

STILSTAAN BIJ  
EN VERDERGAAN

# trueNorth

Jij in contact  
met de ander



Een vierdaagse training die je laat zien hoe je in contact met de ander jezelf kunt zijn en blijven. Effectiever communiceren zonder jezelf te verliezen en met behoud van eigen richting.

Wat is eigenlijk contact maken, waar staat dat voor? Hoe doe je dat, thuis en op het werk. Een handeling, een interne beleving, een grensverkenning. Hoe maakt de ander met jou contact? Wat brengt de ander in, wat laat je de ander inbrengen. Wat hoort bij jou en wat hoort bij de ander. Wanneer reageer je wel en wanneer niet. En zo zijn er enorm veel vragen te stellen en antwoorden de vinden.

► *Definitie van contact*

*Contact maken is al het doen en laten van mensen, waardoor zij het contact met anderen zoeken ofwel de aandacht richten op jezelf en de ander. Verbaal en non-verbaal.*

**Ontmoeting en contact**

Iedere dag, elk uur doen we een beroep op ons vermogen om persoonlijk contact te maken én te onderhouden. Contact maken doe je met een collega, leidinggevende, vader en moeder, liefdesrelatie, kind, vriend, kennis, de buurvrouw, studiegenoot etc. Op welke manier we dat doen, daar staan we nauwelijks bij stil. We denken dat dit automatisch verloopt. Ik luister toch dus heb ik contact. Ik ben er toch dus heb ik contact. Ik reageer dus heb ik contact. De vraag blijft of het contact effectief is. Bereik je wat je wilt? Is er daadwerkelijk sprake van verbinding met

die ander of reageer je vanuit actie – reactie. In dit proces kun je bijvoorbeeld opmerken hoe je in contact met anderen steeds van vorm kunt veranderen. Je maakt je groter of juist kleiner. Je trekt je terug, wilt weg lopen of je zet jezelf juist op de voorgrond. Ben je ontspannen of juist gespannen en schiet je in de verdediging. Tot de één voel je je aangetrokken en wil je verlieiden en de ander roept een gevoel van paniek.

Hoe jij contact maakt heeft te maken met je levensgeschiedenis en de patronen die van daaruit ontstaan. Die patronen kunnen belemmerend werken in het maken en ervaren van contact. Je blijft dan ‘vastzitten’ in plaats van dat de energie vrij kan stromen. Deuren gaan dicht zonder dat je begrijpt waarom en voordat er daadwerkelijk is gezegd waar het om gaat. Dit gebeurt bij jou en ook bij de ander. Heel vaak zijn dit interacties waar je niet bewust bij stil staat. Onbewuste dynamieken die uiteindelijk een grote impact op communicatie en samenwerking hebben.

**Jij en de ander**

Een ontmoeting kent verschillende niveaus: contact maken, hechten, intimiteit en seksualiteit. Elke laag vraagt een bepaald vermogen in de omgang met afstand en nabijheid en met autonomie en overgave. Iedere ontmoeting kent een grens die de soort, de vorm van de relatie bepaalt. En op iedere laag verbind je je met jezelf, de ander en met wat er gebeurt in het contact.



► *Ik wil niets en niemand bezitten  
en niemand bezit mij  
Ik heb slechts één doel:  
mijzelf te verwezenlijken  
Ook en juist in contact met jou  
Vrij naar Kahlil Gibran*

We denken regelmatig dat de oorzaak bij de ander ligt of juist teveel bij jezelf. Hoe zou het zijn om niet meteen te reageren (actie – reactie) en te kijken naar de persoon met wie je in contact staat of wilt gaan. Te onderzoeken wat jouw eerste reactie zou zijn en waarom je deze wilt geven in samenhang met het gewenste resultaat. En dan pas kiezen wat te doen. Deze manier van contact maken geeft diversiteit, zuiverheid, helderheid, openheid, eenvoud, vriendelijkheid, grensbesef, keuzes, vreugde en avontuur in het hier en nu.

In deze training leer je de ontmoeting met jezelf en de ander zodanig aan te gaan dat het tot inzicht en verdieping leidt. Je wordt je nog meer bewust wat jij in een contact inbrengt en wat de effecten daarvan kunnen zijn. En je wordt je bewust van de effecten van de ander op jou.

Als je in staat bent in contact te zijn met je eigen kwaliteiten en met de ander, dan kun je spreken van iemand die zijn of haar persoonlijk gewicht weet in te zetten. Daadwerkelijk weten hoe af te ronden, succesvol te zijn. Deze manier van contact maken met jezelf vraagt lef en inzicht. Voorbij je eigen patronen, weerstanden, overtuigingen, waarheden dat doen wat van belang is, geeft resultaat in het hier en nu.

