

# Trainingen



Opzet

VL Counseling

# Trainingen

## Opzet van de trainingen van VLCounseling

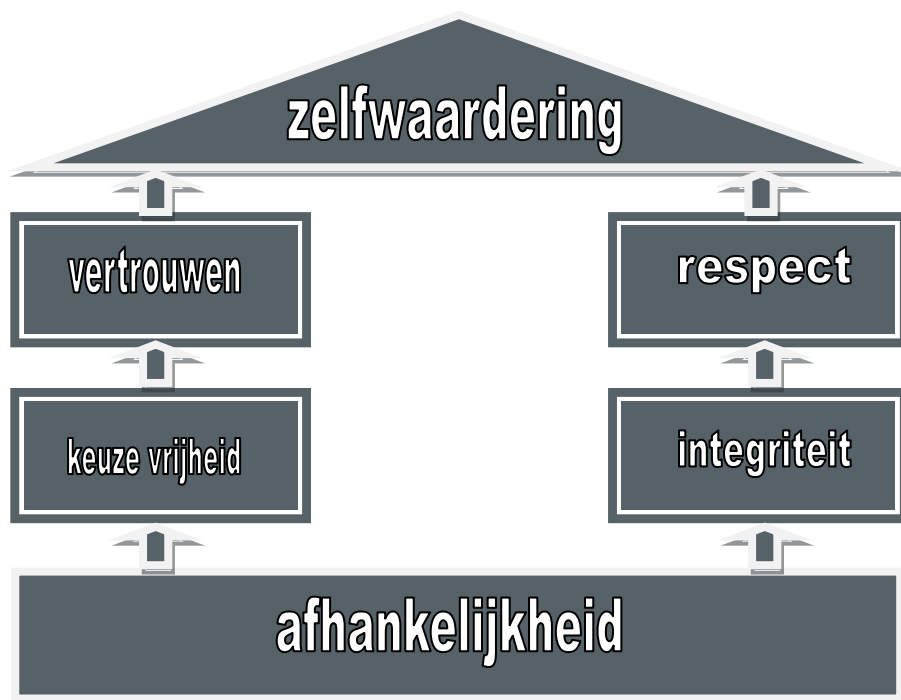
De trainingen van VLCounseling brengt mensen daadwerkelijk in beweging. Dit komt vanwege het therapeutische karakter van een training. Elementen van psychologische processen zitten vaak als rode draad verweven door het programma. Normaal gesproken is dit een moeilijk begaanbaar pad vanwege de aanwezige kwetsbaarheid van mensen, echter het bewijst zich keer op keer dat de trainingen van VLCounseling slagen vanwege de veiligheid waarin het programma volbracht wordt. Veiligheid kun je niet vooraf afspreken, het is een dynamisch proces. Aangezien veiligheid de belangrijkste schakel is om mensen in beweging te krijgen is het een verdienste van de trainer als de missie geslaagd is. Tot op heden zijn de missies al jarenlang geslaagd geweest.

Mensen veranderen als ze zich vertrouwt voelen. In ieder geval als ze gehoord worden en gezien. Deze elementen zijn bouwstenen in het aanbod van de OPMAAT trainingen van VLCounseling. Om mensen te laten samenwerken of te laten nadenken over hun eigen toekomst is het belangrijk dat er een klimaat geschapt wordt waarin groei en mogelijkheden daadwerkelijk geproefd worden. Vandaar dat VLCounseling een Menukaart heeft (zie brochure werkmodel).

Soms is het moment heftig, echter achteraf meestal nodig om de beweging op gang te brengen. Psychodynamische aanpak is verantwoord in groepsverband op het moment als men een win-win situatie herkent. Wederom een bouwsteen in het programma. Juist daar waar conflicten zijn ligt de uitdaging deze om te zetten in een win-win situatie. Het leven is te kort om te blijven hangen bij vastgeroeste patronen en toch geldt het vastroesten voor een grote meerderheid van onze bevolking. Nier voor niets overigens, want het klimaat verandert, zo ook de politieke ondersteuning of de belangstelling. We gaan steeds vaker bemoeienissen van buitenaf ervaren, iets wat zorgt dat velen zich terugtrekken in hun schulp. Zonde van al die aanwezige potentie, want dat ieder mens potentie heeft dat staat vast. Wederom een bouwsteen van het programma: de aanwezige potentie van ieder individu krijgt alle aandacht om zich te ontwikkelen.

