleen voor. Niet eens weten wie we zijn in het beeld van de grote wereld.

In dit hoofdstuk gaan we onderzoeken hoe we onszelf en jongeren kunnen ondersteunen op weg naar het opbouwen van veerkracht.

LEARNING BITES

Hoe veerkrachtig we zijn, hangt af van hoe flexibel we zijn. Hoe capabel zijn we om door het leven te gaan terwijl we groeien en genieten.

In termen van mentaal welzijn is veerkracht ons vermogen om te blijven leren hoe we over onszelf kunnen leren, zelfs als we met obstakels worden geconfronteerd. Het geeft aan hoe goed we voorbereid zijn om te blijven groeien, zelfs als we te maken krijgen met angst, verdriet, verdriet, wanhoop, hopeloosheid, hulpeloosheid en woede.

Het gaat erom hoe we tegen onszelf praten.

- Voeden we de stem die bemoedigend en vertrouwend is, of koesteren we de kritische, veeleisende en veroordelende stem in ons hoofd?
- Zorgen wij dagelijks voor ons lichaam, onze gedachten en onze gemeenschappen?
- Blijven we verbonden met onze gemeenschappen of isoleren we onszelf?
- Ontwikkelen we nieuwe vaardigheden en doen we nieuwe ervaringen op, of zinken we weg in dezelfde oude routine van onze comfortzones?
- Oefenen we met het uitreiken en vragen om steun of proberen we alles zelf te doen?
- Leven we in de werkelijkheid of leven we in fantasieën?
- Blijven we gezond, omringd door een gezonde omgeving? Of vervallen we in slechte gewoonten en een destructieve omgeving?
- Nemen we de verantwoordelijkheid voor onze daden of klagen we liever en kijken we van de zijkant?
- Zorgen wij voor onze basisbehoeften?
- Communiceren we onze gevoelens of slikken we ze in?

EXPERIMENT

In dit hoofdstuk concentreren we ons op de manier waarop we onszelf in het leven zien.

Eerst bieden we je een eenvoudige test aan, om je op het onderwerp te oriënteren.

Probeer eens [Rosenberg Self-esteem Scale](#)

Hieronder vindt je een lijst met uitspraken die betrekking hebben op jouw algemene gevoelens over jezelf. Geef bij elke stelling aan in hoeverre je het er mee eens of oneens bent.

ROSENBERG

SCHAAL VOOR ZELFVERMOGEN

1. Over het geheel genomen ben ik tevreden met mezelf.
Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

Score

2. Soms denk ik dat ik helemaal niet goed ben.
Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

3. Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede eigenschappen heb. Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

4. Ik kan dingen net zo goed doen als de meeste andere mensen. Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

5. Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn. Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

6. Ik voel me zeker af en toe nutteloos.
Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

7. Ik heb het gevoel dat ik een waardevol persoon ben, tenminste op gelijke voet met anderen.
Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

8. Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon hebben.
Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

9. Al met al ben ik geneigd het gevoel te hebben dat ik een mislukking ben.
Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

10. Ik heb een positieve houding ten opzichte van mezelf.
Zeer mee eens / mee eens / mee oneens / zeer mee oneens

Puntentelling:

Vragen 2, 5, 6, 8, 9 hebben omgekeerde score.

"Zeer mee oneens" = 1 punt // "Mee oneens" = 2 punten

"Mee eens" = 3 punten // "Zeer mee eens" = 4 punten.

Tel de punten op voor alle tien items. Houd scores op een continue schaal bij. Hogere scores duiden op een hoger zelfbeeld.

Totaal

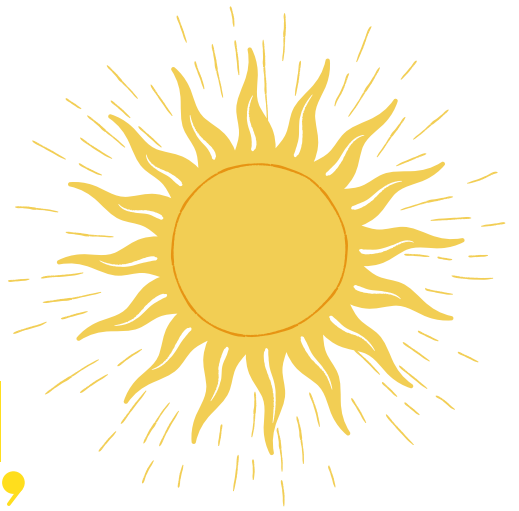
LEARNING BITES

We gaan drie concepten bekijken die te maken hebben met onze veerkracht en hoe we onszelf zien. Zelfeffectiviteit, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Eerst nodigen wij jou uit om even de tijd te nemen en na te gaan wat deze woorden voor jou betekenen. Hoe vertaal je ze naar je eigen taal?

“

"Je overtuigingen worden je gedachten. Je gedachten worden je woorden. Je woorden worden je daden. Je daden worden je gewoonten. Je gewoonten worden je waarden. Je waarden worden je lot."

