



**Laat je trainees zichzelf  
en hun talenten ontdekken  
en daarmee het verschil maken  
voor de organisatie**

## Contact!®

**Denkt u ook weleens: Het is zo'n ervaren kracht. Waarom krijgt hij dat nu niet voor elkaar? Of: Ze is reuzeslim, maar waarom lijkt het alsof ze niet meer groeit? Aan het intellect ligt het meestal niet, maar waardoor komt het dan wel? En herkent u deze situatie? U heeft managementtrainees of young professionals aangenomen, vol enthousiasme en met de nieuwste kennis in huis en u vraagt zich af hoe u hun de beste start in uw bedrijf kunt geven. Dan is Contact!® iets voor uw medewerkers. In dit vierluik herontdekken we de kracht van het verbinden van hart, hoofd en handen bij het vergroten van je persoonlijk effectiviteit.**

### WAAR DRAAIT HET OM?

Vrijwel iedereen wil presteren en dat is zeker waar voor bovengenoemde medewerkers. Soms lukt dat echter niet door alleen je hersens te gebruiken. In het vierluik staat contact centraal. Als je goed in verbinding staat met jezelf en anderen, is de kans het grootst dat je daadwerkelijk iets voor elkaar krijgt. Dan kun je ideeën uitwisselen, sparren, afstemmen, afspraken maken. Als er geen contact is, luistert niemand naar wat je te zeggen hebt. Contact is dus van levensbelang.

### EFFECTIVITEIT VERGROTEN

In Contact!® nemen we je persoonlijke vaardigheden onder de loep en helpen we je met het vergroten van je effectiviteit. Geen theorie stampen, maar veel oefenen en ervaren, van verschillende kanten beschouwen en bereid zijn goudeerlijk te kijken naar jezelf. Dat doen we in vier blokken, die bol staan van zelfonderzoek, reflectie en feedback aan de hand van oefenvormen.

### REFLECTEREN

Tussen de blokken door maken we gebruik van intervisie. Daarin staan de dingen, waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt, centraal. Om stil te staan bij wat je hebt ontdekt tijdens de blokken en intervisies en om dat ook te kunnen terugzoeken en onthouden, schrijf je reflectieverslagen. Die verslagen dienen bij ieder volgend blok als vertrekpunt. Zo word je je bewust van je eigen en andermans patronen en aannames en ben je in staat gerichte feedback te geven.

### EXPERIMENTEREN

We moedigen je continu aan om te experimenteren met ander gedrag. Niet om een ander mens te worden, maar om meer mogelijkheden te hebben om verbinding te maken met de ander. Minder ingewikkeld doen en ondertussen meer bereiken. Dat is praktisch toepasbaar in je werk als professional of leidinggevende en trouwens ook handig in je privéleven.

### Enkele voorbeelden van wat deelnemers hebben opgestoken van Contact!®

*“Ik heb veel gehad aan deze training. Het geeft veel inzicht in waar jouw kracht ligt als persoon. Daarnaast deel je mooie momenten, die een groep echt hecht maken, met elkaar.”*

*“Van alle trainingen binnen het YPP-IT zal ik deze kloostersessies nooit vergeten. Het is gewoon niet te vergelijken met de rest.”*

*“Veilige omgeving waarin je echt jezelf kunt zijn. Dat is de beste manier om jezelf te leren kennen en daarmee zo op een pragmatische manier om te gaan.”*

## PRESENCE

### WAT VOOR WERKING HEB JE OP ANDEREN?

Als je contact met anderen wilt opbouwen, moet je wel weten hoe je zelf eigenlijk op hen overkomt. Wat voor werking heb je op anderen als je binnen komt, als je presenteert, in een vergadering zit, of als je een gesprek voert? Worden ze vrolijk of geïrriteerd, zijn ze alert of dwalen ze af, stellen ze zichzelf open of zijn ze gereserveerd?

We maken kennis met elkaar en kweken zo de sfeer, die nodig is om elkaar te vertrouwen. Aan de hand van presentaties doen we de eerste indruk van elkaar op. Het jouw kenmerkende gedrag vergroten we vervolgens uit. Wat voor effect heeft het op je publiek?

We onderzoeken verschillende kanten van jezelf: hoe ben je thuis, op het werk, in je sportvereniging? We experimenteren met jouw subpersonen. Misschien ben je thuis ondeugend en denk je, dat dat op het werk niet hoort, terwijl het juist het verschil kan maken.

Ook bespreken we van tevoren in persoonlijke brieven opgevraagde feedback van collega's.

Zo ontstaat een bont palet aan aspecten van je eigen presence en het effect ervan op anderen. En passant leren we feedback te geven en ontvangen. Denk erom: presenteren doe je soms, maar presence heb je altijd!

We sluiten af met een koppeling naar het werk: wat kun je de komende dagen en weken anders doen, gebruikmakend van wat je ontdekt hebt?

