



Zelfsturing naar je persoonlijke gebruiksaanwijzing

Mensen zijn gewend dat ze functioneren. Dat je geest of psyche werkt zoals je wilt. Het gaat dan om de 'gewone' dagelijkse dingen zoals je inzetten, concentreren, boodschappen doen, werken. Maar, het gaat ook om de grotere dingen, zoals het dagelijks functioneren in de rollen partner, vader/moeder, vriend/vriendin, zoon/dochter, medewerker.

Wanneer mensen niet functioneren zoals ze gewend zijn, reageren ze zoals ze bij een kapotte stofzuiger zouden doen: ze geven er een klap op, schudden er even aan, vervangen de stofzak, in de hoop 'dat hij het weer gaat doen'. Of ze maken verwijten naar een ander die de stofzuiger heeft ingezet voor te grof werk. Het meest effectief is de gebruiksaanwijzing erbij te pakken en zo te kijken naar de oorzaak en mogelijke oplossing van het defect.

Op eenzelfde manier gaan mensen dikwijls met zichzelf om wanneer ze niet 'werken' zoals ze gewend zijn. Het lukt niet meer om te ontspannen, te genieten en geconcentreerd te werken. Er wordt een snelle oplossing gezocht in de vorm van 'jezelf een schop geven', 'een avondje uit', 'een nachtje vroeg naar bed'. Soms met blijvend, meestal met tijdelijk resultaat. Het kan dan helpen de eigen gebruiksaanwijzing er eens bij te pakken en op die manier te kijken naar de oorzaak en mogelijke oplossing van het probleem. Het kost even wat meer tijd, maar dan is de stap ook gezet in de richting van duurzaam effectief functioneren.

In de training krijg je handvatten voor zelfsturing naar je persoonlijke gebruiksaanwijzing. Het gaat om de stijl waarmee je sturing geeft aan het eigen denken, voelen en doen. In het kort wordt dit zelfsturing genoemd. De volgende gebruiksaanwijzingen worden beschreven:

- serieuze denker
- impulsieve doener
- innemende (schijn) sterke
- open gevoelige

Bedoeling van de training

Het zijn vaak veranderingen in het leven die je gebruiksaanwijzing, de manier waarop je in het leven hebt leren staan, op de proef stellen. Het kan om plotselinge veranderingen gaan zoals een nieuwe baan, verandering van woonplaats, verlies van een dierbare of de geboorte van een kind. Het kan ook om geleidelijke veranderingen gaan zoals groeiende werkdruk, veel tegenslag en zorgen en teleurstelling in mensen. Deze veranderingen, zowel de positieve als de negatieve, stellen 'je gebruiksaanwijzing' op de proef.

Wanneer je merkt dat 'je gebruiksaanwijzing' niet meer goed past bij wat het leven van je vraagt kan het verstandig zijn deze eens onder de loep te nemen. Het geeft je houvast om handvatten te krijgen om je eigenheid/eigenaardigheden te leren kennen en te besturen. Met de bedoeling dat je weer stevig en weerbaar in het leven staat. Het gaat om het vinden van een gezond evenwicht in de eisen die gesteld worden en je persoonlijke mogelijkheden. Het leren koersen op eigen kracht en maken van keuzes is hierin een belangrijke rode draad.

Het resultaat

Je voelt je gesterkt in je zelfsturing en zelfvertrouwen en beschikt over voldoende vaardigheden om adequaat te reageren op de vele 'eisen' die het leven dagelijks brengt, zowel thuis als op je werk. Het feit dat je 'de touwtjes zelf in handen hebt', geeft je een gevoel van energie en vitaliteit. Dat is winst, niet alleen voor jezelf maar ook voor je omgeving.

Dag 1 - Wat is mijn gebruiksaanwijzing?

Deze eerste cursusdag staan we stil bij het leren kennen en besturen van de eigen gebruiksaanwijzing. Hiermee wordt bedoeld op de eigen stijl van aansturing over het denken, voelen en doen. De eerste dag ligt het accent op het versterken van zelfkennis.

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Leren sturen over het eigen denken, voelen en doen
- Leren kijken naar eigen gedragspatronen
- Bijsturen van minder effectieve patronen in het omgaan met jezelf; a.d.h.v. praktische handvatten
- Persoonlijke kracht benutten in denken, voelen en doen
- In wat voor rol en werkomgeving kom ik het beste tot mijn recht?

Dag 2 - Hoe sta ik in het leven?

De tweede cursusdag ligt de nadruk op de wijze waarop je in het leven staat en omgaat met anderen. Waar het de eerste dag ging om het vergroten van zelfkennis, wordt deze dag zelfkennis ingezet om te oefenen met effectief gedrag naar anderen.

De handvatten worden afgestemd op het eigen gedragspatroon, zoals hieronder aangegeven.

- serieuze denker
- impulsieve doener
- innemende (schijn) sterke
- open gevoelige

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Weerbaarheid in relatie tot anderen
- Helder spreken over eigen behoeften en grenzen
- Hanteren van energie en inzet
- Persoonlijke kracht in relatie tot anderen
- Persoonlijk plan van aanpak voor thuis en op het werk

Follow up - Dag 3 - Waar kies ik voor?

Deze derde cursusdag is er allereerst ruimte de resultaten van de oefeningen en handvatten uit te wisselen en op te frissen. Verder ligt de nadruk op keuzes maken. Het gaat om de vraag: 'Wat kan ik effectief leren en hanteren van mijn gebruiksaanwijzing en waar moet ik mee leren leven?'

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Zelfacceptatie; leven binnen de grenzen van je mogelijkheden
- Keuzes maken; wat inspireert je? 'Wat vind je belangrijk in je leven?'
- Hanteren van groei pijn (liever het oude bekende, dan onbekende nieuwe)
- Uitleggen van 'je gebruiksaanwijzing' aan anderen
- De persoonlijke EHBO doos: de 'do's en dont's' voor een goede mentale conditie

Werkwijze

De cursusthema's bestaan steeds uit een informatief inleidend deel, gevolgd door oefeningen en spel. In de cursus ligt de nadruk op het opdoen van ervaring met nieuw effectief gedrag. Zowel in het omgaan met jezelf als anderen. Je oefent thuis en op het werk aan de hand van opdrachten.

De deelnemers krijgen de gelegenheid geleidelijk te leren en de handvatten toe te passen in de praktijk. Daarom zitten er tussen de eerste twee cursusdagen twee weken en is de laatste dag pas na twee maanden gepland.

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers en zal begeleid worden door trainer Richard van Holsteijn. Er is door deze opzet ruimte voor individuele leerpunten. De groep wordt regelmatig gesplitst om veel gelegenheid te geven te oefenen.

Data, kosten en wijze van betaling

- Data: 14 november / 12 december 2017 / 9 januari 2018
- Tijd: 09.00-17.00 en dag 3: 09.00-12.30
- Zakelijk tarief € 795,- inclusief cursusmap, locatie en consumpties

De opdrachtgever ontvangt een factuur van de training met een betalingstermijn van twee weken. Wanneer de cursus een maand van tevoren schriftelijk wordt geannuleerd, wordt het bedrag geretourneerd.

De training kan ook 'in company' worden gegeven voor bedrijven. Er volgt dan een offerte op maat.

Aanmelden: stuur een mail naar: secretariaat@balans-en-impuls.nl.