

Inspiratie

Saamhorigheid

over samen en apart

Wij hebben van de Denen gewonnen! En bij het schrijven van deze Inspiratiewijzer is nog niet bekend of wij ook van Japan gaan winnen. Daar gaan we natuurlijk wel van uit en we doen er alles aan om ons team aan te moedigen: we zoeken elkaar op om samen de wedstrijd te kijken, we versieren onze huizen en straten om te laten zien dat we Oranjefan zijn en we dossen onszelf uit in de mooiste oranje outfits om elkaar op deze wijze te ontmoeten!

Het WK voetbal is werkelijk een tijd van saamhorigheid. Het geeft ons een mooie reden om samen te zijn, om als een harmonieuze groep onze kanjers in Zuid-Afrika te steunen. Sport staat sowieso bekend om verbroedering en blijkbaar geldt dat niet alleen voor *samen sporten*, maar ook voor *samen supporteren*!

In deze *saamhorigheid* vervullen we onze behoefte om ergens bij te horen, om samen te zijn. Deze behoefte kennen we vanaf het begin van ons bestaan als we vanuit het samenzijn met onze moeder geboren worden. Wanneer we opgroeien leren we ons –veelal met vallen en opstaan- los te maken. Zo kennen we al vroeg de dynamiek tussen *samen en apart*.

Mensen hebben mensen nodig. In mijn Inspiratiewijzer van december 2009 schreef ik dat mensen aandacht nodig hebben om te groeien.

Per dag hebben we gemiddeld:

- ▶ 4 momenten van aandacht nodig om te kunnen *overleven*;
- ▶ 8 momenten van aandacht nodig om *gezond te blijven*;
- ▶ 12 momenten van aandacht nodig om *gevoed te worden*.

Deze momenten van aandacht, dit contact kan bestaan uit complimenten of knuffels maar ook een lelijke opmerking volstaat (deze laatste heeft wel een andere uitwerking). In dit contact bevestigen mensen elkaars identiteit en elkaars bestaan.



Contact maken

Contact maken betekent de ander uitnodigen om het contact toe te laten. Wanneer twee mensen deze wederzijdse uitnodiging toelaten, dan is er sprake van contact. Hiervoor is het nodig om jezelf open te stellen, om je kwetsbaar op te stellen.



De behoefte aan contact, aan samen zijn en ergens bij willen horen, maakt dat we keer op keer het contact aangaan vanuit de behoefte om gevoed te worden en te kunnen groeien. Dit geldt voor alle mensen: zowel in prive situaties (gezinsleden, voetbalsupporters) als zakelijk (medewerkers en leidinggevenden).

In het dierenrijk is het niet anders. Het toonbeeld van een innig en diepgaand contact betreft natuurlijk een verliefd stel zwanen!

Wanneer er voldoende vertrouwen is, zijn mensen bereid om zich kwetsbaar op te stellen. We ervaren hierbij de behoefte dat de ander ons geen schade zal berokkenen.

Wijzen

Contact vermijden



Maar wat als de ander nu niet aan je verwachtingen voldoet?

Wat als je geliefde –in het geval op de foto hiernaast- een waterfiets blijkt te zijn en de liefde dus niet wederzijds is? *Zie het kader voor het verhaal hierbij.*

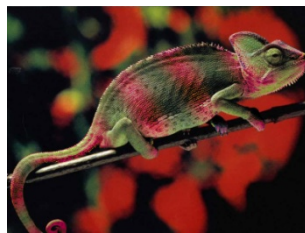
In het contact worden mensen ook gekwetst. Wanneer de ander niet aan je behoefte voldoet, je afwijst, negeert of over je grenzen gaat, ontstaat er kwetsing. Dit heeft iedereen vele malen meegemaakt, waardoor we geleerd hebben ons terug te trekken uit het contact.

Hoe vaker we gekwetst worden in het contact, hoe beter we worden in het vermijden daarvan. Niet zozeer dat we mensen gaan vermijden, maar we stellen ons onkwetsbaar op. Vanuit de angst om gekwetst te worden ontwikkelen we één of meerdere isoleerstijlen. Op deze manier wordt uiting gegeven aan de behoefte dat de ander ons geen schade kan berokkenen. Voorbeelden zijn:



*De welbekende struisvogelstijl:
Isoleergedrag door je uit de dagelijkse
werkelijkheid terug te trekken.*

*De kameleon past zich voortdurend aan
en verliest daarmee de eigen identiteit.*



*Brulapenstijl:
Wie het hards brult, trekt wel veel aandacht,
maar kan daarmee ook prima een kwetsbaar
onderwerp vermijden.*



Vluchten als een haas.

