

Luisteren naar je pen[®]

Vervolgtraining 1^{ste} bijeenkomst via zoom

Oefening 1

Aankomen:

Kort moment om gewaar te zijn hoe het nu in en met jouw lichaam is en welke gedachten er nu zijn.

Je hoeft niets vast te houden of te wijzigen – eenvoudig gewaar zijn.

Tot slot er kort iets over delen in de groep.

Oefening 2

Richt je blik voor een ogenblik naar binnen en zie jezelf als cursusleider.

Welk beeld of symbool past hierbij?

Beschrijf het in 3 gedetailleerde regels tekst.

Indeling vervolgtraining

1^{ste} zoombijeenkomst

- Les 1 t/m 3 van de vervolgcursus
- Eigen thema's en vragen
- Thuisopdrachten

2^{de} zoombijeenkomst

- Les 4 van de vervolgcursus
- Oefenen met imaginatie techniek
- Eigen thema's en vragen
- Thuisopdrachten

3^{de} zoombijeenkomst

- Les 5 en 6 van de vervolgcursus
- Ervaringen met imaginatie techniek
- Eigen thema's en vragen
 - Annemarie: Is zoom een geschikte methode voor deze cursus?
- Thuisopdrachten

Oefening 3

Wat wil je graag leren tijdens deze vervolgtraining?

Benoem en licht het toe.

Oefening 4

Persoonlijke inbreng van Annemarie

Een enkele keer heb ik een deelnemer die iets doet met mijn eigen gevoel van veiligheid en meestal daarmee ook met dat van andere cursisten. Als ik me onveilig voel, zal dat ook doorwerken in de groep, hoewel de een daar veel gevoeliger voor is dan de ander. Handreikingen om daarmee om te gaan, zou ik fijn vinden.

Samen schrijven we 5 minuten over wat we kunnen doen als we daadwerkelijk in de groep staan en dit meemaken. We lezen en luisteren naar elkaars reacties en manieren van reageren en voel waar dit voor ons persoonlijk behulpzaam is.

Oefening 5

Tijdens de vervolgcursus krijgen snel schrijven, langzaam lezen en diep luisteren extra aandacht. Op basis van jouw ervaring met de vervolgcursus schrijf je een kleine tekst (max 3 x 5 regels) over elk onderdeel waarin je uitleg/toelichting geeft aan jouw cursisten tijdens de eerste les.

Samen delen in de groep en nabespreken

Oefening 6

Hoe vaardig voel jij je in de techniek van dialoog schrijven?

Wat zijn voor jou behulpzame tips wanneer cursisten hier nog niet veel ervaring mee hebben?

Indeling van dialoogschrijven

Basiscursus

 Dialoog met gesprekspartner op een foto (zichtbaar)

Vervolgcursus

 Dialoog met het lichaam (voelbaar na bodyscan)

 Dialoog met abstract gesprekspartner (waar ben je nieuwsgierig naar?)

Waar denk je nu aan – welke gesprekspartners kun je benoemen met wie je wel eens een keer een dialoog zou willen schrijven? Schrijf een lijstje met mogelijkheden, dat we delen in de groep.

Opdrachten voor thuis

Eigen handleiding/draaiboek schrijven...

op basis van het lesprogramma en ervaring met de handleiding voor de basiscursus.

Je voegt zelf de praktische informatie en wijze van voorbereidingen toe, maar ook speciale aandachtspunten om zelf mee te oefenen, na afloop op te kunnen reflecteren of op te letten.

Tijdens het maken van de handleiding/draaiboek kun je ook vermelden welke oefeningen je zelf nog wilt herhalen om meer ervaring te hebben.

Als je wilt kun je me die toesturen en dan zal ik er mijn feedback en mogelijke tips aan toevoegen.

Na de 3^{de} zoombijeenkomst stuur je mij jouw definitieve versie als afronding van deze training toe. Hierna ontvang je de licentie en kan ik jou vervolgcursus op de website van Shodo vermelden.

Luisteroefening met medecursist

Maak een afspraak met een groepsgenoot voor 30 min per telefoon en doe de volgende oefening:

Ieder krijgt 10 minuten om het huidige moment te onderzoeken. Wat is nu actueel voor je? Je kunt met die vraag starten. Misschien is er een onderwerp waar jij je op wilt richten: gezondheid, lichaam, geest, relatie, werk, cursusleiderschap, ...

Je hoeft vooraf geen keuze te maken – als je aan de beurt bent stelt de luisteraar rustig de vraag voor en dan maak je de keuze.

De luisteraar vraagt aan de onderzoeker:

Vertel eens...wat is op dit moment actueel voor jou?

Benader het als experiment en kijk of je tijdens het pratend verkennen van de situatie heel dicht bij jezelf kunt blijven, door rust te nemen, mogelijk ook even stil te vallen, te luisteren en te voelen en je gedachten en gevoelens te verwoorden die je in het HUIDIGE moment ervaart. Er hoeft geen conclusie te komen, hoewel die soms spontaan tevoorschijn komt. Je hoeft niets buiten te sluiten of vast te houden...

De luisteraar is aandachtig en blijft aanwezig in zichzelf en zegt tijdens het onderzoek van de ander NIETS! Zij houdt de ruimte open voor de onderzoeker, de tijd bij en geeft aan wanneer die (bijna)om is. Luisterend wordt er een bedding gevormd waarin de ander op een veilige manier kan onderzoeken. De luisteraar blijft aanwezig voor eventueel oogcontact. De onderzoeker kiest of ze dit oogcontact opzoekt.

Beiden schrijven direct hierna een reflectie van maximaal 5 regels en lezen die aan elkaar voor.

Hierna wissel je van rol en herhaal je de stappen.

Nadat jullie beiden rollen hebben gehad is er nog even de vraag:
Wil een van ons (of willen we beiden) nog iets ter afronding zeggen/delen?

Toelichting op schrijven/lezen/luisteren in de vervolgcursus

Herlees jouw tekst die je tijdens de zoombijeenkomst hebt geschreven. Is er iets dat je hieraan toe wilt voegen of veranderen? Zo ja, herschrijf het tot je er tevreden over bent, en voeg de teksten toe aan jouw handleiding/draaiboek

Eigen inbreng of vragen voor de volgende bijeenkomst

Graag op het blog vermelden