

sporen

Leiderschap &
persoonlijke ontwikkeling

2 daagse training

Ik en de anderen



Ik en de anderen

Jezelf zijn in een hutje op de hei is niet zo ingewikkeld. Dat wordt het pas op het moment dat we met anderen in contact komen. Zodra we anderen ontmoeten komen we onherroepelijk terecht in een dynamiek. En daar waar het spannend of lastig wordt, ontkomen we er bijna niet aan om in oude patronen terecht te komen. Dat gebeurt al in de eerste seconde van de ontmoeting. En vaak zonder dat we dat door hebben.

Die eerste beweging in het contact zet de toon voor hoe de ontmoeting tussen jou en de ander verder verloopt. Je maakt je iets groter dan de ander, of juist iets kleiner. Je vergroot de (innerlijke) afstand, of je doet een poging om zo dichtbij mogelijk te komen. En uiteraard reageert die ander daar weer op vanuit zijn eigen patronen.

Wie grip wil krijgen op wat hij tegenkomt in het contact met anderen, doet er goed aan om die eerste bewegingen in het contact heel scherp te hebben. Wat gebeurt er in de eerste ontmoeting? Hoe heb je geleerd om het zo te doen? Wat is het effect daarvan op de ander? Welke tweede beweging zou je kunnen maken en wat vraagt dat van je? Je leert de subjectiviteit van je eigen perspectief kennen en dat geeft direct ruimte voor een nieuwe blik op wat je tegenkomt in het contact.

We werken in deze training veel met het lijf. Je lijf laat je feilloos zien wat je doet in het contact met anderen, meestal al ver voordat je hoofd daar een concept omheen gebouwd heeft. Vaak ervaren we ons lijf als hindernis als het lastig wordt in contact met anderen. Je bevriest, je voelt dat je keel dichtknijpt, je hapert, je voelt de irritatie door je lijf razen. In deze training leer je hoe je lijf weer een slimme raadgever kan worden, die je haarscherp vertelt wat er gebeurt en wat er nodig is. Je leert dat daar waar je stagneert in het contact, juist ook de ingang zit.

Deze training stelt je in staat om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw aandeel in wat jij tegenkomt in het contact. Je verbetert de kwaliteit van je ontmoetingen. Afhankelijk van waar je in het hier en nu tegenaan loopt en wat je wil komen leren, levert je dat meer verdieping en openheid, meer invloed, meer autonomie, meer gelijkwaardigheid, of meer verbinding op in het contact met anderen.

Over deze training

Doelgroep

Leiders en professionals die behoefte hebben en bereid zijn om hun eigen patronen aan te kijken.

Groepsgrootte

8 tot 10 deelnemers

Trainers

Anne van Weeghel
Robin van Soolinghe

Kosten

Deelname: €1.490,- excl. BTW
Arrangementskosten €190,- excl. BTW
1 x diner, overnachting en ontbijt bij
Landgoed Huis Sevenaar in
samenwerking met Eet-Lokaal

Tijden

Beide dagen van 10 tot 17 uur

Locatie

Markt 29
6901 AH, Zevenaar

Voorbeelden van vraagstukken die goed passen in de context van deze training

- Ik maak me vaak onnodig klein in het contact met anderen.
- Ik krijg soms te horen dat mensen me ontoegankelijk vinden.
- Ik kom regelmatig in conflict met anderen, ook in situaties dat dat me niet helpt.
- Ik raak zo snel geïrriteerd door anderen.
- Ik word onrustig als ik het gevoel heb dat ik niet echt contact krijg met de ander.
- Ik kan met heel veel verschillende mensen goed door een deur, behalve met één bepaald type niet.
- Ik hou er niet zo van als mensen (mentaal of emotioneel) heel dichtbij me willen komen., maar mijn werk vraagt dat wel van me.
- Ik ben van het harmoniemodel. Hoe kan ik de moed vinden om conflicten aan te gaan op momenten dat dat nodig is.
- Ik ben heel gevoelig voor sfeer. Zodra ik spanning in de sfeer ervaar raak ik mezelf kwijt.
- Zodra er emoties bij komen kijken sta ik met m'n mond vol tanden.

Thema's

- Scriptcirkel
- Groepsgeweten en ingesleten overtuigingen
- Vensters op de wereld (macht, onmacht, afstand en nabijheid in het contact)
- Overdrachtspatronen
- Van bewustzijn naar gewaarwording
- Het lichaam als instrument
- Emoties in contact met anderen
- Contact maken met een open hart
- Grenzen ervaren en aangeven
- Plek innemen en plek aannemen

Over Sporen

Sporen is dé plek om naartoe te komen met vraagstukken waar je tot nog toe niet verder mee kwam. Met die thema's waarin je steeds maar rondjes om je eigen staart blijft draaien. Je bent hier van harte welkom met je meest hardnekkige patronen.

Onze trainingen gaan dieper. Je wordt hier niet verlicht, verlost of veranderd. Wel zal je hier anders vertrekken dan je gekomen bent. Niet omdat we iets nieuws in je stoppen dat niet bij je past. Wel omdat je hier op kunt halen wat je ooit verloren bent.

Je leert je verborgen potentieel te benutten en te gaan staan voor wat jij te brengen hebt. Dat maakt je wendbaarder, effectiever en meestal ook blijer.