*Stekelig als een
stekelvarken.*



*Oesterstijl:
een harde laag als pantser.*

Witte zwanen, zwarte zwanen

2006 - Een zwarte zwaan in het Duitse Münster is stapelgek op een waterfiets in de vorm van een witte zwaan. Een zomer lang is het bijzondere paar een attractie geweest.

Verliefd op een waterfiets

Het zal je maar overkomen, verliefd worden op een reuzegroot wijfje van je eigen soort dat bij nader inzien... een waterfiets blijkt te zijn. Dat overkwam een zwarte zwaan op de Aasee in Münster. De hele zomer stroomden toeristen toe om het vreemde paartje te zien en iedereen wilde met uitgerekend deze fiets een rondje op het water maken, in gezelschap van de zwarte minnaar.

Minnaars scheiden doe je niet

Maar toen het seizoen ten einde liep, dreigde een scheiding. De uit de kluiten gewassen geliefde, het vaartuig dus, moest naar zijn winterkwartier. Iedereen vroeg zich af hoe het dan verder moest met die geliefden. Twee minnaars van elkaar scheiden, dat doe je toch niet. De autoriteiten besloten uiteindelijk - na vele petities en discussies in de media - de waterfiets dit jaar in een dierentuin in Münster op te bergen. De levende zwaan kan daar bij zijn veel grotere plastic geliefde blijven.

Kinderboek

Over het onmogelijke liefdespaar is inmiddels een kinderboek verschenen. Het boek gaat over een grote, onmogelijke droom die uiteindelijk toch in vervulling gaat.

Bron: Stern - Allwetterzoo

Samengevat: doordat het contact ons vele malen gevoed en gekwetst heeft, ontstaat er een dynamiek tussen *samen en apart*. We hebben behoefte om ons aan te sluiten bij anderen en in contact gevoed te worden zodat we kunnen groeien en we zijn vanuit de kwetsing bang geworden voor anderen en sluiten ons voor hen af. Voor het maken van contact dien je je kwetsbaar op te stellen; wil je juist het contact vermijden, dan passen we (bewust of onbewust) één van de aangeleerde isoleerstijlen toe zodat je niet gekwetst kunt worden.

van eigen waarde naar meer waarde

NIEUW * NIEUW * NIEUW



Het professionele team op safari

Het thema *samen en apart* speelt uiteraard ook een belangrijke rol binnen bedrijven en instellingen. Waar mensen samenwerken, is

zowel groei als kwetsing. Een gezonde onderneming is voortdurend bezig met innovatie en groei. Hiervoor is het noodzakelijk dat de medewerkers en het management zich ontwikkelen.

Om de ontwikkeling van teams te ondersteunen heeft VALENT ontwikkeling een nieuw programma uitgewerkt dat gebaseerd is op de succesfactoren van **High Performance Organisaties**. Deze zijn vertaald naar succesvolle overlevingsstrategieën vanuit het dierenrijk. Een interessant en inspirerend programma dat onder professionele begeleiding plaatsvindt in een ontspannen omgeving: Landgoed Hoenderdaell nabij Anna Paulowna.

► Een *dolfijne* ervaring voor *beresterke* teams!

(wees er als de kippen bij)

Hoera, geslaagd!!!

Op 8 juni was het eindelijk zover: de afronding van de driejarige opleiding *Professionele Communicatie* van Renata Boltendal bij [Phoenix Opleidingen](#). En hiermee het behalen van de certificaten voor **NLP practitioner**, **TA practitioner** en het **certificaat van Phoenix Opleidingen**, groep 58. Dit werd beloond met een prachtige zilveren hanger met de vuurvogel, het symbool, tevens logo van Phoenix Opleidingen. De opleiding kenmerkt zich door ervaringsgericht leren, d.w.z. dat de cursisten veranderingsprocessen leren te begeleiden door hun eigen proces aan te gaan. Dat dit proces niet altijd gemakkelijk is geweest, blijkt wel uit de symbolen: **Vuur** (Phoenix) en **Water** (VALENT ontwikkeling). *'En dan in contact blijven en met elkaar de opdracht aangaan'*, dat is een grote klus, aldus Renata.



Morten Hjort, Renata Boltendal en Anca Poll bij de uitreiking van de certificaten.