Mahatma Gandhi



- Zelf redzaamheid: als een persoon een lager niveau van Zelf redzaamheid heeft, is de kans groter dat hij zich concentreert op gevoelens van mislukking in plaats van op succes. Mensen met een hoger niveau van zelfeffectiviteit hebben een grotere kans om beter om te gaan met ongunstige situaties (Park en Folkman, 1997).
- Eigenwaarde is een realistisch respect voor jouw vermogen om te presteren en te gedijen in het leven. Je hebt misschien een gezond gevoel van eigenwaarde (ik zou het kunnen doen als ik dat zou willen), maar een lage zelfeffectiviteit (ik wil het waarschijnlijk niet genoeg om het te voltooien).
- Zelfvertrouwen geeft de moed om dingen te laten gebeuren.

Jouw stem

In deze oefening produceren de deelnemers verschillende geluiden met de bedoeling hun stem te laten horen, wat hen kan helpen zich gemakkelijker uit te drukken door de kracht van hun stem. Deze oefening werkt aan het openen van het middenrif en het vergroten van de ademhalingscapaciteit.

Kom zitten of staan. Recht je rug en laat jouw schouders ontspannen. Als het prettig aanvoelt, sluit dan je ogen of kies voor een zacht blik. Breng je aandacht naar je ademhaling.

Adem volledig en soepel in door je neus, zonder je neusgaten te verstijven. Terwijl je uitademt, begin laat je de lettergreep 'Aaaayyy' klinken (zoals in 'hallo') en laat deze zo lang klinken als goed voelt voor je lichaam. Als je klaar bent, adem dan normaal in en uit en adem dan opnieuw in en herhaal de klank van dezelfde lettergreep nog een keer.

Adem diep in en laat bij het uitademen het geluid 'Wu' horen. Als je klaar bent, adem dan normaal in en uit, adem in en herhaal de klank van dezelfde lettergreep nog een keer. Het is belangrijk dat je je niet inspant en daardoor kortademig wordt. Jouw maatstaf voor succes is een soepel, open en gemakkelijk gevoel bij jouw ademhaling. Als je je onzeker voelt om jouw stem te openen en te laten klinken, zeg dan tegen jezelf dat de mensen om je heen jouw stem prettig vinden. Voel je klaar om gehoord te worden.

Ga verder met het geluid 'ah'. Adem in en laat bij het uitademen de lettergreep 'ah' klinken. Als je klaar bent, adem dan normaal in en uit, adem in en herhaal de klank van dezelfde lettergreep nog een keer. Blijf geleidelijk de lengte van het klinken vergroten.

Ga nu verder met het laten klinken van de klank "oh". Adem in en laat bij het uitademen de lettergreep 'oh' klinken. Als je klaar bent, adem dan normaal in en uit, adem in en herhaal hetzelfde geluid nog een keer.

Nu hoor je de lettergreep 'ee'. Adem in en laat bij het uitademen de klank 'ee' horen. Als je klaar bent, adem dan normaal in en uit, adem in en herhaal de klank van dezelfde lettergreep nog een keer.

Ten slotte herhaal je het geluid "ssssss" (als stomen). Adem in en bij het uitademen klink je "ssssss". Als je klaar bent, adem dan normaal in en uit, adem in en herhaal hetzelfde geluid nog een keer.

Ontspan nu je adem. Let op je ademhaling en hoe je je voelt. Wanneer je je er klaar voor voelt, kan je voorzichtig jouw ogen openen en jouw lichaam gaan bewegen.

Wegwijzer

Hoeveel ruimte heb jij ingenomen met je stem?

Beperk jij je stem en maak jij jezelf op deze manier kleiner?

Voel jij je verbonden met je stem en ademhaling?

Wat waren de sensaties die je ervoer tijdens deze oefening?

LEARNING BITES

Hoe hard we ook proberen, we kunnen onszelf nooit door de ogen van anderen zien. In de eerste plaats omdat ze hun eigen filters van de werkelijkheid hebben.

Gedreven door onze behoefte om erbij te horen, zoeken we vaak erkenning en goedkeuring van anderen. En als deze goedkeuring er niet is, krimpt ons vertrouwen.

Nu we volwassen zijn, is er vaak niemand meer die ons goedkeuring kan geven of ons kan applaudisseren.

Laten we het voorbeeld van Maja nemen. Maja is 26. Ze was een geweldige leerling op de middelbare school en nog beter op de universiteit. Ze kreeg voortdurend erkenning van haar leraren en professoren. Ondertussen won ze sportwedstrijden en ontving ze loonsverhogingen van haar werkgevers. Maja was gelukkig en succesvol.

Op een dag besloot Maja haar baan op te zeggen en haar eigen bedrijf te starten. Ze is naar een nieuw land verhuisd, zodat ze dichterbij haar potentiële klanten kan zijn. Ze werkte elke dag lange uren en had nauwelijks tijd om vrienden te ontmoeten of haar ouders te bellen. In sommige maanden groeide het bedrijf en in andere maanden verloor Maja geld en klanten.

