

Lichaamssignalen



Basis-module 1 – Lichaamssignalen; stress als signaal

In het kort:

Stress in de eerste plaats een waarschuwingssignaal is van het lichaam dat aangeeft dat het niet in optimale staat verkeert (Van der Kolk, 2014). In deze eerste basis-module gaan studenten hun stresservaring onderzoeken om zich bewust te worden van wat stress precies voor hen is, wat het doet en wat de oorsprong is van deze ervaring. Door de stappen binnen de module continu te visualiseren, is het gemakkelijker om (nieuwe) taal te vinden voor de abstracte onderwerpen en de ervaren gevoelens van de student.

Het doel is om de student door middel van het stellen van open vragen over deze beelden op zoek te laten gaan naar omschrijvingen voor de lichaamssignalen die ze ervaren (het ervaren gevoel). Het bewust worden en communiceren van deze lichaamssignalen door middel van de bodymap is hierin de eerste stap. Door het vormen van dit beeld kan een gesprek gemakkelijker en laagdrempeliger op gang komen, omdat over elk element van het beeld een vraag kan worden gesteld, zoals 'Wat betekent ...?' of 'Wat zien we rechts bovenin?'. Een open vraag werkt even goed, zoals 'Wat heb je proberen te visualiseren?' of 'Wat zien we allemaal in jouw bodymap?'.

"Het is al een eyeopener dat stress niet alleen in mijn hoofd zit."

~ Reactie van een student na de eerste sessie.

Door de bodymap als gespreksdrager te gebruiken, kan er continu teruggegrepen worden op deze visuele uiting en daarmee het ervaren gevoel van de student. Hierbij zal de student proberen uit te leggen in woorden wat er te zien valt. Op dat moment is het voor de student een zoektocht om op de juiste termen te komen die recht doen aan het ervaren gevoel. Blijf vooral geduldig wachten tot de student de 'juiste' term heeft gevonden. Wanneer hij daar niet op kan komen, kan je hem helpen door te vragen terug te gaan naar het gevoel, het gevoel opnieuw in te voelen en er dan nogmaals woorden aan proberen te geven.

Een metafoor kan een abstract gevoel tastbaarder en daarmee communiceerbaar maken. Volgens Lakoff en Johnson is het doel van een metafoor het begrijpen van een abstract concept in de woorden van een begrijpelijk ander concept. Metaforen zijn daarbij meer dan een vorm van taal, maar geven vorm aan ons *conceptdenken* en dus aan hoe we de wereld en onszelf zien en begrijpen. Zo kan het bewustzijn over het ervaren gevoel worden vergroot in de zoektocht naar een metafoor en kan deze vervolgens ingezet worden als middel om beelden te genereren die een gevoel van bijvoorbeeld herkenning, maar wellicht ook geruststelling, vertrouwen of hoop, terug kan geven.

Om deze metafoor te laten resoneren met het ervaren gevoel, wordt de metafoor gevisualiseerd middels AI-bot Midjourney. Zo kan een beeld relatief snel en eenvoudig gevisualiseerd worden om het gesprek te verdiepen en het ervaren gevoel verder te ontdekken, zowel in groepsvorm als individueel.

[Meer informatie over lichaamskennis >](#)

[Meer informatie over de techniek focusing >](#)

[Meer informatie over het gebruik van beeld >](#)

[Meer informatie over het vormen van nieuwe taal met AI gegenereerde beelden >](#)

Doelen:

- Inzicht en kennis vergroten over lichaamssignalen als indicator van stress
- Het ontwikkelen van een uitingsvorm voor het communiceren van ervaren gevoel.
- Het bespreken van hoe we omgaan met de verschillende signalen.
- Vergroten van de verbinding met het eigen lichaam en openheid daarover.
- Uitwisselen van ervaringen en inzichten; Hoe gaan we om met de verschillende signalen?

Aandachtspunten:

- Focus op de gevoelens en wegblijven bij de analyse
 - Open vragen die een verdiepende toelichting uitlokken
 - Bevragen van gekozen toelichting/woorden met het gevoel als instrument om te 'toetsen' of deze bewoording klopt.
- ! Verwijs altijd door naar een specialist binnen of buiten de onderwijsinstelling wanneer grotere, onderliggende thema's een rol spelen.**

Opbouw sessie (1,5 uur):

Tijdsbestek:	Inhoud:	Benodigd:
00.00 – 00.05	Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	Welkom + inleiding programma <ul style="list-style-type: none">• Voorstelrondje – team en teamcoach• Inventarisatie van de verwachtingen ▪ Eigen verantwoordelijkheid van de groep benadrukken. Is er iets, geef het aan!▪ Kwetsbaarheid betekend dat er verschuivingen gaande zijn; daar zijn we naar op zoek en is dus niet iets om je voor te schamen▪ Stoppen mag altijd en op elk punt in het proces.	Inleiding: Coach
00.15 – 00.30	Bodymap: visuele taal <i>Doel: communiceerbaar maken van het ervaren gevoel door een beeldtaal te vinden voor de stresservaring</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Waar voel je stress? Hoe uit zich dit? Hoe ziet het eruit?▪ Denk na over kleur, symbolen, openheid, 'gewicht', licht en donker, etc.▪ Alles is goed, zolang het voor jou maar klopt bij hoe het voelt.	Download: Bodymaps Kleurpotloden Stiften

