



## Module B – Veerkracht

---

### In het kort:

In de eerste twee basis-modules hebben studenten hun stresservaring onderzocht 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 techniek focusing (Gendlin 1978) in te zetten kon de student worden uitgenodigd om heen en weer te bewegen tussen het gevoel en bewoording hiervoor. Hierbij werden beelden (bodymap en AI-beeld) ingezet om te laten resoneren met het gevoel en dit hieraan 'te meten'. Zo kon de student continu opnieuw bevragen of het beeld 'klopt', of er herkenning te vinden is of waar het gevoel niet overeenkomt met het beeld, om zo telkens tot 'nieuwe taal' te komen voor de stresservaring.

In deze module gaan we terug naar de fysieke ervaring. "De moeilijkheid voel je in je lijf en is van fysieke aard. Als je er verandering in wilt brengen, zul je een proces van verandering op gang moeten brengen dat *zelf* ook van fysieke aard is." (Gendlin 2006: 36). Door de student fysiek terug te laten keren naar de stresservaring door het aannemen van een pose, kan vanuit hier een eerste stap naar een positief gevoel bewogen worden. Door te bepalen wat de student in zijn houding of fysiek kan aanpassen kan worden nagegaan wat ervoor nodig is om een eerste stap te zetten naar een meer gewenste toestand.

Door deze stap eveneens visueel vast te leggen ontstaat er een gif-animatie die beschouwd en besproken kan worden, zowel individueel als in een groep.

[Meer informatie over lichaamskennis >](#)

[Meer informatie over de fysieke ervaring >](#)

### Doelen:

- Het terug invoelen van de stresservaring om te ontdekken waar, hoe of wanneer de deze opspeelt.
- Fysiek een letterlijke eerste stap te zetten naar een positievere gemoedstoestand. Bepalen wat er fysiek voor nodig is om het lichaam een prettigere houding aan te laten nemen.
- Het cognitief maken van de fysieke ervaring; hoe kan je de ervaren gevoelens inzetten om actiepunten te bepalen?

### Aandachtspunten:

- Stellen van open vragen boven het wekken van suggesties of invullen van mogelijke analyse, eigenschappen of doelgedrag
- Tijd nemen voor het 'meten' van het gevoel om hier een tastbare vorm aan te geven met een pose.

Opbouw sessie (1,5 uur):

Tijd:	Wat:	Materiaal:
00.00 – 00.05	<b>Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.</b>	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	<p><b>Welkom + inleiding programma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte bespreking van de vorige module; wat zijn de ervaringen? Zijn inzichten blijven hangen? Hoe kan of is het beeld gebruikt om naar terug te keren? Is de ervaring veranderd of ‘verschoven’? Noteer de inzichten of ervaringen.</li> <li>• Bespreek de theorie achter de module en ga hierbij in op het fysieke aspect. Vraag of iedereen zich prettig voelt bij het maken van een eigen portretclip om op zoek te kunnen gaan naar verborgen lichaamskennis.</li> </ul>	Flap-over
00.15 – 00.25	<p><b>Aanpassen bodymap en gevoelswoorden</b></p> <p><i>Doel: Het heen en weer resoneren van het ervaren gevoel naar de nieuw gegenereerde taal (bodymap en kern/gevoelswoorden).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Met de bodymap als houvast terugkeren naar het ervaren gevoel. Is het gevoel veranderd? Klopt de taal nog met dit gevoel of moet er iets worden aangescherpt of aangepast? Vul of pas aan.</li> <li>▪ Pas de bodymap kort aan waar nodig of deel nieuwe bodymaps uit zonder de vorige bodymaps erbij te pakken en kijk of er iets is veranderd.</li> </ul>	Kleurpotloden Stiften Pennen Potloden
00.25 – 01.15	<p><b>‘Eerste stap’</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maak tweetallen (liefst andere dan de vorige keer) waarin iedereen zich prettig voelt.</li> <li>▪ Ga met de bodymap naar een rustige plek met voldoende bewegingsruimte.</li> <li>▪ Bespreek de bodymap. De gesprekspartner stelt hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat zie ik in de bodymap?</li> <li>- Welke signalen springen er voor jou het meeste uit?</li> <li>- Welk signaal is het vaakst of sterkst aanwezig?</li> </ul> </li> <li>▪ Vraag nu welke pose hier volgens je medestudent bij hoort en laat diegene de pose aannemen. Stel hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waar voel je het ervaren gevoel?</li> <li>- Wat zegt deze houding daarover?</li> <li>- Hoe komt de ervaring tot uiting in je lichaam?</li> <li>- Is dit de pose die past bij je ervaring?</li> </ul> </li> <li>▪ Laat volgens degene in pose bepalen wat er nu fysiek moet gebeuren om naar een meer positieve houding te komen. Stel hierbij de volgende vragen:</li> </ul>	Smartphone Handleiding: ‘gif-animatie’  Pen & Papier

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe zou je deze houding omschrijven?</li> <li>- Wat is er fysiek veranderd?</li> <li>- Wat voor een (ervaren) gevoel brengt deze houding met zich mee?</li> <li>- Welke associatie heb je met dit gevoel of waarvan herken je dit gevoel?</li> <li>- Wat zou ervoor nodig zijn om dichterbij dit gevoel te komen of dit gevoel vaker te ervaren?</li> <li>- Laat de medestudent opschrijven wanneer het gevoel uit de stresspose naar boven komt en wat er moet veranderen om het gevoel uit de doelpose terug te krijgen.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maak vervolgens een korte video-opname van het bewegen van de stresspose naar deze eerste stap.</li> <li>▪ Laat de medestudent de video zien om er zeker van te zijn dat de student zich herkent in het beeld.</li> <li>▪ Maak er vervolgens een gif-animatie van met behulp van de bijgevoegde handleiding.</li> </ul>	
01.15 – 01.25	<p><b>Klassikaal bespreken van de uitkomsten en inzichten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vraag of een aantal studenten hun gif-animatie willen laten zien om gezamenlijk te bespreken tot welke ervaringen of inzichten iedereen is gekomen.</li> <li>▪ Wat heeft het gedaan met het gevoel en je bewustzijn daarover?</li> <li>▪ Wat verandert er fysiek wanneer je van de stresspose naar de doelpose beweegt?</li> <li>▪ Herken je het gevoel uit de doelpose? Waar of wanneer kan je dit ervaren gevoel bereiken?</li> <li>▪ Hoe vertaalt dit zich naar mogelijke strategie voor het aanpassen van je houding of gedrag?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wellicht wil niet iedereen zijn of haar beeld delen. Geef daar de ruimte voor, maar benadruk dat deze module een gezamenlijke zoektocht is naar nieuwe inzichten om stress samen te helpen verminderen.</li> </ul>	Flap-over
01.25 – 01.30	<p><b>Afsluiting en vooruitblik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afsluiten van de sessie.</li> <li>• Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet?</li> <li>• Vooruitblik naar de volgende sessie: Toelichting van de theorie die we hier in de praktijk hebben gebracht. Een volgende, aanvullende oefening uit de module kan op basis van behoefte of aansluiting met het curriculum eventueel gezamenlijk met de groep bepaald worden.</li> </ul>	