Maja begon zich slecht te voelen. Ze dacht: 'Ik ben niet goed genoeg. Wat weet ik over ondernemen? Ik ben zo'n verliezer dat ik mijn goedbetaalde baan moet opzeggen. En in deze nieuwe stad is iedereen zo cool en ben ik de hele tijd alleen. Omdat ik zo saai ben, de hele tijd aan het werk. Wie wil mijn vriend zijn?'

Maja verloor haar zelfvertrouwen en eigenwaarde. Ze voelde zich steeds eenzamer en afstandelijker.

EXPERIMENT

Wat zou jij op dit moment doen, als jij Maja zou zijn? Schrijf een lijst met 5 acties die je zou ondernemen.



Wat Maja ervaart, is iets dat veel mensen meemaken. Zodra

Maja haar eigen pad bewandelt, zonder baas, ouders of leraren die haar hand vasthouden en applaudisseren, verliest ze haar bronnen van herkenning.

Wij vragen jou: hoe kon Maja haar zelfvertrouwen, eigenwaarde en zelfeffectiviteit op zichzelf baseren?

Wegwijzer

Wat zijn jouw strategieën?

Welke acties onderneem jij om jouw zelfvertrouwen te vergroten?

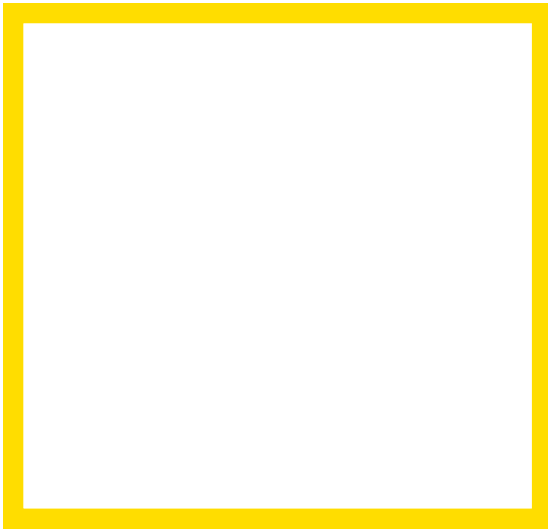
Welke acties onderneem jij om in te schatten waar je op dit moment staat?

EXPERIMENT

Probeer S-O-A-R

SOAR

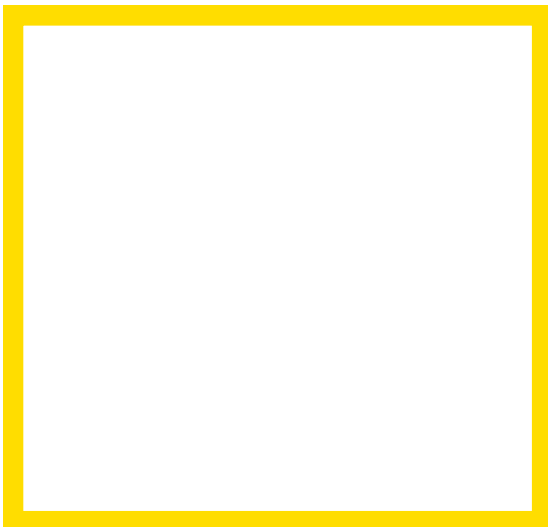
**Wat zijn mijn grootste
sterke punten?**



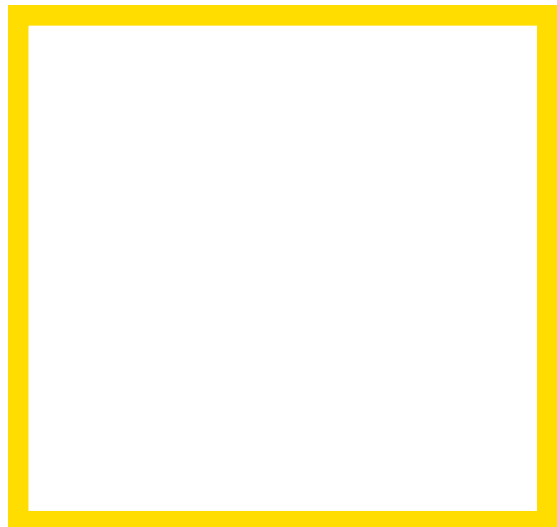
**Wat zijn mijn beste
kansen?**



Wat zijn mijn ambities?



**Wat zijn de meetbare
resultaten die succes
betekenen?**



SOAR is een procestool gebaseerd op Appreciative Inquiry, ontworpen om sterke punten te beoordelen en verandering te initiëren. Gebruik deze oefening voor individuen of groepen die hun sterke punten, ambities en waar ze veel om geven willen onderzoeken. De duidelijkheid die dit hulpmiddel biedt, kan iemands gevoel van eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit helpen vergroten.

Bij het uitvoeren van een SOAR stellen wij de volgende vragen:

- Wat zijn onze grootste sterke punten?
- Wat zijn onze beste kansen?
- Wat zijn onze ambities?
- Wat zijn de meetbare resultaten die ons kunnen vertellen dat we onze toekomstige ambities hebben bereikt?



