

ITG Training

Een PRACHTige ervaring

Voorwoorden

"Interactie training in de gezondheidszorg" was geboren

Ieder mens wordt geconfronteerd met beperkingen in het eigen functioneren. Het is vaak gemakkelijker om die beperkingen bij anderen te onderkennen dan om zelf te verbeteren. We worden dan ook in de loop der jaren door schade en schande wijs. Het doel van een opleiding is om kennis en ervaring in een beperkte tijd over te brengen. Dat werkt voor natuurwetenschappen en techniek, maar ook voor gedrag, leiderschap en groepsprocessen?

Studenten Biomedische Technologie krijgen tijdens hun studie en ook in hun latere beroepspraktijk te maken met verschillende professionals, met patiënten en mensen met een totaal andere achtergrond. Om in die situaties effectief te functioneren moet je over bepaalde competenties beschikken en hinderlijke eigenschappen van jezelf onderkennen en afleren. De studenten die de studie BMT kiezen blijken meestal al over goede sociale eigenschappen te beschikken, maar voldoende voor de complexe multidisciplinaire situaties waarin ze functioneren? En hoe verbeter je hun competenties binnen een ingenieursopleiding?

Ik sprak daarover een paar jaar geleden met de klinisch fysicus Michael Lansbergen in de trein van Leeuwarden naar Hengelo. Michael had ervaring met het begeleiden van groepstrainingen binnen de scouting. Van het een kwam het ander en de eerste, nog

experimentele, training van een groepje BMT studenten vond plaats in 2005. De studenten waren zeer enthousiast over de week theorie en praktijk op het platteland van Ambt Delden onder leiding van Michael en Tom Pleging.

Een nieuwe onderwijsmodule "Interactie training in de gezondheidszorg" was geboren en is nu niet meer weg te denken binnen de masteropleiding BMT. Twentse BMT ingenieurs zijn gevraagd op de arbeidsmarkt en functioneren goed in de complexe context van de gezondheidszorg, het verwante bedrijfsleven en het onderzoek. Ik ben er van overtuigd dat een dergelijke training voor mij en veel van mijn collega's ook zeer nuttig zou zijn geweest en beveel die dan ook aan voor andere opleidingen.

Dr. ir. Jan A. van Alsté,
Opleidingsdirecteur Biomedische Technologie.

In het opgewaaide stof van de weg...

Mij is gevraagd een voorwoord te schrijven. Dat is het gedeelte wat ik zelden lees, en schrijven... Daarmee beleef ik hier wel een "spierpijnmoment". Ik ben aan het doen waar ik uit mezelf niet zomaar voor zou kiezen. Dit is precies wat we samen met de studenten ook doen tijdens de Prachtweek. Onder de uitroep: "Ga eens op bezoek in de wijk die je niet zo goed kent, en wie weet bevalt het", sturen we ze het bos in. Je blik verruimen, van buiten en van binnen is dan het doel. Gezamenlijk hebben we persoonlijke ontdekkingen gedaan, leuke en emotionele momenten gehad. Communicatie en zelfkennis zijn componenten welke nuttig zijn, thuis en tijdens je werk.

Samen met Menno en Michaël heb ik met heel veel plezier, met een lach en een traan en heel intensief samen met de studenten hard gewerkt. Soms waren "de knollen echt op". De weken waren heel intensief, veel langer dan normaal en, paradoxaal, zo voorbij.

Ik ben heel benieuwd wat er geschreven gaat worden, echt geen idee. Als lezer kan je de bladzij omslaan, als voorwoord schrijver zal ik nog even geduld moeten betrachten. Ik heb wel de overtuiging dat we iedereen beter uitgerust en doodmoe na de week hebben uitgezwaaid in het opgewaaide stof van de weg.

Tom Pleging
Cursus-coördinator ITG Training

Studenten aan het woord

In de volgende pagina's kun je de persoonlijke ervaringen van ex-deelnemers aan de PRACHT-training lezen. Bij het plaatsen van de stukjes hebben we er in de eerste plaats op gelet dat de verhalen niet tot een persoon zijn terug te leiden, om zo de privacy van de ex-deelnemers te waarborgen. Ook hebben we de stukjes zoveel mogelijk in de originele opmaak en zinsbouw laten staan, wat natuurlijk leidt tot een scala aan verschillende schrijfstijlen. Dit reflecteerd mooi het feit dat geen twee personen hetzelfde zijn, en dus ook op verschillende manieren de PRACHT-training hebben ervaren. Verder hebben we in de voetnoten van de volgende pagina's telkens een willekeurige opmerking geplaatst, die tijdens een van de gegeven cursussen geuit is. Tot slot hebben we alle verwijzen naar de opdrachten uit de cursus vervangen door 'code woorden', het moet namelijk ook nog een verrassing zijn voor de toekomstige deelnemers.

***...als je zit, dan sta je al;
als je staat, dan loop je al;
als je loopt, dan ben je er al;
als je eet, dan ben je al klaar;
als je leest wil je het boek al uit hebben.***

De PRACHT training was voor mij een week vol verrassingen. Veel van deze verrassingen waren leuk, zoals de sfeervolle, huiselijke trainingslocatie en enkele uitdagende groepsopdrachten. Andere verrassingen waren minder leuk. Zo was het voor mij als iemand die van zekerheden houdt even slikken bij opdracht 'Manubrium'. Gelukkig bleek ook deze minder aangename verrassing een happy end te hebben.



Bladiebla

De laatste verrassing van de trainingsweek was het ontvangen van een persoonlijke boodschap van de coaches. Treffender had die van mij niet gekund.

Bij het herlezen van deze regels, nu ruim twee jaar later en tijdens mijn promoveren op de afdeling Klinische en Experimentele Audiologie in het AMC, besef ik dat deze mij nog steeds op het lijf geschreven zijn. Overigens wil ik hiermee niet de illusie wekken dat de training mij niets geboden heeft. Integendeel, sinds het volgen van de PRACHT training ben ik blijvend anders tegen mezelf en interacties met mijn omgeving aan gaan kijken. Wanneer ik momenteel bij groepsprocessen (in welke context dan ook) betrokken raak, merk ik dat ik mezelf heb aangewend te kijken wie welke teamrol aanneemt. Hierdoor heb ik snel door of een andere groepsdeelnemer al mijn natuurlijke teamrol als vormgever aanneemt en ik beter kan proberen een andere rol in te vullen. Ook analyseer ik sinds de training graag interacties tussen personen waar ik niet bij betrokken ben. Wie bevindt zich in welke gedragsrol (opdracht 'Humerus') in en belooft dat goed te gaan of kunnen er problemen verwacht worden? Dit analytische denken in algemene zin ervaar ik als een positieve uitkomst van de training.

Maar de nalatenschap van de training gaat verder dan praktische kennis over teamrollen en groepsprocessen. De training heeft me de mogelijkheid gegeven aan mezelf te werken. In een notendop had mijn persoonlijke opdracht tot doel beter naar anderen te luisteren en anderen meer ruimte te geven om bij te dragen aan een

conversatie en een eventueel gezamenlijk doel. Zowel de zelfanalyses als de behandeling van een methode om vanuit persoonlijke kernkwaliteiten zwakheden te identificeren hebben bijgedragen aan de formulering van mijn persoonlijke opdracht. De aangereikte denkwijze die voor mij persoonlijk de meest verhelderend was, bestond uit het opstellen van schema's van de vorm kernkwaliteit → valkuil → uitdaging → allergie. Voornamelijk het contrast tussen de eerste en laatste schakel in deze keten droeg in mijn geval bij aan het doorgronden van het (destijds) enigszins stroef verlopen van enkele relaties met personen uit mijn omgeving. Het ingevulde schema dat ten grondslag lag aan mijn persoonlijke opdracht zag er als volgt uit:

Kernkwaliteiten: zelfdiscipline, enthousiasme, ijver,
doorzettingsvermogen →



Met als achterliggend doel om onze 'teamrollen' te analyseren stortten we ons met z'n zessen op opdracht 'Atlas', iets dat niemand van ons ooit eerder gedaan had.

Valkuilen: te fanatiek, bazigheid, ongeduld, niet goed kunnen luisteren →

Uitdagingen: kunnen lossen, vertrouwen op de kwaliteiten van een ander →

Allergieën: passiviteit, luiheid

Bovenstaand schema heeft me na afloop van de training in verscheidene situaties geholpen te voorkomen dat ik vanuit mijn kernkwaliteiten doorschoot naar mijn persoonlijke valkuilen. Echter, beweren dat ik nooit meer in mijn persoonlijke valkuilen trap kan ik niet. Immers, een sterke karaktereigenschap laat zich moeilijk aanpassen en een volledige transformatie met voortdurend onnatuurlijk gedrag als gevolg is mijns inziens ook niet wenselijk. De meerwaarde van bovenstaand schema komt in mijn geval daarom meer naar voren in mijn verbeterde vermogen om situaties waarin ik in mijn valkuilen terecht kom te herkennen. Hoewel zich voorafgaand aan de training vergelijkbare situaties voordeden als nu soms nog het geval is, ben ik me nu vele malen bewuster van het feit dat en waarom een interactie moeizaam verloopt of samenwerking niet tot bloei komt. Dit besef stelt mij beter in staat te handelen naar dergelijke situaties. Samenvattend, de training heeft me geholpen mijn persoonlijke valkuilen in het dagelijkse leven beter te herkennen, terwijl het ontwijken ervan veelal nog een uitdaging blijft.

