



Hoe persoonlijk wil jij worden?

Wat mij in trainingen steeds vaker opvalt, is dat diverse professionals en leidinggevenden vertellen moeite te hebben om zich kwetsbaar en persoonlijk op te stellen. Hoe hoger in de boom, hoe lastiger of angstiger lijkt het. De grap is dat zij dit echter wel van hun collega's en teams verwachten, om samen succesvol te zijn. In deze column even terug naar de basis: hoe persoonlijk wil jij worden?

In de trainingen en coachtrajecten die ik begeleid, gaat het allemaal om persoonlijke ontwikkeling, groei en inzichten. Ik merk in de afgelopen jaren steeds meer dat deelnemers het erg op prijs stellen als zij ook wat meer over mij persoonlijk horen. Dat ik mijzelf niet alleen als psycholoog of coach opstel (expert), maar vooral als mens. Die naast de dingen waar ik succesvol in ben, ook fouten maakt, die ook angsten heeft en die enorme misers en bloopers meemaakt. Daarnaast ben ik niet vies van enige zelfspot, wat in de oren en ogen van de kijker aanzet tot hilariteit en herkenning. Maar ook ontspanning. Dit opent veel deuren en brengt interactie.

GELOOFWAARDIG VOORBEELD

De reden dat ik zo open ben, is dat ik het ook van hen wens, anders maakt niemand stappen vooruit. Ieder op zijn of haar tempo. Ik kijk namelijk zelf ook zo naar experts als een fysiotherapeut, huisarts of masseur: ben jij voor mij een geloofwaardig voorbeeld en wil ik je advies opvolgen om 'beter' te worden?

JE KUNT ER NIET OMHEEN

Gevolg hiervan is dat in mijn evaluaties steevast terugkomt dat ik een groot gevoel van veiligheid en openheid creëer. En dat de deelnemers zich verbazen hoeveel en hoe snel zij persoonlijke dingen verteld hebben. "Want normaal deel ik niet zoveel privé zaken". Hier komt de meest gehoorde verwarring: mensen scheren persoonlijke zaken en privé zaken over één kam. Wat hen eerder remt om iets te delen. Zodra ik dat opmerk, pleeg ik een interventie en leg ik het verschil uit. Want je kunt in je werk, maar ook in een training, sessie of behandeling niet om persoonlijke informatie heen. Zeker niet als je het vervolgens van je team ook verwacht! Je kunt prima vertellen waar je als mens tegenaan loopt, waar je last van hebt, waar je energie van krijgt, waar je blij van wordt, waar je bang voor bent et cetera. Echter, dit zegt niets over privé zaken; met andere woorden hoe je leeft, met wie of wat voor partner, religie, type wijk of grootte van je huis... In mijn ogen bepaal jij zelf wat je daarvan deelt.

PRACTICE WHAT YOU PREACH

Zodra mensen horen dat je dus wel persoonlijk kunt zijn, je je kwetsbaar kunt opstellen en je met (of zonder) begrenzing over privé zaken mag praten, is de drempel meteen een stuk lager. Mij brengt 'Practice what you preach' dus veel meer openheid en informatie, veiligheid, meer interactie en plezier, plus meer diepgang en maatwerk in mijn begeleiding. Mijn deelnemers brengt het ontdekken van de echte belemmeringen en pijnpunten en tegelijkertijd snellere vooruitgang en groei!

SUGGESTIES EN PRAKTIJKVOORBEELDEN:

- Deel eens met je cliënten waardoor jij zo bevroren bent geraakt over je vak? Wat heb jij persoonlijk meegeemaakt, wat de trigger was? Of juist een misser, waar

door je anders ging kijken naar jezelf. Bij mij is dat onder andere mijn verhaal over mijn overleden oma en haar levenslessen.

- Werk je als therapeut in groepsverband: laat mensen als kennismakingsopdracht elkaar interviewen en achterhalen welke persoonlijke zaken zij delen/overeenkomstig hebben. Het mag dan niet over werk gaan. Dus interesses, bijzonderste ervaring ooit, hobby's, ontspanning... Laat ze dit samen vertellen.
- Stel je zelf bij de intake eens kort voor aan de hand van een foto of fotocollage. Beelden en foto's zeggen veel meer over je als persoon, raken emotioneel en triggeren herkenning bij de ander. Dit doe ik ook in trainingen en op seminars. Vervolgens nodig je de ander uit ook iets te delen, voordat je de echte intake ingaat. Je krijgt geheid een persoonlijker verhaal, met meer aanknopingspunten voor je verdere behandeling. Dus luister en onthoud!

TIPS

Kijk eens op Netflix "Call to courage"; Brené Brown.

Lees online in Happinez over de 6 mythes van kwetsbaarheid en waarom het moedig is www.happinez.nl/groei/6-mythes-over-kwetsbaarheid-brene-brown/



Drs. Jocelyn Rebbens is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker en geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, directies, managers en ondernemers. Zij staat de afgelopen jaren in de top 5 van 'the Best of NIMA' en in 2018 was ze tevens de hoogst gewaardeerde trainer van het Instituut voor Internal Auditors. Ook schreef Jocelyn de paperback Personal Branding. Neem contact op via info@rebbels.com bij vragen of kijk op www.rebbels.com.

MassageWebshop
De specialist in massage artikelen

Online bestellen en snelle levering
Bezoek de winkel en showroom
Van maandag t/m vrijdag open van 10.00 tot 15.00 uur
Schaafstraat 20g, 1021 KE Amsterdam Noord
020 - 36 38 372
[MASSAGEWEBSHOP.NL](http://massagewebshop.nl) | [MASSAGETAFELSDIRECT.NL](http://massagetafelsdirect.nl)

KOM MASSAGE SHOPPEN