STRENGTHS:

Help de sterke punten te identificeren aan de hand van de volgende aanwijzingen:

- Wat maakt jou uniek?
- Hoe gebruik je jouw sterke punten om de gewenste resultaten te behalen?
- Hoe passen jouw sterke punten in jouw omgeving?
- Wat zijn je grootste prestaties en welke sterke punten heb je gebruikt om deze resultaten te bereiken?

OPPORTUNITIES:

- Wat zijn de top 3 kansen waarop je je wil concentreren?
- Hoe geef jij inzicht in de mogelijkheden in jouw omgeving?
- Met wie wil je verbinding maken?

ASPIRATIONS

- Wie ben je? Wie zou je willen zijn?
- Waar zou je heen willen?
- Wat zijn jouw dromen en wensen?
- Wat zou deze ambities ondersteunen?

RESULTS

- Hoe weet je of het je lukt?
- Wat kunnen jouw ankers zijn om je te verankeren in je ambities?
- Wat zijn betekenisvolle maatstaven voor succes?

Chapter 2: Growth after Difficult Moments



“Uit deze heetste branden
komt het sterkste staal
voort.” - Chinese Proverb



NOTICE

Schrijf een moeilijk moment in je leven op toen het voor jou een grote uitdaging was om verder te gaan.

LEARNING BITES

Sommige moeilijke momenten in het leven zijn donkerder dan andere.

Soms houden die momenten verband met ons pad en onze transformatie, zoals bijvoorbeeld een identiteitscrisis.

Andere keren houden die momenten verband met het feit dat onze wereld op zijn kop staat, zoals het verliezen van iemand van wie we houden of het doormaken van echtscheiding en scheiding.

En helaas zijn er momenten waarop het lijkt alsof er iets met ons gebeurt. Iets zwaarder dan we kunnen dragen. Zoals ziekten, ongelukken, geweld, oorlogen, rampen en dergelijke.

Het kan gebeuren dat een moeilijk moment leidt tot traumavorming in ons lichaam en geest. Dit boek richt zich daar niet op en als je symptomen van trauma ervaart, raden we je aan om met een professional te praten.

Vaak zijn we echter in staat de moeilijke ervaring van ons af te schudden en ervan te groeien.

Om te leren hoe we groeien uit moeilijke situaties, kijken we naar de posttraumatische groeitheorie.

Posttraumatische groei wordt gedefinieerd als de ‘ervaring van individuen wier ontwikkeling, althans op sommige gebieden, de ontwikkeling heeft overtroffen die aanwezig was vóór de strijd tegen crises. Het individu heeft niet alleen overleefd, maar heeft ook veranderingen ervaren die als belangrijk worden beschouwd en die verder gaan dan de status quo’ (Tedeschi en Calhoun, 2004).

EXPERIMENT

Je kunt het individueel of in een groep doen.

Schrijf situaties op in je leven waarin je groei ervoer na een moeilijke situatie of crisis. Vraag andere mensen om momenten uit hun leven te vertellen waarop ze zulke momenten hebben meegemaakt.

LEARNING BITES

Onderzoekers Tedeschi en Calhoun ontdekten dat mensen vaak aangeven hoe hun psychisch functioneren verbetert na het ervaren van uitdagende situaties. In 2006 meldde Tedeschi dat 60% van de mensen die moeilijke gebeurtenissen meemaken, achteraf groei melden.

Wanneer tegenslag toeslaat, hebben mensen vaak het gevoel dat op zijn minst een deel van hen – of het nu hun kijk op de wereld, hun zelfbeeld of hun relaties is – kapot is gemaakt. Degenen die proberen hun leven weer op de rails te krijgen zoals het voorheen was, blijven meestal gebroken. Maar degenen die de breuk accepteren en zichzelf vernieuwen, worden veerkrachtiger en staan open voor nieuwe manieren van leven.

Deze groei te midden van tegenspoed doet ons denken aan de Japanse praktijk van Kintsugi.

Dit is de eeuwenoude Japanse kunst van het repareren van gebroken aardewerk met een speciale lak bestrooid met goudpoeder. Een prachtige gouden glans in de scheuren van het keramiek. Het goud geeft een unieke uitstraling aan het stuk en herinnert ons eraan waar het ooit gebroken is.

Wegwijzer

Hoe ben je hersteld van je eigen moeilijke situaties?

Welke acties hebben jou gesteund?

Wat is jouw recept om jezelf te vernieuwen?

Welke invloed had het moeilijke moment op jouw kracht?

En je spirituele overtuigingen?

LEARNING BITES

“Verander jouw obstakels in kansen en jouw problemen in mogelijkheden.”

- Roy T. Bennett

Moeilijke gebeurtenissen vormen een keerpunt met een gevoel van leven 'voor' en 'na' de gebeurtenis. Naarmate jouw leven verandert, veranderen ook jouw prioriteiten. Misschien wil je je oude leven achter je laten en je gemotiveerd voelen om nu iets te doen dat zinvol is.