In welke mate de interactietraining bijgedragen heeft aan het kiezen voor mijn huidige functie als onderzoeker in opleiding binnen de

audiologie kan ik niet direct zeggen. Wel kan ik op basis van mijn persoonlijkheid zeggen dat de combinatie van het zelf de leiding hebben over het project met een duidelijke rol voor menselijke interactie mij zeer goed past. Grappige bijkomstigheid is dat mijn persoonlijke doel om beter naar anderen te luisteren een extra dimensie heeft gekregen in mijn huidige functie. Immers, goed kunnen luisteren is een essentie van de audiologie.

Een leermoment van de training dat ik tenslotte graag met anderen wil delen, is dat iedereen anders is en dat dit geen obstakel hoeft te zijn. Indien ieders teamrol gerespecteerd wordt, kan het invullen van verschillende rollen er juist voor zorgen dat de samenwerking soepel verloopt, wat het groepsdoel beter bereikbaar maakt.



Opdracht 'Coccyx'.

Het is niet altijd beter zelf de leiding te nemen en de ander het onderspit te laten delven vanuit de gedachte dat het dan in ieder geval goed komt op jouw eigen manier. Wanneer iemand in een niet direct opvallende teamrol voldoende ruimte en vertrouwen krijgt, kan het resultaat wel eens verrassend goed zijn.

De beste rozenstruik is niet die, welke de minste doornen heeft maar die de mooiste rozen draagt.

Ik voelde mij tijdens opdracht 'Maxilla' erg onrustig, omdat ik de grootste moeite heb met het vertrouwen van mensen die niet dichtbij mij staan. Dit moment en deze spreuk zijn om deze reden juist van mij op toepassing.

Mijn persoonlijke opdracht begon daarom ook met voelen, willen, maken en doen. Ik ben vaak angstig bij vreemden, de angst die ik voel kan ik niet delen waardoor ik mij afzijdig ga houden. Ik voel me dus angstig, wil dit met iemand delen, ik denk dat ik dit niet kan delen en doe het daarom niet. In de trainingsweek heb ik een groep om mij heen gehad waarin ik heb geleerd dat het niet erg is om mijn gevoelens te delen bij vreemden: 'Ik voel me prettig ontspannen bij deze onbekende'. Straks valt deze vertrouwde omgeving weg en zal ik mijn gevoel moeten gaan uiten zodra ik mij ongemakkelijk ga voelen. Ook moet ik er rekening mee gaan houden dat ik mezelf altijd 'stug' heb opgesteld en dat de 'nieuwe omgeving' geen idee heeft van het muurtje dat ik opgebouwd heb. Ik zou graag geen

angst meer willen voelen bij vreemden, dit wil ik bereiken door mijn (zelf-) vertrouwen op te krikken. Met behulp van de SMARTIES zag mijn opdracht er als volgt uit:



Ik ben iemand die graag zegt waar het op staat, en ik vind het ook belangrijk om van anderen te weten wat er in hun hoofden om gaat, zodat ik daarop in kan gaan.

S Ik zou graag geen angst meer willen voelen bij vreemden en dit wil ik bereiken door mijn zelf- vertrouwen op te krikken. Ik heb geleerd dat het contact maken met mensen mij al een heel stuk zelfverzekerder maakt. Wel was er nog steeds een 'spierpijn-momentje' tijdens het 'moment supreme', hier wil ik graag als eerste aan werken om zelfs dat spierpijn-momentje zoveel mogelijk weg te werken.

M Het moeilijkste is het spierpijn-moment, hoe lang loop ik met een negatief gevoel en hoe lang duurt het voordat ik dit uit. Dit zou wel eens een goed meetbaar stukje tijd kunnen zijn. Een mijlpaal begint voor mij al 'heel simpel' bij:

Contact maken → Emoties delen → Hulp vragen.

A Bij het contact maken wil ik een gevoel van zelf-vertrouwen ervaren, zodat ik ook wat meer van mezelf kan en wil laten zien.

R Er lopen overal mensen rond en ik zie mezelf ook wel in de mogelijkheid gesteld om mezelf een situatie te creëren waarin ik een draagvlak mogelijk kan maken.

T In totaal zijn er 5 weken uitgetrokken, ik wil gewoon mijn dagelijks leven oppakken. Contact maken kan op allerlei plaatsen en het hoeft niet eens zo ingewikkeld te zijn. Op de universiteit, op het werk of rondom het sporten.

I Wanneer mensen gemoedelijk reageren zal dit mij inspireren om verder te gaan met het contact leggen en bijvoorbeeld gevoelens gaan delen .

E Doordat ik angst heb creëer ik heel veel stress en door stress raak ik ontzettend vermoeid, soms leidt dit zelfs tot slapeloze

nachten! Wanneer de vrees er niet meer is zal dit een enorme boost in mijn zelf-vertrouwen geven en dit levert mij energie!

S Het moment van contact leggen, het 'up-graden' van het gesprek en wanneer ik voor verrassingen kom te staan, voel ik mij dan nog steeds vertrouwd?

Ik merk dat ik nu tijdens mijn studie en in mijn baan veel minder angst ervaar en dat ik hierdoor beter in staat ben anderen te helpen. Ook merk ik dat ik veel gemoedelijker met mensen om kan gaan dan voorheen, omdat ik door de training meer inzicht heb gekregen in het communiceren met mensen.



LompenApen

Het belangrijkste wat ik heb geleerd is zelfvertrouwen ontwikkelen, ik kan meer dan ik denk.

Sommige mensen bereiken de hoogste sport van de ladder, en ontdekken dan pas dat die tegen de verkeerde muur staat.

Tot op de dag van vandaag komt denk ik nog vaak terug aan deze spreuk op het moment dat ik een keuze moet maken: 'Zet ik mijn laddertje nu wel tegen de goede muur?' Sinds de training ben ik zorgvuldiger gaan nadenken over wat ik doe en waarom ik dingen doe: Is het echt wat ik zelf wil? Of doe ik het omdat ik denk dat anderen het van me verwachten? Zet ik mijn laddertjes wel tegen de muren die ik zelf kies?

Het feit dat ik vaak heel druk met 'anderen blij maken' bleek ook uit de testjes: opdracht 'Sacrum' gaf me 32 punten als groepswerker, en bij opdracht 'Humerus' ontweek ik zorgvuldig de wijkjes 'aanvallen' en 'weerstaan'.

Ik ben in mijn persoonlijke opdracht daarom bezig geweest om beter te leren kiezen voor mezelf, ook wanneer dat betekent dat ik soms 'nee' moet zeggen tegen mensen en wanneer ik er op moet vertrouwen dat anderen dingen ook goed uitvoeren. Zoals waarschijnlijk voor alle deelnemers aan de PRACHT-training zal gelden kwam ik mooie succes momenten tegen tijdens mijn opdracht, maar ook verscheidene momenten waarop ik mijn neus

stootte. Gelukkig hebben mijn coach en mijn trainingsmaatjes me heel goed door deze lastige momenten heen geholpen.

Tegenwoordig ben ik er wel beter in geworden om nee te zeggen en voor mezelf te kiezen, hoewel de drang om het anderen naar de zin te maken nog steeds heel erg sterk is. Zeker op momenten dat er veel dingen tegelijk moeten gebeuren neem ik nog steeds soms teveel werk op m'n schouders, maar het lukt me tegenwoordig wel om dat eerder te herkennen en er dan ook op te anticiperen door alsnog werk aan anderen toe te schuiven. De testjes laten dan ook na ruim anderhalf jaar geen hele drastische veranderingen zien, maar toch is er wel degelijk een lichte verschuiving zichtbaar in de richting van een assertiever persoonsje!



Bladiebla

Voor mij is dit ook duidelijk één van de belangrijkste dingen die ik tijdens de training en in de periode erna heb geleerd: dat je soms best voor jezelf mag kiezen en dat mensen daarom heus niet boos op je zullen worden of teleurgesteld in je zullen zijn. Belangrijkst is dat je zelf achter je keuzes staat, dit zul je dan ook vaak zonder al teveel moeite aan anderen kunnen overbrengen.

Nu mijn afstuderen op het einde loopt en er allerlei nieuwe dingen op me afkomen is het heel belangrijk om de keuzes te maken waar ik zelf achter sta: 'Waar wil ik werken?', 'Waar wil ik wonen?' en meer van soortgelijke vragen dienen de komende tijd beantwoord te worden. Het geleerde uit de PRACHT week zal me hierbij heel goed van pas komen. Het wordt enerzijds een wat 'onzekere' en spannende tijd, want voor iemand die graag de controle zelf in handen houdt is het vervelend om nog niet te weten wat je na 'komende donderdag' gaat doen. Maar vooral zie ik er heel erg naar uit: een tijd vol met nieuwe kansen en met vele muren om mijn laddertje goedgekozen tegenaan te zetten!

