



Een frisse start: werkvorm voor rust en focus

Wanneer je je training of begeleiding start, is het fijn om eerst even het hoofd leeg te maken en in te checken via het lichaam. Je kan deze oefening voor jezelf doen als voorbereiding, of je deelnemer(s) begeleiden.

Doel: stimuleren van rust en focus, gewaarworden van gedachten en gevoelens

Wanneer: als incheck oefening bij een groep die elkaar al beter kent, en die werkt rondom onderwerpen als persoonlijke ontwikkeling of teamontwikkeling. Deze oefening werkt ook goed om voor jezelf als trainer of begeleider te doen voordat je je bijeenkomst start. Zo ga je zelf met meer rust en focus een groep in.

Procedure: Ga eerst even lekker zitten en **richt je aandacht naar binnen**. Sluit je ogen of kijk schuin voor je. Adem een aantal keer bewust in en uit.

1. Voel dan nu je voeten op de grond, ga verder naar je onderbenen en ga met je aandacht zo langzaam naar boven. Voel hoe je op de stoel zit, voel je rug tegen de leuning. Kijk of je ergens onderweg spanning ervaart in het lichaam, bijvoorbeeld bij de schouders of nek. Indien je spanning of iets anders tegenkomt, kun je het als het ware even toeknikken. *“Aha, daar zit spanning (of ..)”*. Zo creëer je een afstand tot een bepaald gevoel, zodat je er bewust van kunt worden. Je gaat er geen “gesprek” mee aan, maar merkt het simpelweg op.
2. Je vervolgt je “reis” via je nek en schouders, je armen en handen en voel waar deze rusten. Voel dan nu je hoofd, je gezicht en je kaken. Volg een aantal keer je ademhaling en ga met je ademhaling ‘mee’ naar je borstgebied, middenrif en buik, helemaal tot je onderbuik. Adem een aantal keer bewust in en uit.
Het kan zijn dat je gedachten of gevoelens opmerkt. Misschien is er iets van thuis wat je aandacht vraagt, misschien merk je iets op van “zin of geen zin” in de training of bijeenkomst. Dat is allemaal oké.
3. Indien je iets hebt opgemerkt van afleidende gedachten of gevoelens, kan je een **afsprake met jezelf maken** om hier later op terug te komen. Ga na of je iets wilt delen hiervan in de groep of in een duo (maatje).

Maak dan nu contact met “je drive” om deel te nemen aan deze training of begeleidingsbijeenkomst. Wat is je **intentie voor vandaag**? Ga na hoe dit besluit voor je aanvoelt.

4. Na bovenstaande stappen kun je deelnemers in duo de ervaring laten uitwisselen, of bij een (kleine) groep in de groep inchecken. Het is belangrijk dat je deelnemers niet pusht om te delen, maar hen juist de gelegenheid geeft om bij zichzelf na te gaan waar hun behoefte ligt en zelf een keus te maken wat “thuisblijft” en wat ingebracht wordt. Vragen die geschikt zijn voor nabespreking van de oefening zijn:
 - hoe heb je de oefening ervaren? Wat was het effect van het opmerken van gedachten of gevoelens? Wat was het effect van het nemen van een besluit/ ervaren van je intentie?

Wil jij je ontwikkelen als trainer, facilitator of supervisor?

Wij bieden verdiepende trainingen en geaccrediteerde opleidingen waarin persoonsgericht en waarderend werken centraal staat. Je stelt je eigen leerroute samen, passend bij jouw ervaring en ontwikkelvragen. De trainingen zijn los te volgen en zitten boordevol inspiratie, oefening en reflectie. Je kunt ook de NOBTRA erkende [trainersopleiding](#) of de LVSC erkende supervisie opleiding volgen. Kijk voor meer informatie op www.dwzz.nl en plan een vrijblijvende kennismaking in met hoofdtrainer Wiepke de Heij.