Je komt jezelf hier tegen en je leert jezelf hier kennen. Hoe beter je jezelf kent, hoe beter je jezelf neer kunt zetten in jouw team, in jouw organisatie, in de wereld. Je leert hier niet op de laag van kennis vaardigheden, maar op de identiteitslaag. En het mooie daarvan is: als je jezelf eenmaal op die laag bent tegengekomen, dan kan je en dan wil je niet meer terug.

Soms is het niet mals wat we doen. Maar we werken vooral ook speels, ervaringsgericht en er wordt ook veel gelachen.

Wij gaan dieper, zodat jij weer verder komt.

Onze aanpak

We werken vanuit een systemisch perspectief. Dat wil zeggen dat we kijken naar jou in de context. De organisatiecontext en ook de context waar je uit voort komt; het nest waarin je bent opgegroeid.

We leren je te zien hoe je je geschiedenis herhaalt. Daarvoor geldt: je kan het pas zien als je het doorhebt. Dat bewustzijn is dus belangrijk. Maar daar stoppen we niet. Alleen bewustzijn is niet genoeg. We bieden je vooral een plek waar je kan oefenen.

Als je na afloop van een training zegt dat de training heeft bijgedragen aan “een stukje bewustwording”, dan hebben we iets niet goed gedaan. We gaan voor nieuwe ervaringen. We gaan voor nieuwe sporen.

Daarom werken we met kleine groepen van maximaal acht deelnemers, twee trainers voor de groep en zetten we onconventionele werkvormen in. En we zorgen ervoor dat jouw leerproces al kan starten, ruim voor de eerste trainingsdag.

Je krijgt hier niet per definitie waar je om vraagt. Vaak niet zelfs. Want dan had je zelf al wel bedacht wat je te doen staat. We gaan ook niks voor je fiksen, of oplossen. Als we dat zouden doen, dan beroven we je van je autonomie en dan leer je niet om het zelf te doen. Wel leren we je om je waarnemingsvermogen te vergroten. Zodat je het doorhebt op die momenten dat je er weer in dreigt te stinken. En we bieden je de ruimte om te oefenen met alternatieven. Zodat je ook als het lastig wordt, de keuzevrijheid krijgt om een andere afslag te kiezen.

Kleine groepen

We werken met kleine groepen van maximaal tien deelnemers. Precies genoeg mensen om al die verschillende menselijke verhoudingen mee te onderzoeken. En genoeg ruimte voor jouw eigen inbreng en jouw leervragen. Zoveel plek voor jou, dat ontsnappen er niet in zit.

Je ontmoet mensen van vlees en bloed waarmee je kan oefenen. In jouw groep zit ongetwijfeld iemand met een vergelijkbaar verhaal, iemand die het totaal anders doet dan jij, iemand waar je je vanaf de eerste minuut al aan ergert, iemand die je niet vertrouwt en iemand waar je je direct mee verbonden voelt. Gewoon net zoals in het dagelijks leven.

Twee trainers

In alle programma's word je begeleid door twee trainers. Twee zien meer dan één. En met twee trainers kunnen we je twee keer zoveel invalshoeken bieden om naar jouw vraagstukken te kijken. We werken altijd in duo's van een man en een vrouw. De ontmoeting met een man roept iets anders op dan de ontmoeting met een vrouw. Met een man en een vrouw voor de groep bieden we je de gelegenheid om jouw patronen vanuit beide perspectieven te onderzoeken en te oefenen.

Onconventionele werkvormen

Met alleen er over praten en analyseren kom je er niet. Leren en transformeren vraagt om ervaren, doorvoelen en oefenen. Daarom werken onze begeleiders met interventies die je soms even liefdevol uit het lood slaan en je echt anders laten kijken. We werken met systemische opstellingen (familieopstellingen en organisatieopstellingen), muziek, boksclinics, beweging en lijfwerk. Die werkvormen helpen je verder, daar waar je er alleen met je hoofd geen chocola meer van kan maken.

Proces

Jouw traject begint niet pas op de eerste trainingsdag, maar al ver daarvoor. Hier lees je meer over het proces tot aan de eerste trainingsdag.

Oriëntatiegesprek/Intakegesprek

We plannen een online oriëntatiegesprek met je in. Dan onderzoeken we waar je tegenaan loopt en wat de kern van je vraag is. Van daaruit bekijken we samen met je welke vorm van begeleiding daar het beste bij past. Individuele begeleiding, een training of een combinatie van beide. En we beantwoorden de vragen die je hebt over Sporen of over een specifieke training.

Als je je direct aanmeldt voor deze training en er nog geen oriëntatiegesprek heeft plaatsgevonden, dan plannen we na je aanmelding nog een online intakegesprek met je in.

Vorbereidingsopdrachten

Voor aanvang van de training ontvang je per mail een aantal voorbereidingsopdrachten die horen bij de training waarvoor jij je hebt ingeschreven.

sporen

Leiderschap &
persoonlijke ontwikkeling

Sporen

Markt 29
6901 AH
Zevenaar

06 - 17 03 64 04

welkombijsporen.nl

info@welkombijsporen.nl

Sporen in het kort

Sporen is een unieke plek voor diepgaande -en daarmee duurzame- ontwikkeling. Wij zijn er voor leiders en professionals