Laat je eigen zelfbeeld niet in de weg staan van je persoonlijke groei.

De achterliggende gedachte van mijn persoonlijke opdracht was dat ik niet heel erg emotioneel geëngageerd was. Ik had hier moeite mee. Vaak ging ik niet in op persoonlijke zaken, ketste het af of

deed het teniet met een humoristische opmerking. Hoewel ik hiermee vaak goed weg kwam in de praktijk, merkte ik toch aan de houding van andere mensen tegenover mij dat er iets miste. Andere mensen deden wel eens toenaderingspogingen waar ik niks mee deed, en vanuit mezelf kwam ook niet veel. De emoties en gevoelens waren er wel, maar ik toonde deze niet vaak.



Bladiebla

Wat ik hier als persoonlijke opdracht uit distilleerde was dat ik me meer verbonden wilde voelen met mensen. Ik wilde graag meer gevoelens en emoties delen, en over meer diepgaande dingen praten. Dit, zo dacht ik, zou dan diepere vriendschappen opleveren, en een betere connectie met mensen mogelijk maken. Zo zou ik me beter kunnen inleven in wat andere mensen willen en voelen, en zou ik daar beter rekening mee kunnen houden en vice versa.

Plan was om vaker duidelijk te maken wat ik voel. Af en toe zou ik een grap moeten inhouden om zo plaats te geven om mijn gevoel te tonen. Dit zou ik echter niet altijd willen, anders zou ik een heel ander persoon worden, en mensen waarderen juist mijn vrolijkheid en spontaniteit.

De bedoeling van zo'n opdracht is natuurlijk dat je ermee in je 'echte leven', d.w.z. buiten de training, op pad gaat en van alles en nog wat gaat proberen om je doel te halen. In mijn geval dus: gevoelens tonen! Toen merkte ik dat dat makkelijker gezegd dan gedaan is voor mij! Het is nou eenmaal lastig om jaren van aangeleerd gedrag te veranderen. Het voelde net alsof ik voor het eerst in het diepe moest van het zwembad. Het zal de meesten bekend voorkomen: je weet dat er feitelijk niks kan gebeuren, maar toch weerhoudt iets je ervan om je helemaal over te geven aan het proberen van iets nieuws.

Dat ik het in de praktijk dikwijls verloor van mijn eigen lafheid bleek ook uit mijn eerste, tegenvallende resultaten. Na aanmoediging van

mijn medestudenten uit de prachtgroep werd ik flink gemotiveerd om aan de slag te gaan. Ik waagde de sprong in het diepe. Ik forceerde mezelf om allerlei mensen mijn emoties en gevoelens te tonen, en ongeveer een maand later merkte ik al af en toe dat ik er niet eens meer over na hoefde te denken.



Bladibla

Uiteindelijk wist ik de hoeveelheid gevoel & emotie steeds beter te doseren naar mijn eigen smaak. Hoewel ik nu nog steeds een klein drempeltje voel als ik mijn gevoelens wil tonen, is het drempeltje nu niet meer zo hinderlijk als voordat ik aan de persoonlijke opdracht begon.

Het meest nuttige dat ik uit de training heb meegenomen is de hele 'gereedschapskoffer'. Wat ik daarmee bedoel is dat er tijdens de training totaal niet werd gezegd 'zo moet dit' of 'in die of die situatie dien je je zó te gedragen'. In plaats daarvan werden er als het ware mentale stukken gereedschap uitgedeeld waarmee je zelf oplossingen kan zoeken in allerlei situaties.

Om maar een voorbeeld te noemen: Zo bedenk ik in mijn hoofd bij elk project dat ik met een groep mensen doe, wat voor type mens ieder persoon van de groep is, en pas mijn gedrag daar in zekere mate aan aan. Dankzij de training en continue zelfreflectie die ik bij de training heb geleerd, weet ik immers stukken beter hoe ik zelf ben, of kan zijn indien gewenst. De afmaker, de vormer, de groepswerker, etc. Ook kan ik me beter verplaatsen in anderen omdat ik in kan schatten hoe zij denken.

De belangrijkste boodschap die ik mee zou willen geven aan anderen is:

'Laat je eigen zelfbeeld niet in de weg staan van je persoonlijke groei.'

Ik heb mijn twisten kunnen bijleggen door het langst te zwijgen.

In september 2008, een mooie herfstweek, ben ik begonnen aan de PRACHT-week. Ik had me opgegeven voor deze training omdat ik wat wilde leren over mijzelf in groepen, en eigenlijk ook iets wilde leren over groepen, omdat ik al meerdere malen had meegemaakt dat ik in het groepsproces ergens bleef hangen. Ik ben een vrij analytisch persoon, en wil graag weten wat er in de hoofden van mensen omgaat en hoe mijn houding overkomt op anderen in de groep, dus ik was erg gemotiveerd om hier veel over te leren.



Bladiebladiebla

Met name de eerste theoriedagen waren erg interessant, hoewel ik niet erg sta achter het denken in hokjes, was het toch een openbaring om mijn persoonskarakteristieken in kaart te brengen. Het meest interessante was nog wel om mijn resultaten te vergelijken met die van mijn groepsgenoten. Ik ben iemand die graag zegt waar het op staat, en ik vind het ook belangrijk om van anderen te weten wat er in hun hoofden om gaat, zodat ik daarop in kan gaan. Ik had zelf altijd gedacht dat iedereen zo was, maar ineens bleek dat een veel voorkomende eigenschap van onder andere mijn groepsgenoten juist het houden van informatie is. Daar had ik nog niet bij stilgestaan!

Nu ben ik niet altijd even subtiel in het geven van informatie, wat voortkomt uit een soort van angst om mezelf bloot te geven, en dit werd een hoofdpunt voor mij om aan te werken. In opdracht 'Humerus' scoorde ik erg hoog bij het aanvallen, en redelijk bij de weerstand. Als reactie hierop vertelden Tom en Michael mij dat het een positieve eigenschap is om te zeggen wat je denkt, en dat ik dit ook zeker niet moest nalaten, maar dat het inpakken van die informatie cruciaal is voor anderen om de boodschap over te laten komen.

Dit vond ik echt een ontzettend goed advies, en dat is wel een beetje de leidraad geworden in de periode erna. Ik heb erg mijn best gedaan om, als ik een mening had waarvan ik wilde dat het bij iemand over komt, de boodschap goed in te pakken. Ik zou de

boodschap dan geven als een leeuw, zodat de ander het beter kan ontvangen als een hondje.

Tegelijkertijd ben ik ook niet erg goed in het ontvangen van informatie, ik heb erg snel een weerstand-gevoel als iemand mij kritiek geeft die enigszins negatief zou kunnen uitpakken. Het was voor mij ook een uitdaging om hieraan te werken, en in de loop van de tijd heb ik dit ontwikkeld door het weerstands-gevoel te herkennen, en daarna meer informatie te vragen. Op die manier leer ik te begrijpen wat de motivatie is van een ander om mij deze kritiek



Bladiebla

te geven, zodat ik hiervan kan leren, in plaats van het meteen te verwerpen zonder dat ik weet wat de ander bedoelt.

Nu ik er achteraf over nadenk heb ik een sterke ontwikkeling gemaakt op het gebied van deze twee leerpuntjes. Als ik een mening heb, die ik toch vaak wil delen, ben ik me bewuster van hoe deze aan kan komen bij degene waarvoor deze bedoeld is, en vanuit die insteek probeer ik het in de goede context te brengen. Het proberen te begrijpen waarom anderen mij bepaalde kritiek geven, is tevens ontzettend nuttig, en maakt dat de informatie die een ander mij aanreikt veel beter bij mij aankomt. De uitslag van opdracht 'Humerus' van tijdens de training en van nu laten ook inderdaad zien dat ik nu minder in de weerstand- en aanvalwijken zit dan vorig jaar.

Dit is niet de enige ontwikkeling die ik heb doorgemaakt na de interactietraining. Samen met Michael heb ik voor mijn afstudeerproject nog een persoonlijke opdracht gemaakt, omdat ik het erg nuttig vind om van dit project ook persoonlijk te leren. Mijn hoofddoel was om de leider te zijn van mijn eigen project, goed te blijven communiceren met alle partijen, en het einddoel goed in de gaten te houden.

Tijdens de interactietraining scoorde ik bij opdracht 'Sacrum' hoog op de vormgever, de plant, de monitor, en de groepswerker. Dit zijn goede eigenschappen in het voltooien van een project, maar het houdt wel in dat ik soms wat minder verantwoordelijkheid nam voor

de voortgang en beslissingen tijdens het project. Nu mijn afstudeerproject loopt, en ik de test opnieuw heb gedaan, scoor ik juist op andere punten hoog: de voorzitter, vormgever, bedrijfsman en groepswerker. Dit past erg bij de opdracht die ik voor mijn project heb gesteld, ik neem meer initiatief en verantwoordelijkheid voor mijn project.

De interactietraining heeft mij ontzettend veel geleerd, met name op het gebied van het begrijpen van anderen, en wat mijn rol kan zijn in een groep, of in de voortgang van een project. Het blijft nog steeds een enorme uitdaging, en ik heb de training dan ook aan iedereen aangeraden!



