

Docenten in de praktijk



Alle medewerkers van de Academie Mens en Arbeid gaan in het studiejaar 2008-2009 minimaal twee dagen op praktijkstage om zo hun praktijkgerichtheid te vergroten, geïnspireerd te raken en op de hoogte te zijn van actuele ontwikkelingen. Collega's van mij hebben bijvoorbeeld praktijkdagen gehad bij Tactus, bij Sallcon, bij Delta en bij Bartimeus. Ik ben een middag bij Joost Ostendorf geweest.

Joost heeft een praktijk in NLP coaching stressreductie en loopbaanbegeleiding, waar hij mensen coacht die vastlopen in hun loopbaan, burn-out, faalangstig of onzeker zijn. Hij maakt daarbij gebruik van verschillende technieken en methodieken zoals: NLP, hartcoherente ademhaling, EMDR-technieken, hypnoseoefeningen en familie- en organisatieopstellingen. Omdat het technieken zijn, die zowel een relatie hebben met de werkvelden van HRM als met Toegepaste Psychologie, leek het me zinvol eens te gaan kijken.

De praktijkdag

Vanwege de vertrouwelijkheid van de sessies is het niet mogelijk om mee te kijken bij een cliënt. Joost stelt daarom voor om een aantal technieken op mij toe te passen. We beginnen met een korte intake. In een kort gesprek zoeken we uit wat ik precies wil leren. Joost stelt eerst vragen over de doelsituatie en dan over de huidige situatie: wanneer doet het probleem zich voor, is het context gebonden, enzovoort. Ten slotte onderzoeken we wat de hindernis is.

In een mindfulness oefening begeleidt Joost mij naar een ontspannen staat, waardoor ik me meer bewust ben van het hier en nu. Hij gebruikt mindfulness als techniek die hij effectief toepast bij stressmanagement, pijnmanagement, zelfvertrouwen en angstreductie. Daarna volgt een aantal NLP-oefeningen. De eerste heet: What if. We hebben de doelsituatie omschreven. Joost heeft deze doelsituatie zintuiglijk uitgevraagd bij mij. Hij stelt me vragen als: 'Als je morgenochtend wakker wordt en je hebt de situatie anders aangepakt, hoe voel je je dan? Welke kleur zie je, wat zeg je enzo-voort.' Ik leer mijn hulpbron kennen en vervolgens levert me dat een nieuw perspectief op. Ik weet wat ik nodig heb om anders om te gaan met lastige situaties.

De oefening die volgt heet: change personal history. We zoeken de eerste ervaring van het belemmerende issue en zoeken een hulpbron van later in het leven die toen nuttig geweest zou zijn en brengen die over naar dat moment. Ook weer met behulp van zintuiglijke ankers. Nu geven we al mijn eerdere ervaringen een andere betekenis. Ik zie echt voor me hoe ik in verschillende situaties anders gereageerd zou hebben.

Dan ga ik aan de biofeedback apparatuur. Volgens Joost is het daarvan de bedoeling om in een gelijkmatig hartritme verzeild te raken. Je hersenen maken dan meer endorfines en minder cortisol en adrenaline aan waardoor je je prettiger en krachtiger voelt. Je hormoonspiegels komen in een helende staat. Een prima staat om een veranderingsproces door te gaan.

De regelmaat van mijn hartslag wordt geregistreerd en ik krijg de opdracht om diep en ontspannen adem te halen en aan positieve dingen te denken. Het helpt als je rechtop zit, en glimlacht. De bedoeling is om jezelf te trainen zodat je sneller en zonder de apparatuur een gelijkmatig hartritme krijgt, zodat je lichaam zelf de positieve hormonen aanmaakt. Grote bedrijven als Unilever gebruiken deze apparatuur ook. De medewerker leert beter om te gaan met stress. Bovendien verhoogt deze methode de productiviteit.

We sluiten af met een hypnosessie. Joost gebruikt hypnose omdat volgens hem in je onderbewuste de verwerkingscapaciteit en het vermogen om te zoeken naar oplossingen veel groter is. Je hebt even geen last van het bewuste met alle mit-

sen en maren. In het onbewuste kun je oplossingen creëren voor issues en problemen en door die aan te spreken, kun je in de toekomst meer baat hebben bij de opbrengst van een sessie.

Opbrengst

Ik heb geleerd dat het effect van een gewenste verandering groter is als je gebruik maakt van zintuigen en symbolen.

Ik wil gaan uitzoeken wat ik daar zelf in mijn les-

sen of begeleiding van studenten mee kan. Persoonlijk ben ik weer een stapje verder en professioneel gezien was het interessant om te merken dat deze combinatie van 'technieken' een verandering goed ondersteunen.

Anke Buma

Docent Academie Mens en Arbeid

