



Welzijnsschakels
samen sterkt

**GOESTING
DAG**

zaterdag 4 mei 2024

Een dag vol workshops,
uitwisseling en inspiratie
voor alle vrijwilligers van
Welzijnsschakels vzw

10u - 16u
PSI Leuven

De kracht van Deep Democracy

Erik Geboers
e.geboers@skynet.be

Welke verwachting heb je voor deze workshop?

- *Hoe?*
 - *Popcorn gewijs*
 - *Delen en nog niet in dialoog*
 - *Kring en stap vooruit als je inbreng herkent*
 - *Begeleider start*
 - *Begeleider vat samen*





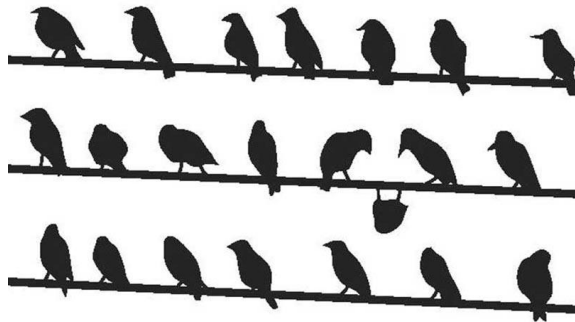
Wat is er in jullie werking wat minder makkelijk wordt gezegd (en dus minder zichtbaar is)?



***HET BEWUSTE (zichtbaar, kenbaar, hoorbaar,...)
EN ONBEWUSTE (...) DEEL VAN EEN GROEP vormt
samen de 'wijsheid' van de groep***

➤ Hoe maak je bespreekbaar wat er leeft?

- We horen immers niet iedereen.
- Waar mensen samen zijn ontstaan er patronen.
- Er is steeds een meerderheids- en minderheidsstem.