Een belangrijk model wat VLCounseling heeft ontwikkeld voor een gezonde samenleving is die van het hebben van een hoge zelfwaardering. Als we ervan uitgaan dat de som van zelfvertrouwen en zelfrespect de aanwezige zelfwaardering in kaart brengt, ligt hier een open terrein om trainingen vanuit dit oogpunt op te bouwen. Een lage zelfwaardering staat garant voor ziekteverzuim en ongezond leven (verslaving, etc.). Depressies, burn-out, angststoornissen, fobien, hartkwalen, kanker zijn een aantal ziektes die zich kunnen ontwikkelen als er sprake is van een lage zelfwaardering. Je kunt nog zoveel zelfvertrouwen hebben, maar als er geen respect is vanuit integriteit zul je een stuk lager scoren in waardering over jezelf.

De trainingen bestaan dus uit verschillende bouwstenen die bijdragen aan de intermenselijke verhoudingen en hun interacties. Gedrag is aangeleerd en kan zich wijzigen. Taalgebruik is vaak een handicap, maar kan zich ontwikkelen. Gevoel is echter een diep gewortelde eigenschap die uit vele kenmerken bestaat. Daar ligt meestal de essentie om je vrij te voelen of te ontwikkelen. Als je onder integriteit verstaat, dat je gedrag gelijk is aan hoe jij je voelt en dit ook uitdraagt op momenten dat het nodig is, dan zul je een grotere waardering voor jezelf gaan voelen.



Een andere bouwsteen is onze keuze vrijheid. Dit hangt nauw samen met ons zelfvertrouwen. Elke dag maken we bewust en onbewust vele keuzes. Wat maakt dan dat iemand onzeker is en erg veel twijfelt? Angst is hierbij de verbindende factor. Vandaar dat veiligheid belangrijk is bij het trainen. Door het algemeen te benoemen kunnen mensen zich gaan herkennen. Vervolgens gaat het gehele kenschema zijn ontwikkeling krijgen. Weer een bouwsteen die op latere datum zijn gevolg krijgt in positieve zin.

Soms worden op het moment van de training mensen boos en raken geïrriteerd. Ze gaan met een negatief gevoel naar huis. Meestal zal na een paar dagen de stemming omslaan in acceptatie en herkenning. Dan draait ook het gevoel over de training en over de mogelijkheden. De persoon is dan in beweging. Ieder kent zijn eigen wijze van bewegen en groeien. Ook daar wordt in het programma rekening mee gehouden.

Doorbreek patronen met trainingen van VLCounseling. Zijn er geen conflicten, dan ontstaan ze wel, want een conflict is het begin van verandering en groei. Soms via de omweg chaos, echter altijd gevoed door gezonde elementen om te veranderen, te gaan bewegen.

Het is net zoals de cirkel van het leven van water. Water begint bij een bron en het is noodzakelijk dat het gaat stromen. Als er beweging in komt kan het hard gaan om ergens verder weer tot rust te komen en zijn weg voort te zetten. Water zal altijd een natuurlijke uitweg vinden om zijn weg voort te brengen. Wordt water tegengehouden en vervalt de stroom of de beweging, dan is er snel sprake van de poel van verderf of het water slaat dan dood. Water moet blijven stromen en zal daar op natuurlijke weg zelf voor zorgen. Zo kan het ook met de mens. We moeten in beweging blijven om te groeien en jezelf te ontwikkelen. Stilstand betekent achteruitgang en verlies. Af en toe even bewust stilstaan is zonder meer aan te bevelen om datgene wat er geleerd is te gaan omzetten in nieuwe wegen en ontwikkelingen.

De kracht van een veranderingsproces zit in de beweging er naar toe. Ga je snel van A naar B dan zul je veel onbewust ervaren wat niet bijdraagt aan het succes op de lange termijn. Als het pad gaat over een eigen aangelegde weg met hindernissen leer je het meest en zul je letterlijk ervaren wat zelfvertrouwen met je doet. Dan is de weg langer, echter veel effectiever op de lange termijn. Het team kent elkaar dan veel beter om een veranderingstijdvak aan te pakken.

Werken met metaforen is dan ook een bouwsteen die gebruikt wordt voor het op maat maken van een training. Voor veel mensen is dit een herkenning die onbewust veel veranderingen in positieve zin te weeg brengt.

De bouwstenen zijn net de puzzelstukjes om een training succesvol te maken!

