



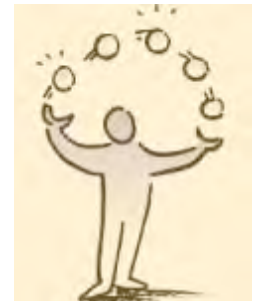
**Workshop “ spelen met states”
17e Nederlandse NLP congres
4 april 2009**

Rien van Leeuwen

Overzicht

In deze workshop leer je hoe je met verschillende basishoudingen of "states" jouw innerlijke belevingswereld kunt verkennen, waardoor je meer jezelf kan zijn.

Door meer jezelf te zijn, komen jouw bedoelingen en vaardigheden beter tot uitdrukking. Je kan het omschrijven als "op een positieve manier verbonden zijn met mijn innerlijke waarden en met de wereld waarvan ik een onderdeel ben".

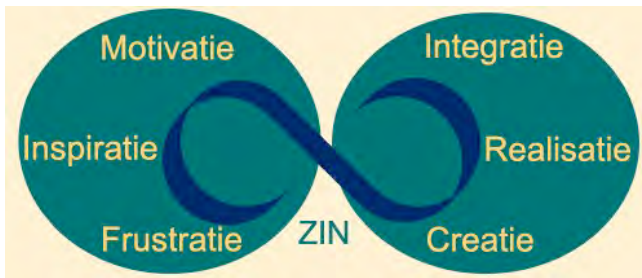


Het Authentieke Inspiratie Model © beschrijft zeven mogelijke basishoudingen van authentiek gedrag. Een basishouding bestaat uit een bepaalde vooringenomen focus, mentaliteit en stemming. Het geheel van gedachten, emoties en fysieke houding op een bepaald moment. Dit bepaalt hoe we met onszelf omgaan, hoe we in de wereld staan en hoe we waarnemen en communiceren.

De basishoudingen zijn: inspiratie, motivatie, frustratie, zelf initiatief nemen, creatie, realisatie en integratie. In deze workshop gebruik je het model als procestechiek bij identity-coaching en als zelfanalyse tool.

Hoe? Door elk van de zeven basishoudingen aan te nemen en met die bril op verschillende logische niveaus te verkennen. Je ontdekt vanzelf welk deel van je interne belevingswereld aandacht nodig heeft. Veel plezier!

Authentieke Inspiratie Model ©



Het Authentieke Inspiratie Model © beschrijft zeven basishoudingen van authentiek gedrag. Een basishouding bestaat uit een bepaalde vooringenomen focus, mentaliteit en stemming. Deze mix van het bewuste en onbewuste bepaalt:

- hoe we met onszelf omgaan
- hoe we in de wereld staan
- met welke bril we communiceren.

In mijn centrum

We zijn in ons centrum wanneer we vanuit een gevoel van rust, balans en flow verbonden zijn met onze innerlijke waarden. Waarneming en gedrag is een samenhangend gevolg van de manier hoe we met frustratie omgaan en inspiratie en motivatie vinden:

- frustratie komt van het latijn frusta, ofwel tevergeefs. Een houding van frustratie gaat vaak gepaard met een gevoel van machteloosheid, ergernis of angst over een verschil tussen onze verwachtingen en de realiteit. Door de positieve betekenis te zoeken kan dit een energiebron zijn.
- inspiratie betekent letterlijk “leven inblazen”. Als we geïnspireerd zijn, zien we het grotere geheel en zijn we verbonden met verwachtingen, dromen en wensen.
- motivatie betekent “in beweging zetten”. In deze houding voelen we passie, vermogen en vertrouwen om iets te bereiken of te behalen.

Zelf initiatief nemen

De sporter of artiest die een piekprestatie neerzet kent de houding van zelf initiatief nemen. Het is een houding van “aanwezigheid” met een alerte en specifieke waarneming, het gevoel in het hier en nu te zijn en met een hoge mate van interactie met de omgeving. Het initiatief is enerzijds in lijn met wat je zelf voelt en belangrijk vindt en anderzijds passend in de gegeven situatie.

In het veld

Je bent “in het veld” als verbonden bent met anderen en je jezelf bent. Je levert een bijdrage aan het grotere geheel. Drie extern gerichte basishoudingen spelen een rol:

- creatie is het opnieuw vormgeven. Het is een basishouding die te maken heeft met expressie, communicatie en een focus op de toekomst, nieuw en anders.
- realisatie is het “echt maken” van verwachtingen, ideeën en doelen. Het is een houding met focus op resultaten, risico's en relaties.
- integratie is een houding gericht op sfeer, samenhang en generatieve samenwerking.

