

“Een goede procesbegeleider zorgt voor een veilige omgeving”



“Henri maakte tijdens zijn onderdeel o.a. gebruik van NLP technieken (meditatie en visualisatie) en begeleidde de groep (oudere werkzoekenden) heel goed tijdens dit delicate proces. Hij stelde zich tijdens zijn onderdeel terughoudend en begripvol op, zorgde voor een veilige omgeving en toonde zich aan de groep als een uiterst bedreven procesbegeleider.

Het laatste woord tijdens de bijeenkomst was aan Henri Haarmans die met een prachtige energetische oefening de dag afsloot.”

*John van Riel
Voorzitter Netwerk 50+ Dongen*

Omgaan met emoties bij werkeloosheid

door Henri Haarmans



Netwerk 50+ Dongen is een netwerk van werkzoekende 50-plussers in de gemeente Dongen (bij Breda). Zij organiseert voor haar leden:

- Sollicitatietrainingen: opstellen CV, sollicitatiebrief ed.;
- Internettrainingen voor opstellen LinkedIn-profiel ed.
- Maandelijks inloopochtenden.



Hoe kunnen we er voor zorgen dat de werkzoekenden een positiever zelfbeeld krijgen en daardoor positiever in de wereld staan?

Het zelfbeeld van werkzoekenden is door hun ontslag en de periode erna van solliciteren vaak aangetast. Hierdoor zijn ze ‘vergeten’ dat ze in het verleden heel goed hebben gefunctioneerd hebben en dat ze veel positieve kwaliteiten hebben. Om hierin verandering aan te brengen moet er op meerdere vlakken gewerkt worden. De dag werd daarom in drie blokken ingedeeld:

- De lijfelijke kant werd verzorgd door Jürgen van Gorkum
- De gevoelsmatige kant pakte ik op.
- De representatieve kant in schrijft ed. werd verzorgd door Jeany Wijnen.

Herbeleven van momenten van kracht brengt deze terug



Tijdens mijn blok gebruikte ik een aantal NLP-technieken op die er voor moesten zorgen dat de deelnemers weer ervoeren dat ze ook in hun kracht konden staan en dat zij afscheid namen van het zelfbeeld dat zij nu van zichzelf hebben.

Mijn workshop van 2 uur viel uiteen in de volgende stappen:

- Aarden in de ruimte in het hier en nu.
- Gedissocieerd naar het verleden naar een moment waarop de deelnemer in zijn kracht stond.
- Wanneer was het? Hoe zag ik er uit?
- Uitwisselen van de waarneming in tweetallen en opschrijven op een witte enveloppe.
- Geassocieerd naar het verleden naar hetzelfde moment waarop de deelnemer in zijn kracht stond.
- Uitwisselen van de ervaring in nieuwe tweetallen en opschrijven op een witte kaart (de kaart gaat in de enveloppe).
- Hoe voelde ik me? Welke kwaliteiten heb ik? Wat werd ik van binnen gewaar?
- Gedissocieerd naar het verleden naar een moment waarop de deelnemer niet in zijn kracht stond.
- Uitwisselen van de waarneming in nieuwe tweetallen en opschrijven op een grote bruine enveloppe.
- Wanneer was het? Hoe zag ik er uit?
- De witte enveloppe gaat in de bruine enveloppe..
- Uitwisseling van gedachten over de witte en bruine enveloppe en constatering dat de deelnemers afscheid willen nemen van de bruine enveloppe.
- Daadwerkelijk afscheid nemen door de bruine enveloppe te openen, de witte enveloppe met inhoud te bewaren en de bruine enveloppe te verbranden.

Deelnemers voelen zich gesterkt in hun kwaliteiten.



Aan het eind waren de deelnemers zich bewust van hun eigen kwaliteiten. In sommige gevallen waren die niet op het werk uit het verleden gebaseerd, maar op nieuw ontwikkelde ervaringen. Hierdoor zagen de deelnemende werklozen nieuwe perspectieven.



Mijn onderdeel duurde ongeveer 2 uur. Dit was voldoende tijd. Wel was de groep iets te groot waardoor ik onvoldoende begeleiding kon geven aan groepjes die het moeilijk vonden een stap te maken.

Het gezamenlijk verbranden van de bruine enveloppen zorgde voor het daadwerkelijk loslaten van het negatieve zelfbeeld.