Wie heeft er mijn teddybeer gestolen?!

Het leven is een feest, maar je moet zelf de slingers ophangen.

De eerste vraag die in de lezer opkomt bij het doornemen van mijn huidige functie en werkgever is vast en zeker: "hoe komt een Biomedisch Technoloog bij een accountantskantoor terecht en wat doet een BMT-er bij 'one of the big-four'?" Ik zal dit proberen duidelijk te maken en daarvoor begin ik in het jaar 2002.

2002 is namelijk het jaar dat ik het VWO in Groningen had afgerond en voor de moeilijke keuze stond een vervolgopleiding te kiezen. Oriënterend op de combinatie biologie en techniek heb ik mij uiteindelijk ingeschreven voor de nog onbekende opleiding Biomedische Technologie aan de Universiteit Twente. Niet beseffende wat mij allemaal te wachten zou staan, waren de eerste maanden dan ook maanden vol uitdagingen voor een voornamelijk op de achtergrond opererende 17-jarige. Het vanzelfsprekende netwerk aan contacten is er niet meer, maar hoe bouw je dat opnieuw op? En wil je dat eigenlijk wel opnieuw opbouwen? Door noodzaak gedwongen ging dit naar verloop van tijd steeds beter en bleek het notabene zelfs leuk om nieuwe mensen met verschillende karakters, ideeën en opvattingen te leren kennen.

Naast het groeiende sociale netwerk groeide naar verloop van tijd ook de inhoudelijke kennis en kwam ik tot de ontdekking dat ik niet

in één onderwerp specifiek geïnteresseerd ben of de behoefte heb me in een bepaald vakgebied verder te specialiseren. Ik vind het leuk om van alles op het snijvlak van techniek en gezondheidszorg wat te weten, zonder daarbij in detail te treden. Dit is ook de reden voor de afstudeerrichting Healthcare Technology geweest. Met andere woorden, ik probeer altijd alles in helikopter perspectief te bekijken en kennis op te doen van die aspecten die in dit perspectief in mijn ogen nog ontbreken. Na verloop van tijd wilde ik dit niet alleen doen binnen Biomedische Technologie en mijn netwerk in



Bladiebladiebla

Enschede, maar ook in het buitenland en tijdens niet studiegerelateerde activiteiten. Door een bestuursfunctie, de deelname aan de studiereis naar Canada in 2005 en vervolgens de organisatie van een studiereis naar Hong Kong & Singapore in 2006, een stage in Argentinië in 2007 en werkervaring bij het International Office is mijn horizon enorm verbreed en weet ik inmiddels hoe ik mijn persoonlijke weg naar persoonlijk succes kan aanleggen.

Belangrijk is te beseffen dat deze weg alleen maar kan worden aangelegd door niet alleen inhoudelijk, maar ook op sociaal vlak goed te functioneren. Echter, in mij schuilt nog wel steeds de 'op de achtergrond opererende' persoon. Dit is in de loop van tijd voor mij persoonlijk al verbeterd, maar ook op een punt aangekomen dat ik het zelf niet verder kon ontwikkelen. Dit is voor mij ook de reden geweest om deel te nemen aan de interactietraining. De meerwaarde van de interactietraining heeft voor mij voornamelijk gelegen in het feit dat ik mijn gedrag, het gedrag van anderen en de interactie tussen mij en anderen óók heb kunnen plaatsen in helikopter perspectief: er zijn 4 leerstijlen, mijn leerstijl is nummer 3; er zijn 8 teamrollen, mijn teamrol is nummer 5, er zijn 10 onderdelen bij opdracht 'Humerus', ik zit voornamelijk in onderdeel 1,2 en 3 en tijdens interactie kan ik stappen in onderdeel 4,5 en 6 als een ander in nummer 8 zit.

In woorden is mijn leerstijl voornamelijk 'plannen' gevolgd door 'waarnemen' en is mijn teamrol duidelijk 'bedrijfsman'. Ik heb mijn eigen positieve en negatieve eigenschappen duidelijk kunnen

formuleren door ook goed te kijken naar de kenmerken van de leerstijl en de teamrol die op mij van toepassing is. Uit opdracht 'Humerus' weet ik dat ik soms meer moet lossen en genieten en minder moet houden. Ook al lukt dit in de praktijk nog niet altijd, voor mij is het beseft dat ik zo in elkaar zit voldoende om het niet als een last te zien. Dit beseft was er zonder de interactietraining niet



Bladiebla

geweest.

De spreuk die ik tijdens de training heb meegekregen was 'het leven is een feest, maar je moet zelf de slingers ophangen'. Dit kwam voornamelijk voort uit het feit dat ik mezelf minder vaak op de achtergrond moest positioneren. Ik interpreteer het momenteel meer dat ik precies weet wat ik leuk vind en wat ik wil bereiken en dat ik daarvoor zelf allerlei vlaggetjes, op zowel inhoudelijk als sociaal vlak in de goede volgorde moet plaatsen om uiteindelijk bij het (eind)feest aan te komen. Soms moet er een keer een vlaggetje verhangen worden, maar uiteindelijk wordt het feest alleen maar groter.

Inmiddels ben ik zoals vermeld werkzaam bij KPMG, waar ik mij tot doel heb gesteld over drie jaren een goede adviseur in de gezondheidszorg te zijn. De opdrachten die ik doe zijn dan ook voornamelijk voor ziekenhuizen op het gebied van informatiebeveiliging in de zorg, maar ook IT-strategie maakt deel uit van mijn werkzaamheden. Daarnaast leer ik ook veel andere bedrijven buiten de zorg kennen en begin ik in 2009 met de master IT-auditing aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam.

In mijn spreekwoordelijke (eind)feest blijf ik in de consultancywereld werkzaam, maar dan ga ik weer verder de internationale wereld verkennen. Ik besef mij alleen dat wil ik het mijn huidige feest nog groter maken, ik daarvoor eerst nog een aantal kennis- en sociale vlaggetjes moet ophangen. Die kans krijg ik nu bij KPMG.

Men kan moeilijk eigen wegen gaan, zonder andermans gras plat te trappen.

Het eerste wat ik me herinner van de ITG cursus is hoe ik mijn



Bladiebladiebla

groepsgenoten uitleg op ons tekenbord wat de aanpak wordt, die we gaan gebruiken. Dit was bij opdracht 'Coccyx'. Toen we een aantal dingen hadden bedacht, daarvan simpele schetsen hadden getekend en op het moment van de foto aan de pro's en con's aan het afwegen waren. Ik regelde de besluitvorming en droeg er zorg voor dat alle belangrijke argumenten op tafel zouden komen, zodat we een goed besluit zouden kunnen nemen over hoe we het zouden aanpakken.

Ik realiseer me pas volledig hoe belangrijk de spreuk voor mij is. Ik wil graag dat iedereen achter het besluit staat en zich daar vol voor geeft, maar dat zal nooit lukken, want dan blijf ik anderen volgen. Als ik de lijn wil uitzetten, zal iemand anders op mijn plat getrapte gras lopen.

Mijn persoonlijke opdracht:

Uitgangs situatie

Ik voel me goed in de rol van coördinator en ik wil me graag daarin verder ontwikkelen. De problemen die ik nu ondervind zijn vaak op het gebied van gevoel. Wanneer ik in de stress schiet kom ik bemoeizuchtig (vanuit belangstellend) en opdringerig (vanuit weet te overtuigen) daarnaast denk ik nogal rationeel en kan in stress situaties als ijskonijn overkomen (vanuit rationeel denken). Deze gevolgen van mijn gedrag wil ik graag voorkomen, door mijn gedrag aan te passen en in het bijzonder dus naar gevoelsmensen.

Gewenste situatie

Mijn gewenste situatie is die van dat mensen mij graag willen hebben als coördinator. Dat zij meerwaarde voelen en het



Bladiebla

plezierig vinden als ik die rol vervul.

Hoe ga je dat bereiken

Dit wil ik bereiken, door de komende 3 maanden vooral met gevoelsmensen om te gaan (te coördineren) en te kijken hoe mijn coördinerende interactie bij hen aan komt. Hiervoor wil ik ook een gevoelsmens uit mijn naaste omgeving en een coach gebruiken voor directe feedback en feedback achteraf.

Ik weet nog dat bij het nabespreken van opdracht 'Sacrum' dat Michaël zei: "We hebben het nog niet eerder meegemaakt, dat iemand met zijn teamrol op zijn kleding gedrukt, binnen komt lopen." Ik had eerder een baan gehad als Coördinator bij Summercampus en het vest hiervan met achterop "COÖRDINATOR" had ik aan bij binnenkomst. Ik denk nog vaak aan Michaël zijn opmerking terug. Ik voel me op mijn gemak als coördinator, het is een natuurlijke rol van mij.

Tijdens de 3 maanden na de training heb ik aardig wat spierpijn momenten gekend en bij het schrijven van mijn verslag, dacht ik al aardig inzicht te hebben gekregen in gevoelsmensen. Maar nu ik dit zo'n 3 jaar later nalees, weet ik zeker dat ik er nog lang niet was. Ik leer nog altijd bij. Ik voel dat ik meer en meer met alle typen mensen om kan gaan en ook gevoelsargumenten beter op waarde kan schatten, soms lukt het zelfs om zelf een gevoelsargument geven.

