

# Thuis en vreemd in verandering

## *Spelenderwijs* werken aan je professionaliteit

Inspiratie- en werksessies voor het versterken van thuisgevoel, autonomie en veerkracht, met en voor professionals

Sietske Dijkstra en Arielle Brouwer

## Thuis en vreemd bewegen

### -persoonlijk leiderschap in tijden van verandering

*Hoe blijf ik overeind als de structuren om mij heen wegvallen? Als wat vertrouwd en zeker was verandert? Mijn persoonlijke en/of professionele leven zich indringend wijzigt? Ik mij in mijn werk opnieuw moet leren uitvinden? Hoe kan ik mij thuis voelen in een nieuwe omgeving of juist een nieuw thuis scheppen in een oude omgeving? Hoe kan ik omgaan met mensen en gewoontes die vreemd zijn voor mij? En hoe blijf ik dan bij mezelf en schep ik me dan weer een thuis?*



Thuis en vreemd. Vreemd wordt thuis, thuis soms vreemd. Thuis en vreemd zijn overal. Met dit soort vragen worstelen niet alleen vluchtelingen, of mensen die de zekerheid van hun baan kwijtraken. Ook ik, jij en wij, als burgers van een samenleving in transitie.

Ook als professionals die andere mensen coachen, begeleiden, les- of leiding geven, hebben we te maken met een diversiteit aan mensen die worstelen met het oude thuis dat niet meer past en vrijwillig of door nood gedwongen op zoek gaan naar nieuwe horizons. Het vreemde, het nieuwe en verandering kunnen spannend zijn, waarin we nieuwe ontdekkingen doen. Het vreemde kan ook angst aanjagen, je buitensluiten en leiden tot gevoelens van stress en vervreemding. En wij zelf, als professioneel persoon? *Hoe blijf ik zelf als professional in mijn kracht?, waar is mijn thuis, bij wie ben ik thuis en hoe verhoud ik me tot mijn thuisgevoel?*

**Sietske Dijkstra en Arielle Brouwer** ontvangen jou en je collega's van harte in een drietal inspiratie- en onderzoekssessies om je thuisgevoel te versterken, zodat je als professional ook anderen een thuisgevoel kan voorleven, en kan helpen het vreemde te onderzoeken en eigen te maken.



**Doelgroep:** coaches, trainers, zorgprofessionals, gedragsdeskundigen, hulpverleners, wijkteammedewerkers, sociale professionals en andere professionals die gemotiveerd hun eigenwaarde en identiteit op een prettige wijze willen onderzoeken.

**Doel:** het het duurzaam verbeteren van de persoonlijk-professionele identiteit en weerbaarheid waardoor je met meer passie en plezier je werk doet, grenzen verlegt en je grenzen stelt waardoor je effectiever wordt en je meer waarde toevoegt als persoon en in je professie.

**Resultaat:** na de inspiratie- en onderzoekssessies heb je je eigen hulpbronnen geactiveerd, weet je wat jou kracht en focus en een thuisgevoel schenkt, en welke situaties jou uit je kracht halen, en beschik je over praktische handvatten om daarmee om te gaan en te veranderen, en weet je hoe je jezelf beter en duurzaam kunt inzetten als 'instrument'.

**Opzet:** Vier modules: 1 hele en 2 halve dagen verspreid over twee maanden, met tussentijdse opdrachten voor toepassing en oefening in de praktijk.

Afwisselende werkvormen (blended learning): We gebruiken film, tekst, zelfonderzoek door middel van opdrachten en ervaringsgerichte oefeningen, vertellen verhalen, laten muziek horen of maken het zelf en geven kleine minicolleges over thuisgevoel, professionele identiteit en goed werk. Groepswerk wisselen we af met lezing/theorie. Dit programma kan worden aangevuld met intervisie en coaching.

Boek: Vooraf lezen Vreemde THUIS in den vreemde (Stili Novia, 2014, [www.vreemde-thuis.nl](http://www.vreemde-thuis.nl) en reader met enkele artikelen, oefeningen en modellen

Uitgangspunten: integraal leren, vanuit een onderzoekende, open en nieuwsgierige houding van begeleiders zowel als deelnemers, met ruimte voor tacit knowledge, peer-learning, embodiment en 'selfchange', zelfbepaling.

In 'Thuis met vreemd' werk je met name aan je interne, individuele waarden en aan 'personal alignment', maar wel altijd in relatie tot de collectieve waarden en structuren waar jij in je werk en in de wereld mee te maken hebt.

## Programma

Module 1 Kennismaking, introductie, Thuisgevoel, inbreng leervragen

Module 2 De kracht van verhalen, Inleving, Cruciale vaardigheden en waarden, Embodiment (het lichaam als waarnemingsinstrument)

Module 3 Hulpbronnen activeren; zelfregie bij emoties en stress, oefenen met personal space, inclusie, en herstelmethode Leadership Embodiment

Module 4 Integratie en toepassing in de eigen werkpraktijk

### Huiswerk:

\*een casus inbrengen vanuit je werk waarin je je eigen leerproces verbindt met iemand die je begeleidt, of in begeleiding hebt

\* zelfonderzoek van thuis en vreemd in soulcollage en literatuur en verbinden met professionaliteit

\* reflectie op de eigen leerpunten en lesstof voor versterkt handelen

(de pinguïn slaat aan het peinzen) «Maar alles was vreemd, wist hij, en dus was vreemd het gewoonste wat er bestond. Toch dacht hij nooit: gewoon, gewoon. Dat is pas echt vreemd, vond hij. Hij rilde en probeerde het zo koud mogelijk te krijgen.» Uit: 'Middenin de nacht' van Toon Tellegen

## Docenten

**Dr Sietske Dijkstra** is een ervaren professional met brede onderzoekscholings- en coachingservaring die ervan houdt om nieuwe thema's te onderzoeken en pionierend te werk te gaan. Spelen, luisteren, vertellen, ontdekken, verbeelden, schrijven en beschouwen spelen daarin altijd een rol. Ze is een expert op het gebied van huiselijk geweld en nam het initiatief tot het schrijven van *Een vreemde THUIS in den vreemde* (Dijkstra en Van Doorn, 2014) dat beschouwend over grenzen heen gaat en veel stof tot ervaren, benoemen en beschouwen biedt. [www.sietske-dijkstra.nl](http://www.sietske-dijkstra.nl)

**Arielle Brouwer** draagt als coach, trainer en docent bij aan de persoonlijk-professionele ontwikkeling van professionals in onderwijs, zorg en welzijn, overheid en bedrijfsleven. Vanuit Spiral Dynamics Integral kijkt ze naar waardesystemen en onderstromen in communicatie, en ze maakt gebruik van haar theaterachtergrond bij het ontwikkelen praktische en speelse programma's. Zij onderzoekt samen met mensen hun beleving van de werkelijkheid en hoe ze die kunnen beïnvloeden om beter en prettiger te functioneren in hun werk. [www.brouwertraining.nl](http://www.brouwertraining.nl)

**Interesse?** Neem contact op met een van ons. Sietske [030 2292863](tel:0302292863) [fran.dijksra@gmail.com](mailto:fran.dijksra@gmail.com) of Arielle [06 15474850](tel:0615474850) [mail@ariellebrouwer.nl](mailto:mail@ariellebrouwer.nl).

Training en tarief op maat toegesneden op de organisatie. Nu en dan geven we een proeverij voor vertegenwoordigers van geïnteresseerde organisaties.