We raden je aan om met een model te spelen, ontworpen door Virginia Satir. Dit model laat ons de beweging zien die we door moeilijke situaties heen maken. De oude status quo kan, eenmaal geconfronteerd met een vreemd element, aanvankelijk weerstand en later chaos veroorzaken. Terwijl we door het leven gaan, vinden we betekenis en ondernemen we actie om ons uit de chaos te halen. Plotseling vinden we transformerende ideeën die we in de praktijk beginnen te brengen en in het leven integreren. Deze nieuwe mogelijkheden brengen ons in onze nieuwe status quo.

Het kan zijn dat we door tegenslag van carrière veranderen, van woonplaats veranderen, scheiden, giftige relaties verbreken of zelfs van eerder gekoesterde doelen veranderen.

EXPERIMENT

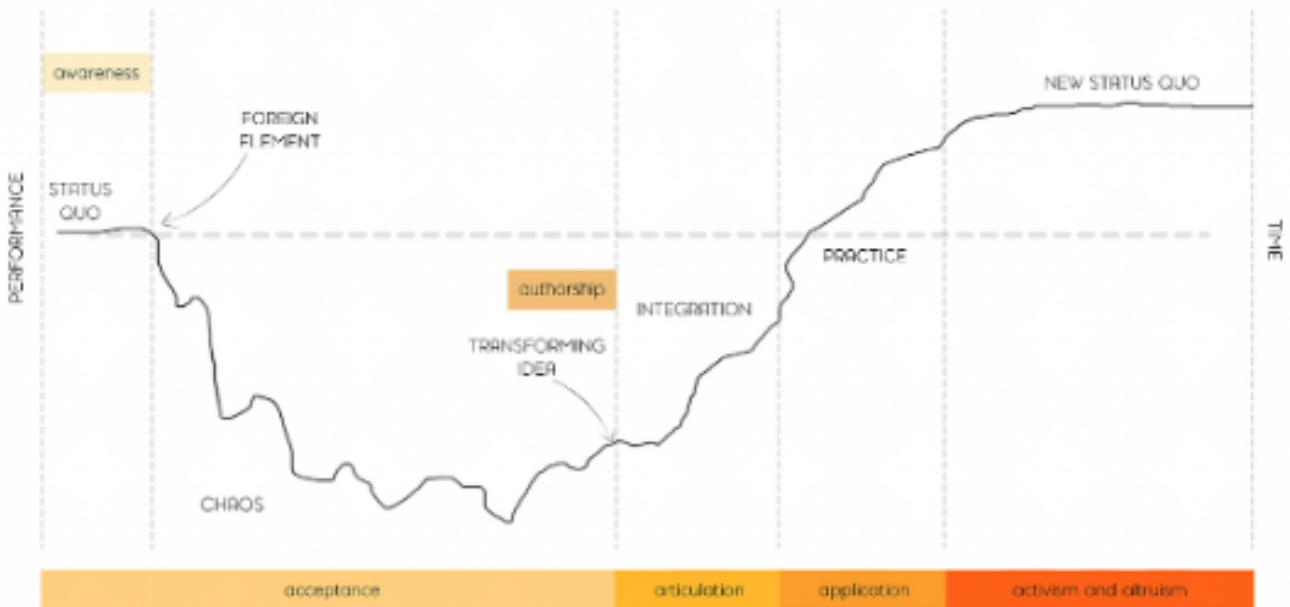
Hoe zou jij, met gebruikmaking van het model op de volgende pagina, je beweging tijdens de Covid-19-pandemie beschrijven?

Vraag andere mensen om hun verhalen met je te delen.

SATIR CHANGE MODEL

Denk eens aan een periode van transitie of verandering die je hebt doorgemaakt. Teken je eigen plot Satir Change model.

(by Virginia Satir)



Oude status quo: Wat was jouw vorige status quo/jouw comfortzone?

Vreemd element: Wat was het vreemde element dat je in chaos bracht? Wat waren de opruiende gebeurtenissen die je comfortzone uitdaagden?

Chaos: Hoe heb jij chaos ervaren? Wat was jouw weerstand tegen verandering? Hoe heb jij chaos omarmd?

Transformerend idee: Waarom dacht je dat verandering noodzakelijk is? Welke transformerende ideeën hebben jou geholpen om uit de chaos te komen?

Integratie en praktijk: Wat is er voor jou veranderd in je kennis, vaardigheden en denkwijze, dat je hebt geïntegreerd en geoefend?

Nieuwe status quo: Wat heb je ervaren in deze nieuwe status quo? Wat is er veranderd?

Wegwijzer

Welk gedrag zorgt ervoor dat je gewoonlijk in chaos blijft steken?

Welk gedrag helpt je vooruit?

Welke acties en gewoonten helpen je om veerkrachtig te blijven in tijden van crisis?

Wie of wat waardeer jij het meest na deze crisis?

Wegwijzer

Wij nodigen je uit om na te denken over de volgende vragen:

Hoe kan ik jongeren die met moeilijke situaties worden geconfronteerd, ondersteunen met behulp van de hierboven voorgestelde modellen?