### Werkwijze

Wij hebben voor de dynamische combinatie systemisch werk en verschillende vormen

van lichaamswerk gekozen omdat dit effectief is. Aangevuld met andere methodieken waaronder o.a. NLP, transaktionale analyse, leiderschapsinstrumenten en metaforisch werken in relatie tot rituelen. Dit alles gericht op het individuele proces van jou als deelnemer binnen het groepsproces.

► *Het is het lied dat mensen zoeken in relaties. Plato*

### Resultaten

Na deze training kun je vanuit je eigen basis jezelf optimaal inzetten, ook in contact met de ander. Je krijgt inzicht in je eigen communicatiepatronen en manier van contact maken. De vertaling naar jouw praktijk kan betekenen: effectiever handelen in relatie tot je omgeving, om kunnen gaan met weerstanden, inzicht in overdracht en tegenoverdracht, plezier en vitaliteit, duidelijkheid en focus, resultaatgerichtheid, verbinding tussen hoofd en hart, grensbesef, besef van eigen gevoel en richtsnoeren in jouw leven.

### Voor wie

Deze training is voor iedereen die zich (verder) wil bekwamen in effectief communiceren en samenwerken vanuit persoonlijk en professioneel leiderschap. In de training is er ruimte voor professionele vragen vanuit de werksituatie en/of persoonlijke thema's. Ook zien wij dat partners samen deel nemen aan deze training om te kijken naar het contact binnen de relatie.

► *What do you say  
after you say hello*  
E. Berne



Deze training wordt gegeven door een team bestaande uit één trainer en een vaste begeleider die de coördinatie verzorgt. Onze trainers zijn op verschillende manieren geschoold op het gebied van o.a. organisatiewerk, coachings- en trainingswerk, leiderschapsontwikkeling, systemisch werk, lichaamswerk, rationeel emotieve therapie, geweldloze communicatie, ademwerk, sensitiviteitstechnieken, relatietherapie, communicatietechnieken, levensschool, vitaliteitverbetering, transactionele analyse, theater- en metaforische technieken, NLP, energetische technieken en de creatiespiraal.



**Astrid van Noort** is coach, trainer en docent. Zij werkt inmiddels meer dan 25 jaar en heeft veertien jaar geleden trueNorth opgericht. Haar praktijkgerichte, daadkrachtige, speelse en betrokken aanpak, ondersteund door theorie en ervaring, is kenmerkend. Naast de trajecten die zij verzorgt voor en binnen het bedrijfsleven vindt zij het van groot belang zich ook bezig te houden met onderwerpen die mensen zo eigen maken in hun privéwereld. De combinatie tussen werk en privé, de balans tussen wie je bent en wat je doet in het totaal willen en kunnen zien. Haar fascinatie waarom mensen de dingen doen zoals ze ze doen en de zoektocht hierbinnen is een nog dagelijkse inspiratiebron voor haar.



**Rob Slijpen** is de vaste coördinator binnen deze training. Daarnaast is hij een belangrijk ankerpunt binnen de totale groep. Hij heeft zich op allerlei manieren bekwaamd in het zichzelf laten zien, contact kunnen en willen maken en de verbinding aan kunnen gaan met de ander. Hij geeft binnen deze training op zijn manier de humor, ondersteuning en daadkracht een verbindend elan mee. Zijn vaste aanwezigheid draagt ook bij aan de elementen die mannen zoeken binnen deze training.

**Meer informatie** Deze training wordt in het voor- en in het najaar gehouden. De exacte data, locatie en prijzen vind je op onze website [www.truenorth.nl](http://www.truenorth.nl). De training duurt 12 dagdelen, 4 1/2 dag aaneengesloten. Na reservering ontvang je een bevestiging. Op het moment dat de kosten voor jou een onoverkomelijk probleem zijn neem dan contact met ons op zodat we in overleg een oplossing kunnen zoeken. Voor meer informatie en/of om je in te schrijven kun je op werkdagen telefonisch contact met ons opnemen.

Vraag ook naar onze training 'Jij en jouw Kompas'. Een training die je in direct contact brengt met jouw eigen basis. In overleg kijken we welke training het beste past bij de vraag en behoefte die er is. Alleen voor vrouwen is er de specialistische training 'De kracht van een Vrouw in het Hier en Nu'.

trueNorth, Postbus 10254, 3004 AG Rotterdam, 010 2756161, [info@truenorth.nl](mailto:info@truenorth.nl).