Ik voelde me al redelijk in balans, en de training bevestigde dat. Maar de training eindigde echt niet na 3 maanden, die gaat nog altijd door en ik weet dat ik op dit moment, nu ik werkzaam ben als Junior Onderzoeker bij Roessingh Research & Development, nog meer in balans ben. Het opnieuw invullen van de testen bevestigde deze gedachten, uitkomsten verschillen minimaal. Al ben ik wel trots op een kleine verandering in opdracht 'Humerus': ik had 1 op *lossen* en 4 op *houden* en nu (3 jaar later) heb ik 3 op *lossen* en 1 op *houden*. De last op je schouders neemt echt af wanneer je weinig in *weerstaan, aanvallen en houden* zit.



Bladiebladiebladiebla

Ik heb geleerd dat iedereen andere krachten heeft en dat je die kunt benutten, zolang je elkaar respecteert. Wanneer je iemand waardeert, om het anders zijn en daar de kracht in wilt zien, kun je samen grootse dingen bereiken.

Het zien van die kracht in anderen, dat lukt pas als je weet waar je eigen krachten, maar ook uitdagingen liggen. Je kunt veel van anderen leren.

Tot besluit, ik zou echt iedereen willen aanraden om deze training te volgen. Ik ben er van overtuigd dat dit 'vak' één van de belangrijkste is geweest in mijn hele opleiding Biomedische Technologie, omdat het mij de handvatten gaf om mezelf nog verder te brengen. Bedankt voor deze Belevenis!

Niet alles wat gemeten wordt is waardevol, en niet alles wat waardevol is kan gemeten worden.

Tot op heden was een van de belangrijkste maatstaven van een project het resultaat, dit kan dan ook gemeten worden. Dit voorbeeld kon naar meerdere situaties in het dagelijkse leven doorgetrokken worden. Het gevolg van dit denkbeeld was echter dat ik mijzelf belemmerde in het bereiken van dit resultaat. Om deze cirkel te doorbreken heb ik voor mijzelf moeten erkennen dat een belangrijker aspect in elk proces niet te meten is. Het vertrouwen in

een ander en de persoonlijke band die je met diegene(n) deelt. Typerend voor mijzelf op dat moment was dat, bij het vertalen van dit idee naar een persoonlijke opdracht, ik dit met behulp van een schaalverdeling toch meetbaar heb proberen te maken.

Tijdens de training kwam ik er achter dat ik moeite had met het stellen van vragen aan opdrachtgevers. Het stellen van vragen betekende voor mij dat ik mijzelf kwetsbaar opstelde. Ik liet blijken dat ik ook niet alles wist of direct instaat was om uit te voeren. Dit vloeide voort uit het feit dat ik met de meeste opdrachtgevers enkel een functionele relatie had. Contact ging altijd over de opdracht



Bladibla

welke ik had meegekregen. Gedurende de vele gesprekken kwam een mogelijk oplossing voor dit probleem naar voren. Namelijk het aangaan van een meer persoonlijke relatie met opdrachtgevers en collega's. Wanneer er dan een vertrouwensband bestond zou ik beter instaat zijn vragen te stellen. Tijdens mijn persoonlijke opdracht ben ik dan ook bezig geweest met het bewust aangaan of verstevigen van persoonlijke relaties met personen waarmee ik tot nog toe enkel een functionele relatie had.

Dankzij de training ben ik me gaan beseffen dat ik twee pilaren nodig heb in de samenwerking met anderen. Een functionele en een persoonlijke. Op deze wijze kan ik mijzelf kwetsbaar opstellen door het stellen van functionele vragen zonder dat de relatie instort of beschadigd raakt. Deze steunt dan namelijk op de tweede, persoonlijke, pilaar. Door de opdracht heb ik geleerd hoe ik bewust bezig kan zijn met het construeren van deze pilaar. Dit kan al met simpele vragen als: "hoe was je weekend/vakantie?". Het opbouwen van een persoonlijk contact is voor mij nu erg belangrijk in een goede verhouding met collega's en opdrachtgevers.

Het belangrijkste wat ik geleerd heb is: 'Vragen staat vrij!'. Maar heb jij het gevoel dat dit niet zo is, misschien kun je dan beginnen met een geheel ander soort vragen. Er zijn waarschijnlijk meer wegen die naar succes leiden dan naar Rome.

Wie ervoor kiest er veel voor anderen te zijn is er vaak te weinig voor zichzelf.

Deze spreuk is niet alleen van toepassing op de opdracht 'Maxilla', maar kenmerkt mij in het algemeen. Vaak cijfer ik mijzelf weg om anderen een plezier te doen. Tijdens de interactie training heb ik gelukkig geleerd om ook vaker voor mijzelf te kiezen.

In mijn uitgangssituatie had ik regelmatig momenten waarop ik mijzelf onderschatte, te kort deed, te verantwoordelijk voelde en het mijzelf lastiger maakte dan nodig. Ik was bang om fouten te maken



Ja maar, ze bestaan ECHT!

en probeerde bewust of onbewust te voldoen aan de (veronderstelde) verwachtingen van mijn omgeving. Een kenmerkende eigenschap die hier mogelijk mee samenhangt, was mijn snelle spreektempo in combinatie met de hoeveelheid spreekstof. Op mijn omgeving kwam dit soms vermoeiend, opjagend en onduidelijk over.

Mijn gewenste situatie omschreef ik als volgt. Ik gun mijzelf meer rust, voel mij niet zo verantwoordelijk voor de zaken van mijn omgeving ('iedereen heeft recht op z'n eigen probleem'), kan hulp van mijn omgeving waarderen en accepteren (zonder schuldgevoel), heb vertrouwen in en maak gebruik van de kernkwaliteiten van mijn omgeving, benader mijn fouten positief en accepteer deze, is mijn spreektempo rustiger en aangener voor zowel mijzelf als mijn omgeving en ben ik meer flexibel. Kort samengevat: meer innerlijke rust en zelfwaardering.

Om de gewenste situatie te bereiken heb ik verschillende theorieën uit het trainingsboek gebruikt en ben ik begonnen met het opstellen van prioriteiten. Ik heb geprobeerd te luisteren naar mijn eigen gevoel, rust te nemen (onder andere door vaker 'nee' en 'genoeg is genoeg' te zeggen) en de nodige hulp van mijn omgeving te vragen en te accepteren. Vervolgens heb ik mij op de vooraf gestelde mijlpalen gericht, die ik allemaal met trots heb bereikt. Tot slot heb ik geprobeerd bewust stil te staan bij mijn spreektempo, rustiger te spreken en meer adempauzes in te laten tussen zinnen.

Voornamelijk tijdens de gesprekken in de trainingsweek heb ik veel over mijzelf geleerd; over mijn positieve en negatieve kanten. De testjes, theorieën, spelletjes en feedback van zowel de trainers als de aanwezige studenten hebben mij echt aan het denken gezet.



Bladiebladiebla

Verder vond ik de sfeer heel fijn; serieuze gesprekken werden afgewisseld met gezellig samen koken en eten, gek doen of een momentje voor jezelf. Gedurende de weken waarin ik aan mijn persoonlijke opdracht werkte, heb ik een aantal vorderingen gemaakt. Ik voel mij weer vrolijker en gelukkiger, meer gewaardeerd, gelijkwaardiger, ontspannen en trots op wat ik kan en doe. Ik heb ontdekt wat mijn prioriteiten zijn en kan zonder schuldgevoel voor mijzelf kiezen en rust nemen. Ook kan ik nu beter relativeren en zoals Menno en Tom altijd zeiden beter 'kado'tjes ontvangen'. Rustig spreken blijft een typische eigenschap van mij waar ik nog aan moet werken, maar door de interactie training heb ik mijn innerlijke rust en zelfrespect weer aardig teruggewonnen. Gelukkig heb ik deze gevoelens nu nog steeds.

Terugkijkend op de interactie training en de periode daarna kan ik concluderen dat de training mij een hoop goede ervaringen en mooie herinneringen heeft opgeleverd, waar ik de rest van mijn leven nog wat aan heb! Tot nu toe heeft het vooral baat gehad bij mijn studie (met name projecten), de indeling van mijn tijd en de omgang met anderen. De belangrijkste dingen die ik heb geleerd zijn de goede en slechte eigenschappen van mijzelf, het stellen van prioriteiten, het respecteren van en omgaan met andere persoonlijkheden en het geven en ontvangen van kritiek. Tenslotte wil ik toekomstige PRACHT deelnemers graag het volgende meegeven: zelfkennis is de basis voor geluk en ontplooiing van zowel jezelf als de mensen waarmee je omgaat.

***Yesterday is history - Tomorrow a mystery - Today is a gift -
That's why they call it the present.***

De sfeer was altijd prima en de groep lag elkaar goed. Er was een mooie en prettige samenwerking; we hadden veel steun aan elkaar



De eerste dag tijdens de opdracht 'Maxilla'.

en hebben veel van elkaar geleerd.

De beschrijving van mijn persoonlijke opdracht komt neer op "Op durven komen voor mijzelf en grenzen aan durven geven."