De werkvorm

De basistechniek bestaat uit zes stappen:

1. Zet het referentiekader voor de oefening (bijvoorbeeld verkenning, bewustwording, verankering)
2. Leg acht plaatsankers op de grond (de zeven states en een leerstip) in de volgorde van het model
3. Explorer en begeleider werken eerst samen aan een neutrale state (aanwezig, open en bewust)
4. De explorer doorloopt alle zeven states in zijn eigen tempo met hulp van de begeleider. De explorer heeft de ogen gesloten en praat niet. De begeleider wel (vragen en instructies, zie onder). Op elke plaatsanker helpt de begeleider de explorer om a) in de betreffende state te komen, b) de state te verkennen en c) een brug te maken naar de volgende state.
5. Na afloop neemt de explorer tijd voor reflectie op de leerstip en doorbreekt na afloop het zwijgen
6. Explorer en begeleider evalueren de oefening en bepalen eventueel een volgende verdieping

Deze oefening vereist een bepaalde creativiteit en ongedwongenheid van de begeleider. De begeleider maakt effectief rapport op zowel fysiek, emotioneel als mentaal niveau. Met de vragen helpt de begeleider om de explorer in een state te brengen. De begeleider let op de fysiologie van de explorer of dat ook gebeurt (kalibreren). Onderstaande vragen zijn daarom meer een richtsnoer dan een gedetailleerde procedure:

1. Herinner een situatie waarin je x (state) was. Wanneer was dat, met wie (of alleen), waar, wat was de context? Wat zie je, wat hoor je, wat voel je.
2. En terwijl je de situatie herinnert, wat doe of zeg je bewust of onbewust? Hoe reageert de omgeving daar op? Hoe reageer jij op de omgeving of anderen?
3. Wat zijn jouw capaciteiten in deze situatie? Wat kun je eigenlijk erg goed. Denk aan werkwoorden. Welke emoties voel je? Welke stemming heb je? Welke sfeer is er om je heen?
4. En terwijl je hier goed in bent, wat vind je eigenlijk belangrijk? Wat probeer je te bereiken of te vermijden? Enne... wat zijn jouw overtuigingen?
5. En terwijl je dit belangrijk vindt, wie ben je? Misschien komt er een metafoor, geluid of symbool in je op. Wat betekenen jij voor anderen in deze situatie? Hoe noemen zij jouw bijdrage? Wat missen zij als jij er niet bent?
6. En terwijl je x bent, wat verwacht je, wat zijn jouw dromen, wensen en verlangens. Wat is het verband met de rode draad in jouw leven? (als begeleider op eye cues letten, tijd nemen, aanvoelen of explorer toe is aan laatste vraag). Wat is eigenlijk jouw hartenwens
7. Hoe ga je om met verschillen tussen jouw verwachtingen en de realiteit.., enne..waar sta je voor? Neem je tijd en als je klaar bent stap je naar de plaats van x (volgende state).

Als begeleider kun je hulpbronnen stimuleren door de volgende overtuigingen uit te spreken:

- Alles is ok
- Alles wat je zoekt is er al
- Alles is mogelijk
- Je bent meer dan je denkt
- Je kunt alles anders zien
- Elke keuze is een goede keuze



Ik vind het ontzettend inspirerend om met mensen te werken. Met humor, warmte en professionaliteit. Samen op weg of onderweg naar een stip op de horizon. Genieten van wat er is en doen wat er toe doet.

Achtergrond NLP

- Masters
- Coaching & Modelling
- International Trainer

Mijn vooronderstelling is dat je beter presteert en leert als je jezelf bent. Authenticiteit is daarom een belangrijk thema voor me. In organisaties en teams zoek ik naar manieren om de samenwerking, kennisoverdracht en gezamenlijke prestaties te verbeteren.

NLP ontwikkeling

- Stepping Stone aanpak®
- Fastlearning™
- Authentieke Inspiratie

Mijn werk bij Ruysdael:

- Training (persoonlijke groei, leiderschap en teams)
- Coaching (business, leadership & life balance)
- Facilitator (groepen, teams, organisaties)

Met als aandachtsgebieden:

- High Performance cultuur, teams and organisaties
- Modelleren (talent, leadership and authenticiteit)
- Change management (cultuur, leiderschap, samenwerking)



Over Ruysdael

Sinds 1994 specialiseert Ruysdael zich in het managen en ondersteunen van projecten, programma's en veranderingen. Wij leiden en begeleiden effectieve projecten en veranderingen waarmee professionals, teams en organisaties beter presteren, zodat zij het verschil kunnen maken.

Ruysdael

Ruysdael
Hoofdstraat 180
3972 LG Driebergen-R
tel 0343-528040

Wil je meer weten over mij of Ruysdael?

<http://www.ruysdael.nl>

<http://web.me.com/rienvanleeuwen/inspiratie>