00.30 – 00.40	<p>Bodymap: gevoelswoorden <i>Doel: communiceerbaar maken van het ervaren gevoel door gevoelswoorden te koppelen aan de een beeldtaal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welk woord komt overeen met datgene dat ingetekend is in de bodymap. ▪ Herhaal het woord in je hoofd en kijk of het gevoel past bij het gekozen woord. Zijn er andere woorden die opkomen? 	Pennen Potloden
00.40 – 00.55	<p>Metaforen: het voelt als... Woorden als druk, spanning, angst, etc. zijn abstract en kunnen voor iedereen een ander gevoel oproepen. Hoe voelt bijvoorbeeld pijn? Schuurt het, brand het of steekt het juist? En zijn die steken dan naalden die prikken of messen die snijden? Door een metafoor toe te voegen aan deze gevoelswoorden, kan je het gevoel verduidelijken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welk woord komt overeen met datgene dat ingetekend is in de bodymap. ▪ Herhaal het woord in je hoofd en kijk of het resoneert met het gevoel uit de bodymap. ▪ Zijn er meer of andere woorden die opkomen wanneer je teruggaat naar het gevoel? ▪ Bepaal welke metafoor of metaforen het ervaren gevoel het best omschrijven en plaats daar een '+' voor. <p><i>Metaphors we live by (Lakoff & Johnson, 1980):</i> Het doel van een metafoor is het begrijpen van een abstract concept in de woorden van een begrijpelijk ander concept. Metaforen zijn daarbij meer dan een vorm van taal, maar geven vorm aan ons <i>conceptdenken</i> en dus aan hoe we de wereld en onszelf zien en begrijpen.</p>	Download: Metaforen
00.55 – 01.25	<p>Visualisatie: AI gegenereerd beeld van het ervaren gevoel Door een extern (in dit geval AI-bot) beeld te generen van de omschreven ervaring, kan opnieuw gemeten worden of de gekozen woorden passen bij het omschreven gevoel. Wanneer het AI-beeld resoneert met het gevoel, kan besproken worden welke elementen van het beeld het gevoel aanspreken, overeenkomen, versterken of juist tegenstaan. Het beeld kan hierbij een houvast zijn voor het omschreven ervaren gevoel alsook voor een gewenst gevoel van bijvoorbeeld inspiratie, hoop, vertrouwen, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vraag of een van de studenten als voorbeeld wil dienen voor de rest en zich prettig genoeg voelt om en Groupe zijn of haar afbeelding wil laten genereren en bespreken. 	Discord account met toegang tot de Midjourney server Downlaod: Handleiding Midjourney

<p>Let op: Emotie kan een grote rol spelen bij deze oefening en het gegenereerde beeld kan sterk binnenkomen bij de student. Belangrijk is om hier de tijd voor te nemen en niet te snel over de kwetsbaarheid heen te stappen. Deze mag er zijn en hoeft niet opgelost in deze sessie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De gekozen metafoor (met een '+' ervoor) zal voor de AI oefening vertaald moeten worden naar het Engels. • Voer de <i>prompt</i> in en laat de student(en) meekijken met de vier beelden die gegenereerd zullen worden. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wat is het gevoel bij het zien van de vier afbeeldingen en welk van de vier afbeeldingen resoneert het sterkst met het ervaren gevoel? ▪ Als het niet overeenkomt, bespreek waarom het niet overeenkomt of waarom het niet klopt? Waar ligt dit aan en wat zou er aan de omschrijving aangepast moeten worden? ▪ Pas zo nodig de beschrijving aan om een beeld te genereren die resoneert met het gevoel. ▪ Welke elementen in het beeld herken je? Welke elementen representeren het ervaren gevoel? Wat zie je er nog meer in? ▪ Bespreken van ervaringen van anderen; is dit herkenbaar? Resoneert het met het gevoel die anderen hebben ervaren? ▪ Geeft de herkenning van anderen nieuwe inzichten? <p>Aan de hand van de Conceptual Metaphor Theory (Lakoff & Johnson) kunnen verschillende elementen uit het beeld die niet behoren tot de omschreven metafoor toch een 'rol' of 'functie' krijgen.</p>	
<p>01.25 – 01.30</p> <p>Let op: Wanneer emoties nog spelen is timing erg belangrijk. Daarom is het goed bij de afsluiting te benoemen dat er altijd ruimte mag zijn voor emotie, maar dat deze sessie wordt beëindigd. Geef de betreffende student(en) de mogelijkheid dit op een aansluitend of later moment op de dag na te bespreken.</p>	<p>Afsluiting en vooruitblik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afsluiten van de sessie. • Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet? • Vooruitblik naar de volgende sessie: Het eventueel aanpassen of aanscherpen van de bodymap, gevoelswoorden en/of metaforen om vervolgens een eigen AI-beeld te genereren. Doordat dit proces deze sessie een keer is doorlopen, is het voor de volgende sessie mogelijk om iedereen een eigen beeld te laten genereren. 	