De training heeft mij zeer zeker geholpen, niet in het minst door het uit 'moeten' (en willen) voeren of opzoeken van 'spierpijnmomenten' en het hiervan leren. Dit heeft een gewenst resultaat gehad en dit merk ik nog iedere dag tijdens mijn baan als klinisch fysisch medewerker.

Dingen waarvan je denkt dat je ze niet kunt, kun je vaak wel. Zolang je bewust bent van het feit dat je dit niet *weet*, maar alleen *denkt*, is de kans groot dat dat je het wel kan. ...kwestie van doen en vooral het *willen* doen.

Wordt wie je bent en het geluk ligt aan je voeten.

Normaal gesproken ben ik niet echt zo'n persoon die meteen het heft in handen neemt, en liever op de achtergrond wacht op taken die gedaan moeten worden. Ook vind ik het niet erg prettig om midden in de spotlights te staan. Maar tijdens opdracht 'Coccyx' vond ik het wel leuk om eens een keer in het middelpunt te gaan staan. Op dat moment was er een hele fijne sfeer; erg ontspannen, geen stress, tijdsdruk of zoiets, maar een goede geconcentreerde samenwerking van de groep, en daarbij toch lol makend. En dat zijn

precies de elementen waarbij ik me helemaal goed voel; een goed en gezellig team om me heen, en samen tot een oplossing komen. En het liefst dan nog met een sportief element erbij.

In eerste instantie was mijn opdracht om meer te gaan "genieten", zonder er iets voor terug te doen. Ik had nog wel eens de neiging om de zorg die anderen aan mij wilden geven weg te wuiven, en daarbij mijzelf weg te cijferen. Maar waar ik nog meer plezier uit kan halen is het feit dat ik anderen op mijn aangeven ook kan laten genieten. Bijvoorbeeld als ik zie dat iemand niet goed in z'n vel zit, kan ik er van genieten als ik hem/haar kan laten lachen om iets wat ik vertel. En tijdens de opdracht viel het me ook op dat ik het erg leuk vind om mensen bewust te maken van bepaald gedrag, of hun manier van communicatie. Als mensen bijvoorbeeld geïrriteerd zijn door een bepaald voorval, maar ze vervolgens ook de andere kant van het verhaal kunt laten zien, kunnen zij meestal al wat meer begrip opbrengen. En dat maakt het voor iedereen weer wat prettiger om te leven.

De training heeft me geleerd om meer voor mezelf op te komen. Dus niet meer "go with the flow" en ik vind alles prima, maar echt even vertellen wat ik ervan vind. Ik heb gemerkt dat anderen altijd handig gebruik konden maken van het feit dat ik slecht "nee" kon zeggen, en nu zorg ik ervoor dat dat niet meer voorkomt.

Ook geef ik nu eerder aan wanneer er iets is; als ik me niet goed voel bij een bepaalde situatie zeg ik dat, vroeger had ik gewoon

gedaan of alles oké was. En als ik door een lange werkdag of overbelasting van mijn rug de volgende dag iets moet afzeggen doe ik dat ook, terwijl ik anders gewoon met m'n tanden op elkaar en een gemaakte glimlach op m'n gezicht naar die afspraak was gegaan.

Verander jezelf niet omdat je denkt dat anderen je zo leuker gaan vinden! Je komt verkramppt en onecht over en verandert in het ergste geval nog in je eigen allergie ook.

Je bent zo mooi anders dan ik. Natuurlijk niet meer of minder maar zo mooi anders.

Met als achterliggend doel om onze 'teamrollen' te analyseren stortten we ons met z'n zessen op de opdracht 'Atlas', iets dat niemand van ons ooit eerder gedaan had.

Eén groepsgenoot nam direct de coördinatie op zich, een ander bleek technisch gezien handig, weer een ander hakte de (figuurlijke) knopen door... Zelf bleek ik prima te functioneren als samenbindende factor van het team, door de mensen naar elkaar te laten luisteren en zo op één lijn te komen. Leerzaam... en vooral ook heel leuk! Ondanks dat ik niet zo zeker was van de waarde van mijn eigen rol bleek deze voor anderen juist heel belangrijk te zijn.

Tijdens mijn persoonlijke opdracht heb ik voornamelijk gewerkt aan het handelen vanuit mijn eigen gevoel in plaats vanuit 'wat ik *dacht*

dat mensen van mij *verwachten*'. Door een aantal situaties te analyseren ontdekte ik een drietal dingen:

1. Ik vulde vaak in wat anderen van mij dachten of verwachtten en ging me daarnaar gedragen.
2. Dit leidde tot het feit dat ik me vaak op een 'sociaal wenselijke' manier (= leeuw) opstelde, terwijl ik me daar niet altijd prettig bij voelde.
3. Hierdoor deed ik ook activiteiten die niet altijd echt bij mij pastten, waardoor ze me veel energie kostten en mijn kernkwaliteiten niet optimaal uit de verf kwamen.

Door minder aannames te doen over de gedachten van anderen en dichter bij mezelf te blijven ontdek(te) ik stukje bij beetje hoe ik mijn sterke kanten in kan zetten, en hoe mooi 'verschillend' mensen kunnen en mogen zijn. Zoals in het gedicht van Hans Andreus:

Je bent zo
mooi
anders
dan ik.

natuurlijk
niet meer of
minder
maar

zo mooi
anders.

ik zou je
nooit
anders dan
anders willen

Het principe van kernkwaliteiten vind ik nog steeds heel waardevol en heeft me inzicht in mezelf zowel als in anderen gegeven. Het heeft mij geholpen positiever naar anderen en naar mezelf te kijken, omdat aan elk negatief punt een positieve eigenschap ten grondslag ligt. Bovendien ben ik tweemaal 'mentor' geweest, wat ik erg leuk vond om te doen.

Het belangrijkste dat ik uit de training heb meegenomen is om meer vanuit mezelf te handelen, en minder vanuit 'wat ik denk dat anderen denken'. Dat leverde voorheen namelijk soms onzekerheid over mezelf op. In de keuzes die ik maak probeer ik naast rationele argumenten nu ook op mijn eigen gevoel af gegaan, en dat blijkt soms echt tot betere beslissingen te leiden, waar ik ook als klinisch fysisch medewerker nog steeds veel aan heb.

Het goede is een weten, dat men slechts als ervaring kan beleven.

Het begin van de interactietraining, geen idee wat te verwachten en waar we de hele week mee bezig zouden zijn, best wel spannend

dus. Maar vanaf de eerste opdracht was het erg gezellig en heerste er een ontspannen en vertrouwelijke sfeer. Dit maakte het mogelijk om, hoewel je sommige mensen pas op het station leerde kennen, toch heel persoonlijke en intieme dingen te bespreken. Belangrijk hierbij vond ik de positieve benadering in de cursus. Zo werd er gesproken voer "mindere kanten" in plaats van over goede en slechte eigenschappen. De hele sfeer zorgde ervoor dat je echt jezelf kon zijn. Dit maakt het een stuk makkelijker om iemand anders een kijkje in je persoonlijke leven te gunnen en ook een zeer bijzonder kijkje te krijgen in iemand anders tuintje. Achteraf gezien is het maar goed dat je niet weet waar je in zo een week aan begint. De verrassing van sommige onderdelen is op het moment zelf niet altijd even leuk, maar na afloop zeker de moeite waard.

Mijn persoonlijke opdracht was het halen van deadlines, waarbij alleen ikzelf betrokken was. Het halen van deadlines in combinatie met andere personen is nooit een probleem geweest. Persoonlijke deadlines werden echter vaak uitgesteld of niet gehaald. Hierbij was het was belangrijk om dingen te gaan doen in plaats van er te lang over na te willen denken.

De interactietraining heeft mij in eerste instantie geholpen met het achterhalen van het daadwerkelijke probleem. In je eentje is het wel duidelijk dat er bepaalde dingen niet zo lopen als gepland, alleen het "waarom" is een stuk lastiger te achterhalen. Het omschrijven van de persoonlijke opdracht is een belangrijke stap in het bewustwordingsproces. Doordat je weet wat het precieze probleem

is, is het makkelijker anderen om hulp hierbij te vragen. Sinds de interactietraining ben ik een flink aantal stappen vooruit gekomen, al zaten er soms grote passen terug tussen. Ik ben nog steeds geen “doener” en dat zal ik ook nooit worden. Maar dat bewustzijn maakt het wel een stuk makkelijker mezelf ergens toe te zetten. Een tweede punt heeft meer te maken met de analyse van mijn goede en mindere eigenschappen. Dit heeft me niet alleen laten zien waar mijn sterke kanten liggen, maar heeft me achteraf ook laten zien wat voor mij belangrijk en motiverend is en in mijn geval zijn dat andere mensen. Sinds de training ben ik van vakgroep veranderd en dat vakgebied past veel beter bij mij. Het feit dat ik het onderwerp waar ik nu mee bezig ben, leuk vindt is de beste motivatie die ik me kan bedenken.

