

trainerstool



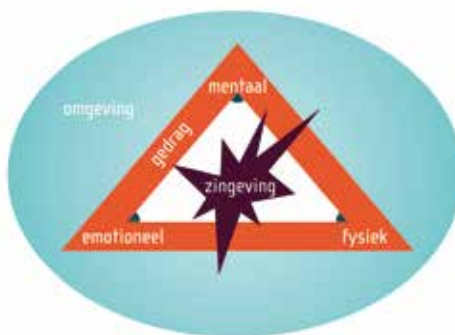
Bezieling in de praktijk

Wanneer je bezieling tot uiting komt in je dagelijks handelen, heb je plezier in wat je doet en heb je een enthousiasmerend en inspirerend effect op de mensen in je omgeving. Toch lukt het ons doorgaans niet om zeven dagen per week, vierentwintig uur per dag vol bezieling aan het werk te zijn. Soms vragen we ons af 'waar we het eigenlijk voor doen'. Een andere keer raken we flink geïrriteerd door andermans gedrag en op een ander moment komen onze goede intenties niet tot uiting in het gedrag dat anderen van ons zien. In deze trainerstool vind je een aantal werkvormen om hiermee aan de slag te gaan.

Het Stermodel van de zes ontwikkelingsniveaus

Voor genoemde thematiek kun je het 'Stermodel van de zes ontwikkelingsniveaus'

als theoretisch kader gebruiken. Wanneer het een deelnemer lukt om zijn bezieling vorm te geven in zijn handelen, reiken de stralen van de ster tot in de omgeving. Maar er zijn ook stralen die belemmeringen tegenkomen in de vorm van belemmerende overtuigingen (mentaal), emoties of fysieke spanningen, waardoor de deelnemer het contact met zijn bezieling kwijtraakt. Het kan ook dat de deelnemer competenties mist om zijn bezieling tot uiting te brengen in effectief gedrag. Voor de mensen in zijn omgeving is zijn bezieling dan niet zichtbaar of voelbaar.



Figuur 1. Het Stermodel van de zes ontwikkelingsniveaus

Reactief of proactief handelen

Een van de aspecten van het zingevingsniveau zijn je persoonlijke waarden. Wanneer je handelt vanuit je waarden, handel je in de termen van Stephen Covey 'proactief'. Uit het bovenstaande mag duidelijk zijn dat we lang niet altijd proactief handelen. Covey beschrijft 'reactief gedrag' als handelen vanuit je emoties. De kunst is om je eigen reactiviteit onder ogen te zien, je patronen te onderzoeken en te leren hoe je het contact met je waarden kunt herstellen.

Ik geef je een aantal werkvormen die je in dit proces tijdens je trainingen kunt inzetten. Belangrijk hierbij is om je te realiseren dat je met deze thematiek een wezenlijk persoonlijk ontwikkelingsproces van je deelnemers raakt. Dit vraagt om vertragen, zodat de deelnemers 'naar binnen kunnen gaan', kunnen reflecteren op zichzelf en zich bewust kunnen worden van hun patronen. Van hieruit werk je weer 'naar buiten', naar proactief gedrag dat effectiever is in de omgeving.

Spelen met waarden

Je bewust worden van eigen waarden is vaak een fijne, positieve start van het persoonlijke proces. Een speelse werkvorm hierbij is het 'Waarden- en normenspel' van Peter Gerrickens. Per tweetal krijgen de deelnemers een spel waardenkaarten. Zij ondersteunen elkaar bij het kiezen van vier tot vijf persoonlijke kernwaarden. Zorg ervoor dat de deelnemers hun kernwaarden vanuit hun hart kiezen en niet vanuit hun hoofd.

Herkennen van eigen reactiviteit

De volgende stap vraagt om verdere rust en verstillings. Vraag de deelnemers naar een praktijksituatie waarin ze achteraf spijt hadden van hun eigen handelwijze, of waarin ze zich emotioneel geraakt, geïrriteerd of onzeker voelden.

Oefening in tweetallen

Persoon A schrijft zijn kernwaarden op afzonderlijke A4'tjes en legt deze om zich heen. Persoon B begeleidt A om achtereenvolgens op elke kernwaarde te gaan staan, hier de rust en tijd te nemen om te voelen in hoeverre hij deze kernwaarde heeft nageleefd in de betreffende praktijksituatie.

Sluit af met de vraag 'welke van je waarden komt het meest in de knel?'

Bewustwording van patronen

Gebruik de vragen van de ontwikkelingsniveaus van het Stermodel om deelnemers bewuster te maken van hun reactieve patroon tijdens de ingebrachte praktijksituatie:

- Wat deed je precies? Wat was je (non-verbale) gedrag dat zichtbaar was voor anderen?
- Hoe reageerde(n) de ander(en) op je gedrag?
- Wat dacht je in deze situatie? En welke gedachte beïnvloedde met name je gedrag?
- Hoe voelde je je? Geef je overheersende gevoel weer in één woord.
- Wat nam je waar in je lichaam? Ontstond er ergens spanning?
- Wat is een belangrijk intern signaal waaraan je kunt herkennen dat je reactief geworden bent?

Proactief gedrag verbeelden

Neem de deelnemers mee in een visualisatie, waarin ze zich voorstellen dat ze in de betreffende praktijksituatie voor de volle honderd procent handelen vanuit hun kernwaarden. Moedig ze aan om zich dit helemaal voor te stellen, ondanks belemmerende gedachten die hierbij wellicht opkomen.



Aan het eind van de visualisatie kun je ze vragen om een symbool te laten opkomen bij dit proactieve gedrag. Het symbool kan later getekend worden, en een hulpbron zijn bij het proactief (blijven) handelen.

Van reactief naar proactief gedrag

Hoe verdiepend een persoonlijk procesthema ook is, uiteindelijk ben je uit op effectief gedrag in de praktijk. De deelnemers hebben ondersteuning en praktische handvatten nodig om hun persoonlijke inzichten ook daadwerkelijk vorm te geven in proactief handelen. Rollenspelen en het werken met eigen lastige praktijksituaties zijn hierbij een zeer bruikbare werkvorm.

De trainerspraktijk

Proactiviteit is een dankbaar trainingsthema in trainingen persoonlijk leiderschap en teamsamenwerking, waarbij wezenlijke patronen op tafel komen. Het thema vraagt om

persoonlijke verdieping, zowel van de trainer als van de deelnemers. Vanuit de verdieping is een stap naar praktisch handelen gewenst, zodat de persoonlijke inzichten handen en voeten krijgen in de praktijk.

Ik wens je een waardenvolle, proactieve training toe! ■

Referenties

- Blankestijn, S. (2012). *Communiceren met ziel en zakelijkheid*. Amsterdam: Uitgeverij Boom/Nelissen.
- Gerrickens, P. & Verstege, M. & Dun, Z. van. (2003). *Waarden- en Normenspel*. 's-Hertogenbosch: Gerrickens Uitgeverij.

Silvia Blankestijn, eigenaar en senior-opleider van Blankestijn & Partners
www.BPopleidingen.nl