Wat zijn de elementen van veerkracht die jongeren kunnen oefenen?

Met welke moeilijke situaties kunnen de jongeren met wie ik werk te maken krijgen?

Hoofdstuk 3: Persoonlijke en collectieve veerkracht

In de voorgaande hoofdstukken hebben we onderzocht hoe we als individu gezond door moeilijke tijden heen kunnen komen. Laten we nu samen nadenken over hoe we als groep veerkracht kunnen opbouwen.

NOTICE

- Geef voorbeelden voor een veerkrachtige groep.
- Wat zijn volgens jou de voordelen van het behoren tot een veerkrachtige groep?
- Van welke groepen waartoe ik behoor, wil ik dat ze veerkrachtig zijn? (bijvoorbeeld: familie, collega's, mijn land etc.)

Wij zijn al jaren bezig met onderzoeken wat de elementen zijn van het laten groeien van een veerkrachtige groep. Het is zo boeiend om je voor te stellen wat er voor zo'n groep beschikbaar zou kunnen zijn. Hoeveel groei kan er plaatsvinden in een dergelijke omgeving? Hoe ondersteunend is het om tot zo'n groep te behoren!

Als jeugdwerkers wilden we weten hoe we de ontwikkeling van zo'n groep konden faciliteren. Wat moet er zijn, zodat de groep veerkrachtig is?

EXPERIMENT

We nodigen je uit om het onderwerp ter discussie voor te leggen aan de individuen of groepen waarmee je werkt.

Vraag ze een schilderij te maken van een veerkrachtige, gezonde groep waartoe ze willen behoren.

Let op de details in hun schilderijen en verhalen. De kleuren, de locaties, de leeftijd van de mensen in de denkbeeldige groepen, de activiteiten...

Merk op wat er in de fantasie anders is dan de realiteit waarin mensen op dit moment leven.

LEARNING BITES

Door te leren hoe we de ontwikkeling van veerkrachtige groepen kunnen faciliteren, sluiten we aan bij het SCARF-betrokkenheidsmodel.

Het is ontwikkeld door David Rock en gebaseerd op jarenlang onderzoek naar hoe onze hersenen werken wanneer we met anderen omgaan.

De drie onderliggende uitgangspunten van het SCARF-model zijn:

- Onze hersenen reageren op dezelfde manier op sociale behoeften als op onze eigen persoonlijke behoeften. We zijn dus heel sociale wezens.
- Mensen gedragen zich op een manier die erop gericht is de waargenomen bedreigingen te minimaliseren en de beloningen te maximaliseren.
- We voelen ons vaker en intenser bedreigd dan dat we ons beloond voelen. Dit impliceert dat we veel meer gewicht moeten toekennen aan inspanningen die bedoeld zijn om een beloningsreactie te genereren.


Uit deze drie punten leren we dat:

- Een groep leerlingen is niet gelijk aan het aantal individuen in die groep. De groep heeft zijn eigen behoeften. Het heeft zijn eigen ziel.
- De groep en haar individuen zullen zich in een richting van beloningen bewegen.
- Het is geweldig als beloningen en positieve ervaringen meer zijn dan bedreigingen.

Het SCARF-model onthult vijf groepsbehoeften waarmee we rekening houden bij het faciliteren van een leerruimte:

- Status
- Certainty
- Autonomy
- Relatedness
- Fairness.

Laten we ze allemaal eens bekijken!



1. Status gaat over de plaats die het individu inneemt in de groep. Is deze persoon belangrijk in de groep? Zijn ze van belang voor de rest van de leden? Worden ze gezien in de groep?


Wat gebeurt er als iemand wordt uitgesloten?

Eén van de onderzoeken toonde aan dat een vermindering van de status als gevolg van het niet deelnemen aan een activiteit dezelfde hersengebieden verlichtte als fysieke pijn.

Bij het faciliteren van de ontwikkeling van een groep is het goed om in gedachten te houden dat iedere persoon in de groep tot de groep behoort. Hetzelfde geldt voor gezinnen.

Ieder mens hoort erbij. Zelfs als ze zich gedragen op een manier die conflicten of degradatie in de groep veroorzaakt. Ze hebben hun plaats.

Bij het faciliteren van de ontwikkeling van een groep nodigen wij u uit om deze checklist met betrekking tot Status te gebruiken:

- Merk ik en geef ik aandacht aan alle leden van de groep? Is er iemand die ik uitsluit?
 - Gebruik ik inclusieve en uitnodigende taal die iedereen kan begrijpen?
 - Moet ik echt feedback geven? Hoe zit het met het geven van complimenten in plaats daarvan? Complimenten moedigen mensen aan zich te ontwikkelen en ondersteunen hen bij het leren van hun successen en het verbinden met hun sterke punten. Aan de andere kant activeert alleen al het zeggen van 'Ik heb feedback voor je' al een dreigingsreactie. Door regelmatig positieve feedback en complimenten te geven, voelen mensen zich meer op hun gemak met feedback. Dit is een manier om onze hersenen hier comfortabeler mee te maken.
 - Benadruk jij de sterke punten en talenten van de mensen? Waar wij onze aandacht op vestigen, groeit.
 - Faciliteer jij reflectiemomenten waarop mensen hun plek in de groep kunnen inschatten?
- 

2. Certainty heeft betrekking op het kunnen voorspellen van de toekomst en geeft ons een gevoel van veiligheid.

De toekomst voorspellen is uiteraard niet mogelijk. Toch zijn er manieren om onze hersenen te kalmeren. In een staat van zekerheid heeft de groep meer groeipotentieel.