Het belangrijkste wat ik van de interactietraining geleerd heb, is dat het goed is om af en toe eens goed naar jezelf te kijken. Naar wat je goede eigenschappen zijn en wat belangrijk voor je is, maar ook naar de mindere kanten. Dit is niet makkelijk, maar er zijn genoeg mensen die je hierbij kunnen en willen helpen. De dingen die je hierbij leert over jezelf komen op veel momenten van pas.

De stokjes in handen nemen.

Tijdens de opdracht ‘Trochanter’ waren de mensen uit de groep, naar mijn idee, erg bewust bezig met het voltooien van de opdracht als groep. Daarbij elkaars rollen aftastend. Het feit dat de tijd de

primaire factor was zal ertoe geleid hebben dat, toen de tijd vorderde, de mensen hun persoonlijke rol (onbewust) in begonnen te nemen. Ik zelf hield aan het begin afstand om na te denken over de oplossing en keek toe hoe de anderen het deden. Volgens opdracht 'Humerus' nam ik de rol van 'uil' in. Toen ik, naar mijn idee, de oplossing had ben ik naar voren gestapt en heb deze in de groep gelegd. Daarbij nam ik de zogenaamde touwtjes (of in dit geval stokjes) in handen. Ik denk dat deze foto en spreuk goed weergeven hoe ik daar stond. Namelijk afwachtend naar wat de anderen deden en opperden terwijl ik nadacht over een oplossing. Deze houding was en is nog steeds tekenend voor mij.

Mijn persoonlijke opdracht bestond uit de kwaliteiten van andere personen beter herkennen en benutten binnen een groep & meer aandacht besteden aan boodschap van anderen en daarbij mezelf flexibeler opstellen (m.a.w. niet mijn eigen mening als beter beschouwen zonder werkelijk aandacht besteedt te hebben aan andermans boodschap).

Het grootste voordeel dat de training en de opdracht ten gevolge hadden was het vergrote inzicht in mijn persoonlijk denken en handelen. Deze ontwikkeling is van groot belang in het verdere persoonlijke en bedrijfsmatige functioneren. Ik kan mijn keuzes en handelen nu beter inzien en analyseren waarom ik zo handel. Hierdoor zie ik niet alleen de problemen die mijn handelen kunnen veroorzaken maar ben ik ook in staat om deze op te lossen. Immers, zolang je niet in staat bent om problemen, veroorzaakt door eigen

handelen, te herkennen kun je ze ook niet oplossen. Verder heeft de training met zijn schema's en modellen ook geholpen om de rollen in teamverband beter te verdelen of in ieder geval om iemands rol/kwaliteiten beter in te zien. Dit zal in mijn geval niet leiden tot het beter kunnen verdelen van de rollen binnen een team aangezien ik absoluut geen voorzitter ben. Maar het inzien van andermans kwaliteiten biedt mij wel de mogelijkheid om zijn of haar boodschap beter op waarde te schatten.

Het belangrijkste wat ik aan anderen mee wil geven is dat deze training je echt helpt om inzicht te krijgen in je eigen doen en laten zowel in je gedachten als handelingen. Ik persoonlijk heb deze ontwikkeling erg gewaardeerd en het heeft me geholpen in zowel het sociale als bedrijfsleven, met name in mijn huidige werk als promovendus.

Ik heb wel meer rust in mijn leven, doordat sommige dingen zijn afgerond en ik het achter me heb kunnen laten.

Tijdens de cursus probeerde ik mijzelf opener te stellen voor alle mogelijkheden, dus minder snel een mening te vormen en creatiever te worden. Dat betekent dus dat ik buiten hokjes om moest gaan denken. Tijdens de opdracht 'Manubrium' is mij wel duidelijk geworden dat creativiteit niet echt mijn talent is en dat het ook nooit mijn sterkste punt zal worden. Wat ik aan deze kleine persoonlijke opdracht heel nuttig vond is dat je iets kleins waar je normaal niet

zo snel aan zou denken, kan uitproberen. Hiermee kwam ik tot de conclusie dat het niet mijn sterkste kant was, maar dat ik eigenlijk ook niet echt de behoefte had om deze veel verder te ontwikkelen. Dit was goed om te weten, want nu kon ik in de eindopdracht mij concentreren op andere dingen.

De opdracht waar ik mij de maanden na de training mee bezig heb gehouden is het leren waarderen van mezelf. Op dat moment voelde ik me behoorlijk onzeker en zeer onrustig, waardoor het me niet lukt om mezelf te waarderen. Om dit doel te bereiken was het belangrijk voor mij om meer zelfverzekerdheid te krijgen en de rust en balans in mijn leven een beetje terug te vinden. De rust werd op dat moment belemmerd door een aantal zaken die al langer speelden en die ik maar niet afmaak of oppak. Als ik ze zou afronden, zou ik me er niet meer druk over maken. Ik heb mijn actiepunten gedurende de fase na de training niet altijd even helder in mijn achterhoofd gehouden. Daardoor is niet alles wat ik in eerste instantie had bedacht, ook als spierpijn momenten daadwerkelijk uitgevoerd. Aan het einde van die afrondingsfase heb ik vervolgens wel andere momenten gezocht die mij spierpijn bezorgden. De uitvoering van de spierpijnmomenten gingen vervolgens goed, maar ik merkte dus wel dat ik mezelf erop moest attenderen. De vraag is natuurlijk in hoeverre dat uiteindelijk is gelukt en dat is lastig te beantwoorden. Ik heb wel meer rust in mijn leven, doordat sommige dingen zijn afgerond en ik het achter me heb kunnen laten. Het blijft toch een beetje een eigenschap die je altijd blijft houden (het gebrek aan discipline), omdat er ook wel weer nieuwe dingen zijn die ik eigenlijk

gewoon meteen had moeten doen. Die dan toch weer een lange nasleep heeft. Het schrijven van dit stuk heeft mij hier wel weer goed op geattendeerd en ik wil er ook weer werk van gaan maken om af en toe toch nog eens bewust terug te pakken naar de kennis die ik met dit vak heb opgedaan.

Ik vond het lastig om er altijd mee bezig te zijn. In het begin zit het nog goed in je hoofd en ben je er heel erg mee bezig, maar langzaam zwakt dat dan toch weer af. Zodra ik een groepsopdracht moest doen of in een nieuwe omgeving terecht komt, merk ik dat ik probeerde in te schatten wat voor type groepswerker iemand zou zijn uit de opdracht 'Sacrum'. En welke rol ik zelf zou kiezen. Uit mijn testen bleek dat ik vooral een monitor was, maar in kleine opdrachten vond ik het leuk om ook eens een andere rol aan te nemen en daarmee te spelen. Een van belangrijkste resultaten van deze training is dat je over dat soort dingen gaat nadenken en er mee gaat spelen om jezelf te verrijken. Als je kijkt naar de testen tijdens de training en de testen van nu, dan zie je wel verschillen. Deze verschillen zijn ook opgetreden in de richting die ik wilde verrijken (uitbreiden van het 'doen' in de opdracht 'Humerus' en voorzitter bij de opdracht 'Sacrum').

Ik heb veel geleerd van deze training, zoals het nut inzien van dit soort testjes die eigenlijk heel simpel zijn. Uit deze ervaring blijkt dat ze ook nog heel aardig kloppen. Dit is niet alleen voor jezelf heel nuttig, maar ook voor projecten met een grotere groep mensen. Maar toch, wat ik hier het meest van heb geleerd is dat je deels

dezelfde kenmerken kan hebben dan mensen waar je het misschien niet bij verwacht en dat heel veel dingen ook terug komen bij andere mensen. Bij bijna alle mensen heb je op de een of andere manier wel een raakvlak in de resultaten van de testjes. Ook dat veel mensen tegen dezelfde problemen aan lopen, waar je het anders nooit over zou hebben gehad komen zo naar voren. Daarnaast zijn er eigenschappen van anderen die zij wel hebben die jij graag zou willen uitbreiden en tijdens de training kan je daar heel mooi bij afkijken en veel van leren. Al met al lijkt het me duidelijk dat ik zeer enthousiast ben over deze training en dat het voor iedereen een aanrader is, ongeacht leeftijd of werkervaring. Daarnaast is het op een zeer luchtige, maar duidelijke manier uitgelegd en behandeld door de 2 begeleiders (Menno en Michael in dit geval) en was er veel ruimte voor eigen invulling. Ik denk dat het een hele goede zaak zou zijn als soortgelijks een verplicht vak wordt in het bachelorcurriculum, vooral omdat je dan in groepsverband leert werken en je dit tijdens je master nog veelvuldig gebruik van kunt maken.

Geluk zit 'm niet alleen in de bestemming, maar ook in de geur van bloemen onderweg.

Deze spreuk is erg op mij van toepassing aangezien ik tijdens de training veel bezig ben geweest met leren meer op de groep te letten in plaats van alleen maar iedereen opjagen om het einddoel te halen. Iets waar ik veel tegenaan gelopen ben in opdrachten en projecten is dat ik snel gegrepen wordt door een opdracht en daar

het maximale uit wil halen, groepsgenootjes deelden die instelling niet altijd en dat heeft nog wel eens tot bostingen geleid. In de training heb ik geprobeerd om me minder op het doel te richten en meer te letten op het welbevinden van mijn groepsgenootjes: is iedereen wel happy met de gekozen weg en heeft iedereen zijn dingen ingebracht voor een beslissing? In plaats van: Wat moet er gebeuren om het doel zo goed mogelijk te halen?

