MEET THE NOW / INSTITUUT CORE

Aanwezig onder druk

De kunst van contact houden wanneer het spannend wordt

Een ervaringsgerichte training voor professionals, teams en leidinggevenden.



ERVARING · LICHAAM · BETEKENIS
AANWEZIGHEID · NIEUWSGIERIGHEID

DE AANLEIDING

Totdat we geraakt worden.

We weten vaak hoe we willen communiceren: open, nieuwsgierig, luisterend en zorgvuldig. Dan spreekt iemand ons tegen. Een collega stelt een kritische vraag. Er ontstaat spanning, onzekerheid of verschil.

En voordat we het weten, reageren we. We verdedigen ons, passen ons aan, trekken ons terug, overtuigen of proberen controle te krijgen.

Niet noodzakelijk omdat we dat willen, maar omdat onze automatische reactie sneller is dan ons bewustzijn ervan.

Wat wordt mogelijk als we precies dan aanwezig blijven?

DE TRAINING

De ontmoeting als leeromgeving.

Aanwezig onder druk is een interactieve training. Deelnemers leren herkennen wat er in henzelf en in contact met anderen gebeurt wanneer spanning ontstaat.

Ze onderzoeken hoe waarneming, lichamelijke reacties, interpretaties en gedrag elkaar beïnvloeden. Hoe gemakkelijk verwarren we onze eigen betekenisgeving met wat er werkelijk gebeurt?

We oefenen met een andere mogelijkheid: aanwezig blijven, waarnemen en bewust kiezen hoe we deelnemen.

Het doel is om ook onder spanning toegang te houden tot ons vermogen om waar te nemen, contact te maken en te handelen.

WAT JE LEERT

Vijf contactgebieden.

01 Ervaring — Wat gebeurt er werkelijk?

Onderscheiden wat je ervaart van wat je denkt dat er gebeurt.

02 Lichaam — Wat gebeurt er in mij?

Lichamelijke signalen van spanning en automatische reacties herkennen.

03 Betekenis — Welk verhaal maak ik ervan?

Zien hoe verwachtingen, overtuigingen en eerdere ervaringen je interpretatie kleuren.

04 Aanwezigheid — Kan ik blijven?

Spanning en verschil verdragen zonder meteen te reageren, oplossen of weg te gaan.

05 Nieuwsgierigheid — Wat weet ik nog niet?

Ruimte maken voor andere perspectieven wanneer je eigen werkelijkheid overtuigt.

HOE WE WERKEN

We leren door te ervaren.

Korte theoretische introducties, interactieve oefeningen, ontmoetingen in tweetallen en gezamenlijke reflectie. Herkenbare situaties uit het dagelijks werk vormen het vertrekpunt.

We oefenen met:

• spanning herkennen tijdens een gesprek;

• waarneming van interpretatie onderscheiden;

• verdediging en aanpassing opmerken;

• luisteren terwijl je zelf geraakt wordt;

• nieuwsgierig blijven bij verschil;

• contact herstellen na een automatische reactie.

Iedere deelnemer bepaalt zelf wat die persoonlijk deelt. Persoonlijke onthullingen zijn nooit verplicht.

VOOR WIE

Voor mensen die met mensen werken.

Voor leidinggevenden en managementteams, professionals die intensief samenwerken, moeilijke gesprekken voeren of een begeleidende of adviserende rol hebben. Ook voor teams die open communicatie willen oefenen. Voorkennis is niet nodig.

Na afloop neem je mee:

• inzicht in je automatische reacties bij spanning en verschil;

• een kader om ervaring, lichamelijke reactie en interpretatie te onderscheiden;

• een eerste ervaring met aanwezig blijven wanneer contact uitdagend is;

• drie concrete oefeningen voor dagelijkse werksituaties.

Dit is een kennismaking met een vaardigheid die zich door voortdurende oefening verdiept.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Een middag die doorwerkt.

Duur 3 uur
Groepsgrootte 8-12 deelnemers
Locatie Bij de opdrachtgever of op een externe trainingslocatie
Investering € 1.950 exclusief btw

Inbegrepen

Een korte afstemming met de opdrachtgever, drie uur interactieve training, digitaal werkmateriaal over de vijf contactgebieden en drie oefeningen om na afloop zelf te gebruiken.

Eventuele locatie- en reiskosten spreken we afzonderlijk af.

Aanmelden of overleggen?

sarah@instituutcore.nl

VERDER LEREN

Een eerste stap. En een eigen geheel.

Aanwezig onder druk is een zelfstandige training en een kennismaking met het gedachtegoed van Meet the Now. Wie verder wil oefenen, kan zich verdiepen in:

Zitten in het vuur

Aanwezig blijven bij spanning, emotie en verschil.

Core Management Training

Een vierdaagse training om je reactie onder druk te herkennen en bewuster te handelen.

Centaur Leadership

Een leiderschapstraject rond persoonlijk bewustzijn, invloed en leiderschap.

Core Coach Opleiding

Menselijke processen leren begeleiden als professional.

Professionele verdieping via Instituut Core.

OVER DE TRAINER

Sarah Ketel

Sarah werkt als trainer, coach en begeleider met individuen, relaties, groepen en professionals.

In haar werk onderzoekt ze hoe mensen zichzelf en elkaar ontmoeten, hoe automatische patronen ontstaan en wat mogelijk wordt wanneer we aanwezig blijven bij wat ons raakt.

Meet the Now brengt dit gedachtegoed samen in een ervaringsgerichte benadering van menselijk contact, bewustzijn en ontwikkeling. Haar werk verbindt lichamelijke ervaring, betekenisgeving en groepsdynamiek.

Wat gebeurt er wanneer je niet onmiddellijk hoeft te reageren?

Misschien ontstaat er dan ruimte om werkelijk te ontmoeten.

meetthenow.nl · sarah@instituutcore.nl