In de volgende Inspiratiewijzer volgt meer informatie over deze bijzondere opleiding en de toepassingsmogelijkheden in de praktijk!

van eigen waarde naar meer waarde

Het professionele team op safari
Wist je dat het woord 'team' afstamt van het woord 'toom'? En een toom is een groep dieren met een gemeenschappelijke taak.

Dit inzicht bood voldoende inspiratie om een programma te ontwikkelen waarbij teams hun eigen presteren op een aansprekende manier vergelijken met het succes van **High Performance Organisaties** (organisaties die langdurig beter presteren dan de rest). Neem je verantwoordelijk om succesvol te zijn en ga met je hele team op reis!

Meer informatie over dit programma, klik hier of kijk op www.valentontwikkeling.nl.

Lezing 'Communiceren is een vak!'

Kun je na het bovenstaande niet wachten om meer te weten te komen over de bijzondere eigenschappen uit het dierenrijk en hoe je deze binnen de eigen onderneming kunt gebruiken? Of gaat je interesse uit naar hetgeen *Professionele Communicatie voor jou en jouw onderneming* kan betekenen?

► Boek dan alvast de inspirerende lezing 'Communiceren is een vak!'

Tijdens deze lezing neemt Renata je mee op reis naar Alaska. Aan de hand van indrukwekkende beelden uit de documentaire "The Grizzly Man" worden thema's die relevant zijn voor *Professionele Communicatie* toegelicht en uitgediept. Hierbij wordt de link gelegd naar diverse psychologische stromingen –zoals NLP, Transactionele Analyse en Systemisch werken- die VALENT ontwikkeling toepast binnen haar werkzaamheden. Deelnemers die hiervoor open staan ervaren tijdens de lezing hoe zelfinzicht tot stand komt.

De lezing is bedoeld voor (HRM-) medewerkers, managers, directieleden, DGA's en iedereen die interesse heeft in de onderwerpen uit deze Inspiratiewijzer. De lezing kan gegeven worden bij:

- ✓ Serviceclubs
- ✓ Ondernemersplatformen
- ✓ Personeelsbijeenkomsten
- ✓ Congressen en seminars
- ✓ Overige netwerkbijeenkomsten



Voor meer informatie klik op [Lezing 'Communiceren is een vak!'](#)

Zomer

In de vorige Inspiratiewijzer schreef ik over de **lente** als zijnde de tijd van vernieuwing en groei. Hopelijk heeft deze e zine voldoende inzicht en inspiratie gegeven om gemaakte plannen werkelijk in uitvoering te nemen.

Nu we de zomer ingaan, betreden we het seizoen van warmte en licht. De zomer is een tijd die uitermate geschikt is om je in te ontspannen, zowel fysiek als mentaal. Door het openen van ramen en deuren waaien de zorgen gemakkelijker weg en is het leven lichter en luchtiger. Mensen stellen zich meer open en het is gemakkelijker om jezelf te laten zien.

Je zintuigen staan om scherp om zoveel mogelijk kleuren, geuren, warmte en smaken tot je te nemen. Hierdoor leef je meer in het moment van nu en kun je werkelijk genieten van al het goede dat de zomer je biedt. De zomer is hiermee een tijd van jezelf voeden. Als het ware sla je proviand in voor de komende herfst en winter. Zowel lichamelijk als mentaal bouw je weerstand op door te genieten van de vrijheid en blijheid in de zomer. Hierna volgt vanzelf weer de behoefte aan verdieping. Ik sluit af met je veel lichtheid en warmte toe te wensen deze zomer!

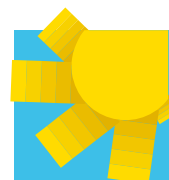
VALENT ontwikkeling

VALENT ontwikkeling is gespecialiseerd in het begeleiden van menselijke vraagstukken binnen bedrijven. Door zich persoonlijk te ontwikkelen, krijgt een medewerker/-ster meer mogelijkheden en daarmee meer plezier en resultaat in zijn/haar werk. Teams verhogen hun effectiviteit en zijn beter afgestemd op de taken en doelen van de organisatie. Werken aan professionele communicatie draagt in positieve zin bij aan het voortbestaan en succes van de organisatie.

Een zomerse groet,



Renata Boltendal
Juni 2010



✉ Saturnus 20 | 1785 DX Den Helder
☎ 0223-66 98 01 | 06-38 90 96 58
✉ info@valentontwikkeling.nl
🌐 www.valentontwikkeling.nl



van eigen waarde naar meer waarde