## WAARNEMEN

### HOE KIJK JIJ NAAR DE WERELD?

Presence en feedback gaan hand in hand met waarnemen. We starten met een terugblik op de periode vanaf het vorige blok. Wat heb je waargenomen bij jezelf en de andere deelnemers? Zo komen we weer in de juiste sfeer.

We gaan dieper in op de rol van de verschillende zintuigen. Hoe kijk je verder dan je neus lang is? Gebruik je alleen je ogen? Wat zie je, wat denk je, wat voel je? En wat doet dat met je? Heb je dingen niet gezien? Kun je de feiten ook anders uitleggen? Kijk je alleen naar buiten of neem je ook waar, wat er in jezelf gebeurt?

We staan stil bij je levenslijn en leggen zo een vinger op de bril waardoor je naar de wereld om je heen kijkt. Is het glas halfvol of halfleeg? Wat is wel oké en wat niet? Wanneer is het goed genoeg? We experimenteren met het bewust opzetten van andere brillen.

We staan ook stil bij het omgaan met druk. Wat is het en hoe herken je het? En wat kun je eraan doen?

Als het contact tussen mensen niet klopt of we zijn er met ons hoofd niet bij, dan kunnen we de inhoud wel vergeten. Laten we het dus vooral niet alleen zakelijk houden! Zo komen we, als het nodig is, voorbij de pure inhoud van gesprekken en vergaderingen en voorkomen we verspilling van tijd en energie.

Ook dit blok sluiten we af met een koppeling naar het werk: hoe kun je anders kijken naar en vervolgens reageren op mensen en situaties, gebruikmakend van wat je ontdekt hebt?

## CONTACT MAKEN

### VERBINDEN, VERBINDEN EN NOG EENS VERBINDEN

Presence en waarnemen zijn belangrijke bouwstenen voor contact. Aan de hand van de reflectieverslagen kijken we ook in dit blok terug op de afgelopen periode.

We onderzoeken aan de hand van spannende oefenvormen in hoeverre je contact hebt met andere mensen.

We maken gebruik van vechtkunst om op een fysieke manier te beleven hoe je gesprekken voert, argumenteert en je punt maakt. Luister je om te reageren, te begrijpen of om te leren van de ander? Geef je ook ruimte of is het alleen jouw feestje?

We kijken elkaar eens lang en diep in de ogen en vertragen het tempo van onze gesprekken om echt te proeven wat de ander zegt en na te denken over onze reactie daarop.

We bespreken wat contact eigenlijk is en wanneer we in en uit contact waren en hoe dat kwam. We onderzoeken ook hoe je aandacht kunt schenken aan wat er in jezelf omgaat.

We oefenen spelenderwijs met leiden en volgen, en leggen het verband met situationeel leidinggeven.

Voor een goed contact hoeft je niet per se bevriend te zijn!

We sluiten opnieuw af met een koppeling naar het werk: hoe ga jij om met je manager, hoe stuur je mensen aan, welke gesprekken lopen soepel en welke kunnen beter? Hoe leg je de benodigde contacten met collega's, ook als dat niet zo gemakkelijk lijkt?

## TWEEEGBRENGEN

### HOE KRIJG JE ZAKEN VOOR ELKAAR?

Teweegbrengen kan niet zonder, dat je in contact bent met anderen. Contact bouw je op met behulp van je presence en waarneming. In dit blok komt alles samen.

Natuurlijk beginnen we ook nu met een terugblik op de afgelopen periode en we schenken speciale aandacht aan behaalde resultaten, waar je echt trots op bent.

We gaan niet praten over tweewegbrengen, maar gaan het doen. Het resultaat van die actie delen we met elkaar op een bijzondere manier.

We staan stil bij mensen, die grote indruk op je maken en wat je in hen bewondert. Heb je daar zelf eigenlijk niet meer van in huis dan je denkt?

We kijken ook naar tweewegbrengen in organisaties. Hoe krijg je daar veranderingen voor elkaar? Niet alles blijkt te plannen. Daarom laten we je de kracht van jezelf openstellen ervaren met muziek en het gebruik van je eigen stem. Creëer de juiste sfeer voor contact en het inzetten van verandering.

Ook het laatste blok sluiten we af met een vooruitblik op de daaropvolgende weken. Wat wil jij tweewegbrengen en welk contact is daarvoor nodig? Hoe gebruik je daarbij je waarneming en welke presence zet je in?

Tot slot staan we met elkaar natuurlijk stil bij het verloop van de training. Wat ging goed en wat kan beter? Wat neem je zelf mee in de praktijk en hoe zorg je dat dat levend blijft?

## Contactgegevens

### Margreet Oostenbrink

Rudolf Katnigghof 18  
3543 HP Utrecht  
Tel. 06 – 30 72 66 66  
margreet@movinc.nl  
www.movinc.nl



### Rob Bakker

Rijksstraatweg 191  
3921 AE Elst  
Tel. 06 – 22 93 37 40  
rob.bakker@full-scope.nl  
www.full-scope.nl

