

Van 'overleven' naar betekenis vol contact

Op 19 mei heeft met succes het online leeratelier 'Hoe maak jij betekenisvol contact?' plaatsgevonden. Chrissy en Esther namen vanaf WZH Transvaal de groep mee in een aantal mooie oefeningen waarin ze lieten ervaren hoe je goed met jezelf en anderen in contact kunt staan, zonder jezelf te verliezen. Immers betekenisvol contact met de ander gaat pas vanuit contact met jezelf.

Hieronder lees in het verslag welke onderdelen aan bod kwamen en hebben de deelnemers een aantal tips voor medewerkers opgesteld. Zie de infographic in de bijlage.

Online leeratelier 19 mei

Een diverse deelnemers groep, bestaande uit verpleegkundigen, therapeuten, studenten, activiteitenbegeleiders, freelancers en anderen zijn onder begeleiding van Chrissy Ketler, kunstzinnig therapeut WZH en Esther Kroon, docent onderzoeker van De Haagse Hogeschool actief en interactief met elkaar aan de slag gegaan omtrent de vraag: *Hoe maak jij in je werk betekenisvol contact?*



De deelnemers gingen aan de slag met de volgende oefeningen:

1) Quicksan body, mood & mind.

Body: hoe zit ik nu in mijn vel?

Mood: hoe voel ik mij nu? Wat is mijn stemming?

Mind: Wat voor een soort gedachten gaan er nu door mijn hoofd?

Stel het alleen vast als een onderzoeker, je hoeft het niet op te lossen

2) Spiegeloefening:

Hoe ver durf/kan jij meegaan met de ander zonder jezelf te verliezen?

3) Balans opmaken (reflectievragen)

Ik:

Hoe is het contact met mezelf?

Hoe maak ik contact met mezelf?

Heb ik aandacht voor mezelf? Wanneer of waarin merk ik dat ik aandacht voor mezelf heb?

Wat doe ik om de verbinding met mezelf (weer) te versterken?

Wanneer of hoe merk ik dat ik het contact met mezelf verlies?

Ik en de ander:

Hoe maak ik contact met een ander?

Hoe schoon is dat contact? Komt er negatieve bagage van buiten mee of ben ik in staat geweest om mijn mentale voeten te vegen en open en schoon het contact aan te gaan?

Kan/durf ik mee te bewegen met de ander?

Hoe ver beweeg ik met een ander mee? Verlies ik daarbij mezelf (soms)?

Lukt het om bij mezelf te blijven in het contact met de ander? Wanneer wel/niet?

Na het plenaire gedeelte, zijn in diverse break-out sessies de deelnemers met elkaar in gesprek gegaan over vragen als: *‘Hoe komen en blijven we met onszelf in contact als het druk is op het werk? Kan je tegelijkertijd in contact zijn met jezelf en de ander? Hoe ver durf je met een ander mee te gaan zonder jezelf te verliezen?’*

Soms lijkt het werk op ‘overleven’ en vergeet je voor jezelf te zorgen. Pas na het werk blijken de deelnemers weer tot zichzelf te komen. Dit zijn de tips hoe je ook tijdens het werk tot jezelf te komen om schoon betekenisvol contact aan te gaan met een ander.

Naar aanleiding van deze sessie hebben de deelnemers tips (Zie de infographic) aan elkaar gegeven hoe ze dat moment voor zichzelf kunnen nemen. De deelnemers inspireerden en leerden van elkaar en werden ze zich bewust dat het beter is om niet alleen pas aan het einde van de werkdag, maar juist ook tussendoor momenten voor zichzelf te creëren en deze te nemen.