Om een gevoel van zekerheid in de groep te creëren, kun je deze checklist gebruiken:



- Creëer rituelen. Zelfs een kleintje. Ze geven structuur en ritme aan de groep. Zorg voor rituelen voor de momenten van transitie. Het zal een gevoel van voorspelbaarheid met zich meebrengen.
 - Hoe begin je de dag met de groep?
 - Hoe begroeten jullie elkaar?
 - Hoe vier jij successen?
- Hoe accepteer je een nieuw lid?
 - Hoe kan er transparantie in de groep zijn? Hoe kan de activiteit van de groep levensvatbaar zijn voor alle leden?
- Duidelijke instructies zorgen voor een gevoel van veiligheid.
- Duidelijke voorbeelden ook.
 - Duidelijke afspraken en agenda's en verdeling van projecten en taken zorgen voor duidelijkheid. Dit betekent niet dat jij als facilitator de plannings moet maken en over alle informatie moet beschikken. Nodig mensen uit om hun eigen programma, to-do lijstjes en planning te maken.
- Duidelijkheid over de vervolgstappen geeft ook een gevoel van zekerheid.
 - Uit onderzoek van MIT Human Dynamics Lab blijkt dat de beste teams vaak communiceren.
 - Biedt jij middelen voor open communicatie?
 - Faciliteer jij ruimtes waar een open dialoog, verbinding en delen mogelijk is?
 - Heb jij routines als het gaat om communicatie?

3. Autonomy heeft te maken met ons gevoel van vrijheid en keuze. Het heeft te maken met onze perceptie van controle over gebeurtenissen. Als mensen geen autonomie hebben, worden ze passief en trekken ze zich terug.

- Hoe geef je mensen een gevoel van autonomie?
- Betrek je mensen door taken te delegeren?
- Nodig je mensen uit om hun eigen leerplannen te maken? Of om aan hun persoonlijke projecten te werken?
- Worden er duidelijke grenzen gecommuniceerd? Wat zijn de basisregels van deze leerruimte? Zodra mensen duidelijkheid hebben over de basisprincipes, zullen ze de vrijheid hebben om met de rest te experimenteren.

4. Relatedness is hoe we contact maken met de andere mensen in de groep. Het geeft ons een gevoel van verbondenheid en verbondenheid. Het is belangrijk voor ons leren in een groep. Door met anderen om te gaan, kan ik naar hen kijken als spiegels van mezelf. Het verdiept menselijke verbindingen en creëert sterke banden.

Controlelijst:

- Is er ruimte voor verbinding op persoonlijk niveau?
- Is er ruimte voor het delen van verhalen?
- Hoe communiceren we onze gevoelens en emoties in de groep? In hoeverre kunnen de leden van de groep kwetsbaar zijn?
- In hoeverre sta jij jezelf toe om kwetsbaar te zijn in de groep?
- Heeft u momenten van collectief verdriet?
- Of collectief vieren?
- Als een lid van de groep een moeilijke periode doormaakt, hoe kan de groep deze persoon dan vasthouden?

5. Fairness is een perceptie van eerlijke uitwisseling tussen mensen. Uitwisseling is de manier waarop we verbinding maken met mensen. Het kan een uitwisseling zijn van tijd, middelen, diensten en meer. Om de verbinding in balans te houden, is de uitwisseling ook in balans.

Als de één alleen maar geeft en de ander alleen maar ontvangt, wordt de verbinding verbroken. (Dit geldt niet voor onze ouders en leraren. In die gevallen geven ouders/leraren en ontvangen wij.)

Wanneer een lid van de groep denkt dat iets oneerlijk is, reageren de hersenen automatisch met de vermijdingsreactie en gaan ze in de verdediging.

Dit kan leiden tot conflicten in de groep en scheiding. Het kan verschillen tussen de leden creëren en leiden tot uitsluiting en spanning.

Hier is je checklist:

- Hoe stimuleer je een gelijkwaardige uitwisseling in de groep?
- Heeft uw groep een eigen munteenheid?
- Heeft u een waardenlijst of een manifest dat voor alle leden zichtbaar is?
- Wie geeft het meeste in de groep? Wie geeft het minste?
- Wat zijn jullie werkprincipes als groep? (werktijden, werkruimtes, reflectiemomenten, principes en regels etc)
- Is het voor de groep duidelijk wie de leider/manager/baas is? Draagt deze persoon daarvoor de verantwoordelijkheid?