Mijn persoonlijke opdracht ging om het meer gebruik maken van feedback. Zowel het geven van feedback over wat ik van dingen vind, als het vragen van feedback op de dingen die ik zelf doe. Die opdracht kwam voort uit de prettige ervaring met de feedbackmomenten tijdens de training; die wilde ik ook meer inbouwen in mijn dagelijks leven. Een feedback-opdracht paste ook goed in mijn bezigheden tijdens de uitvoer van mijn persoonlijke opdracht: ik was bezig met afstuderen. De persoonlijke opdracht was zo opgebouwd dat ik zou beginnen met 'makkelijke' feedback: voor mij is dat feedback geven op een inhoudelijk niveau. Langzamerhand zou ik meer gaan oefenen met ook feedback geven en vragen op een gevoeldniveau, iets wat ik veel moeilijker vond.

De training en het werken aan de persoonlijke opdracht hebben mij bewust gemaakt van tools die je kan gebruiken om gestructureerd naar jezelf te kijken. Tijdens de opdracht ben ik twee spierpijnmomenten tegengekomen waarbij feedback van mijn gevoel erg belangrijk was, dat was juist iets wat ik heel moeilijk vond. De eerste keer dat zo'n situatie zich voordeed ging het dus ook heel

slecht: ik liep veel te lang met een naar gevoel rond voor ik de moed had verzameld om te zeggen wat ik wilden. Bij het tweede spierpijnmoment bleek duidelijk dat ik geleerd had van de eerste keer en hier hield ik dus een veel beter gevoel aan over en veel vertrouwen voor toekomstige lastige situaties. Inmiddels moet ik bekennen dat de vaardigheden wel weer een beetje weg beginnen te zakken, maar het vertrouwen dat ik als het nodig is de kennis en vaardigheden weer terug kan halen is heel waardevol.

Het belangrijkste wat ik geleerd heb, of waar ik me bewust van geworden ben, is dat je alle eigenschappen van jezelf ten positieve kan aanwenden als je die eigenschappen van jezelf kent. Eigenschappen als eigenwijsheid en doelgerichtheid heb ik wel eens als negatief, of lastig, ervaren omdat er nog wel eens conflicten door ontstonden. Tijdens de training heb ik geleerd dat die eigenschappen naast af en toe lastig vooral ook heel waardevol kunnen zijn als je ze op de juiste manier inzet. Dat zou ik ook graag aan anderen willen meegeven: je leert jezelf beter kennen, zowel je positieve als je negatieve eigenschappen, uiteindelijk kun je dan leren al die eigenschappen in te zetten als voornamelijk positief.

Goed om te weten dat iedereen anders zal reageren in bepaalde situaties en hoe je daar mee om kunt gaan.

Toen ik aan deze cursus begon, was mijn uitgangssituatie als volgt:

Kernkwaliteit: sociaal

Valkuil: verlies mijzelf uit het oog

Uitdaging: meer voor mijzelf opkomen

Allergie: egoïst

Mijn gewenste situatie was meer voor mijzelf opkomen, geeft meer rust voor mijzelf en geen spijt van de dingen die ik toegezegd heb tegen mijn zin in/ten koste van mijzelf. Mijn persoonlijke was daarom 'nee' zeggen wanneer ik iets eigenlijk niet wil maar 'ja' zeg om de ander te helpen/vanuit sociaal oogpunt. Dit kan zijn vanwege de tijd/motivatie/andere prioriteiten voor mijzelf, zowel tijdens mijn werk als klinisch fysicus in opleiding, als in privé situaties

Ik vond de stad van Axen wel erg illustratief. Verder goed om te weten dat iedereen anders zal reageren in bepaalde situaties en hoe je daar mee om kunt gaan. Iedereen zit anders in elkaar, neem bijvoorbeeld de leerstijlen of teamrollen die bij iemand passen. Het is handig hier rekening mee te houden en op te kunnen anticiperen.

Je moet snoeien om te kunnen bloeien.

Deze spreuk sloeg op het feit dat ik veel verschillende activiteiten doe en dat ik eigenlijk in mijn activiteiten moet gaan snoeien om in enkele (de activiteiten waar ik het meeste energie uit haal) nog meer uit te kunnen bloeien.

Mijn persoonlijke opdracht lag redelijk in lijn van mijn spreuk. Ik moest namelijk gaan snoeien in mijn activiteiten en gaan bedenken waar ik in de toekomst naar toe wil werken. Voordat ik dat echter gedegen kon gaan doen, moest ik eerst gaan bepalen uit welke activiteiten ik energie haal en welke activiteiten minder. Daarnaast was aan mij de opdracht om aan mensen in mijn omgeving (privé en werk) te vragen op welke punten ze mij waarderen, waarin ze mijn sterke kanten naar voren zien komen en wat ze mijn zwakke kanten vinden. Hierdoor heb ik een beter(/bevestigend) zelfbeeld gekregen en kon ik nog beter bedenken naar welk doel ik toe zou willen werken. Wat zou bijvoorbeeld een ultieme baan zijn en waar zou ik goed in kunnen zijn.

Vervolgens moest ik mijn activiteiten meer in lijn naar dat doel gaan zetten. Ik heb er bijvoorbeeld voor gekozen om twee vakken psychologie te gaan volgen, om mij naast mijn technische studie ook vooral sociaal te blijven ontwikkelen, aangezien ik heb gemerkt dat ik daar de meeste energie uit haal.

Daarnaast was een tweede deel van mijn persoonlijke opdracht gericht op mijn activiteiten als volleybaltrainer/coach. Omdat ik veel energie uit deze functie haal en hier erg in wil groeien, wil ik graag bepaalde aspecten uit de cursus gaan gebruiken in mijn coachwerk. Wat voor een mensen heb ik nou in mijn team? Welke karaktereigenschappen botsen en welke mensen hebben bijvoorbeeld wel extra aandacht nodig? Wie zit er te wachten op ondersteuning en aanwijzingen tijdens een wedstrijd en wie wordt

daar juist minder geconcentreerd door? Hoe zijn teamprocessen beter vormen? Het is erg interessant om deze theorie op mijn volleybalteam toe te passen.

De training heeft mij vooral geholpen in het bedenken waar mijn sterke kanten liggen en waar mijn zwakke. De training heeft mij aangezet na te denken over waar ik naar toe wil, wat voor soort baan ik prefereer en wat de beste weg daar naar toe is.

Ik wil mensen graag meegeven dat het super, maar dan ook echt super nuttig is om feedback te vragen op jouw functioneren van mensen in je omgeving (zowel privé, als op je werk, als waar dan ook). Het is vooral nuttig om dit via bijvoorbeeld de email oid te doen, zodat ook juist de mensen die dichtbij je staan duidelijk hun positieve, maar ook negatieve punten kunnen uiten. Hierdoor krijg je een beter zelfbeeld en kan je groeien tot een beter mens.

Als je je eigen leven niet leidt, zal een ander dat voor je gaan doen.

De opdracht 'Navicular' vond plaats als één van de twee ochtend rituelen, iets voor de geest en iets voor het lichaam. Deze opdracht is van toepassing omdat ik tijdens de PRACHT-week het gevoel uitte dat ik af en toe het gevoel heb dat ik alleen nog maar met zaken voor andere mensen bezig ben en mijzelf teveel op het tweede plan zet.

Mijn persoonlijke opdracht was: Het creëren van een minder drukke agenda en daarbij prioriteit te stellen bij zaken die betrekking hebben op mijzelf.

Een overvolle agenda zorgde ervoor dat ik vaak niet toe kwam aan alle zaken die moesten gebeuren. Om anderen niet teleur te stellen zette vaak mijzelf op het tweede plan. Dit leidde er toe persoonlijk gerelateerde zaken zoals bv. studie niet altijd verliepen zoals ik dat wou. De opdracht die ik mijzelf gegeven heb tijdens de PRACHT-week was om mijzelf wat hoger op de agenda te zetten.

De opdracht heeft zeker geholpen en helpt eigenlijk nog steeds. In de periode dat we vanuit het vak aan de opdracht werkten, was de opdracht soms wat te sterk aanwezig en voelde de uitvoering ervan soms wat onnatuurlijk. Na de afsluiting van het vak, heb ik geleerd om na elke drukke periode eens achterom te kijken en de gang van zaken te reflecteren. Dit leidt er toe dat er steeds een betere indeling van mijn agenda komt. Belangrijke zaken krijgen daarin zeer zeker prioriteit, maar bijzaken en ontspanning en blijven belangrijk.

Heel veel dingen kun je leren uit boeken en van andere mensen, maar misschien kan je nog wel het meeste van jezelf leren. Ga niet voorbij aan je eigen gevoel en ideeën en durf af en toe eens terug te kijken hoe zaken zijn verlopen en kritiek op jezelf te geven.

PRACHTige resultaten

Hier komt wat tekst & uitleg over de testjes, de testjes zelf, dat we de deelnemers nog een keer de hele boel hebben laten invullen, en hoe we dat vervolgens hebben geanalyseerd.