Stel je voor dat je tot een groep behoort waar:

- Je krijgt te zien hoe geweldig je bent en je status neemt toe. Je voelt dat je belangrijk bent voor de groep en dat je belangrijk bent voor de andere leden.
- Je hebt duidelijke verwachtingen en weet wat je taken zijn.
- Je neemt je eigen beslissingen en hebt de ruimte om je creativiteit en persoonlijke stijl tot uitdrukking te brengen.
- Je ervaart een menselijke verbondenheid met de andere leden. Je vertrouwt elkaar en deelt kwetsbare momenten samen. Je weet dat op een moeilijk moment de groep er zal zijn om je vast te houden.
- Je ontvangt wat je geeft in de groep. Er is eerlijkheid en duidelijke grenzen.

Hoe zou jij je voelen in zo'n groep?

Onze droom als jeugdwerkers is het faciliteren van leerruimtes zoals hierboven beschreven.

Wegwijzer

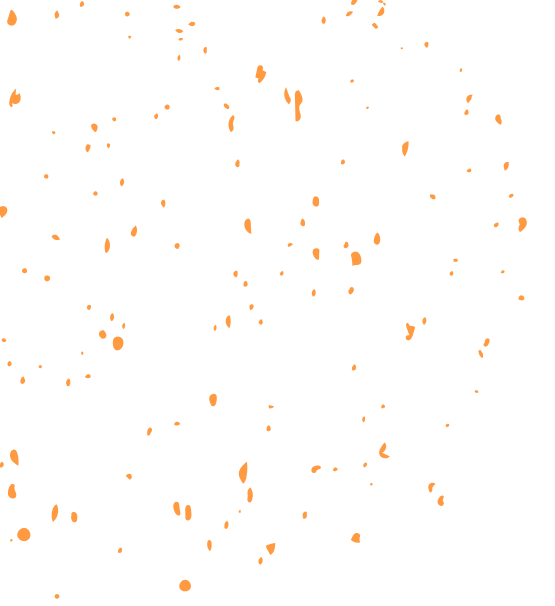
Wat is jouw eigen checklist om een groeiomgeving voor leren te faciliteren?

Hoe betrek je iedereen?

Betrek je jezelf er ook bij?

Hoe vraag je de groep om jou te geven?
Wat wil je ontvangen voor je werk?

Welke punten uit bovenstaande checklists zijn voor jou belangrijk?



We beginnen met een groep, maar we weten dat het veel meer is dan dat. In onze ogen gaat het om de ontwikkeling van gezonde gemeenschappen. Gemeenschappen waar mensen met elkaar verbonden zijn en deelnemen aan elkaars genezings-, groei-, rouw- en feestmomenten. Gemeenschappen met een eerlijke uitwisseling, waar mensen zich kunnen uiten binnen de helderheid en veiligheid van een basisstructuur. Gemeenschappen waar de verschillende generaties met elkaar verbonden blijven. Gemeenschappen waar individuen samen kunnen groeien en zich kunnen ontwikkelen. Waar individuen hun potentieel kunnen verwezenlijken en hun bestemming kunnen bereiken.

Noem ons dromers... Ja, dat zijn we.





One Minute Review:

In dit traject hebben we ons verdiept in het onderwerp veerkracht. Hoe we door moeilijke situaties kunnen navigeren, terwijl we onszelf blijven ontwikkelen en ontwikkelen. We hebben onderzocht of er leven is na de crisis en hoe dat leven eruit ziet. Uiteindelijk waren we bezig met het verkennen van de collectieve veerkracht en de kracht van gezonde gemeenschappen.



Laatste woorden...

Geestelijke gezondheidszorg is als een huis.

Het vereist dagelijkse zorg, investeringen,
grenzen en... weten hoe je de lamp soms
moet vervangen.

Wie zijn de mensen die je uitnodigt?
Wat is de sfeer die jij creëert?
Ververs jij af en toe de lucht?

Eén actie per dag kan veel beweging en
transformatie teweegbrengen.

Het moeilijkste is om voor jezelf te
verschijnen, keer op keer...
En dat heb je al gedaan!



HANDBOEK

De materialen voor dit boek zijn verzameld door ons kernteam: Niels Koldewijn en Lana Jelenjev (Nederland), Jochen Schell, Saskia Weissenbach en Iva Bubalo (Duitsland), Joanna Nikolova en Zsofia Gaudi (Bulgarije), Danai Tessa (Griekenland), Mirela Marovic Omerzu (Kroatië) en Alessio Sgarlato (Italië).

Het boek is geschreven door Joanna Nikolova & Lana Jelenjev.
Het boek is geredigeerd door Joanna Nikolova, Iva Bubalo en Zsofia Gaudi.
Het ontwerp van het boek is gemaakt door Danai Tessa.

Organisaties die meewerken aan dit project:
Instituut voor Creatief Onderwijs | Internationale Akademie Berlijn | Roes Cooperativa | YEPP Italië | Stichting SH!FT | Alter netwerk

Medegefinancierd door de Europese Commissie via het Erasmus+ programma

Ondersteund door het Nederlands Nationaal Agentschap