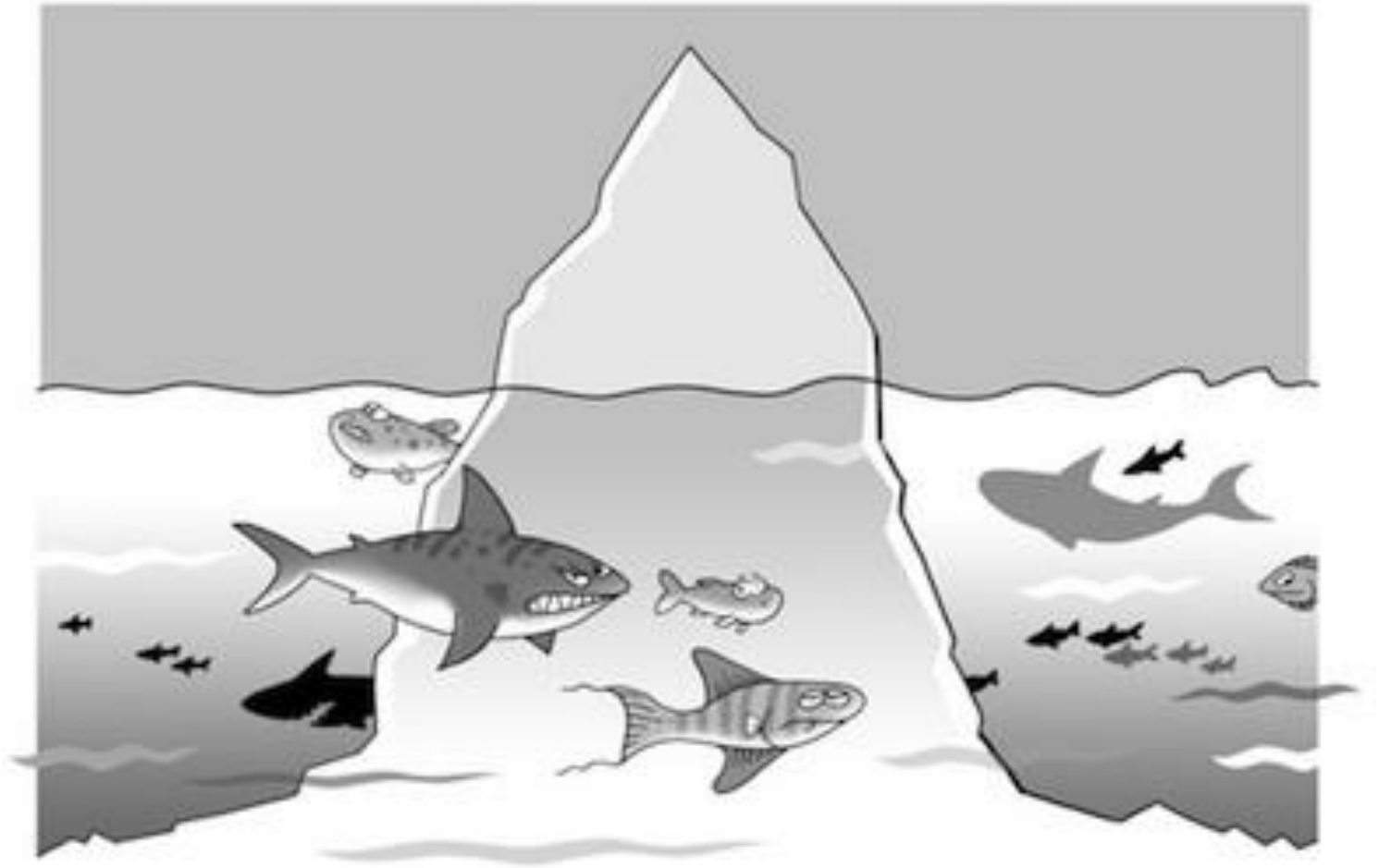


Als mensen lange tijd niet 'gehoord' worden gaan ze op zoek naar andere manieren om zich te laten horen!



- Wat heb jij gedaan als je een autoritaire beslissing hebt ervaren?
- Wat is jouw favoriet?
- Deel 10 min per drie

Wat kan je
doen om de
waterlijn te
laten zakken?





-
- **Grondhouding van Superluisteren
Neutraliteit
Compassie (mildheid)**
 - **“Het is een oneindig ontwikkelen van innerlijke rust en compassie.”**
 - Des te veiliger de bedding is voor de groep om de sprong te maken naar het voeren van de niet-gevoerde gesprekken...

Superluisteren

Je open stellen voor alle communicatiekanalen om signalen op te pikken uit boven en onder de waterlijn

Wat zit er achter de boodschap?

Wat wordt er niet verteld?

Welke polariteit is er aan het werk?

Luisteren naar de 'essentie' of 'droomwereld' ... is levenswerk!

De kunst van het vragen stellen

1. Vragen ter **verheldering** van de **situatie**

- Wat gebeurde er precies?
- Hoe past deze gebeurtenis in de context?

2. Vragen ter **verheldering** van het **feitelijk handelen**

- Wat deed je op dat moment?
- Gebeurt dat vaker?
- Welke alternatieven heb je overwogen?

3. Vragen naar de **beleving** van de case **inbrenger**

- Wat dacht je op dat moment? Wat wou je doen? Hoe voelde het voor jou?
- Wat is hierin belangrijk voor jou? Hoe voelt het nu?
- Wat is de impact voor anderen? Wat doet dat met jou, de impact voor anderen?
- Wat weerhield je iets anders te doen, een alternatief te proberen?

4. Vragen naar **leer- en veranderbereidheid**

- Waar zit voor jou de uitdaging? Wat heb jij nodig om met een alternatief te experimenteren?
- Wat heb je over jezelf ontdekt?

Helpt mijn vraag
de inbrenger?



Of wil ik
hiermee iets
bereiken voor
mezelf?



Weerbericht



- Je benoemt wat je ziet
- Je benoemt wat jezelf ervaart/voelt
- Je werkt met het hier en nu en brengt helderheid binnen op een neutral wijze
- Timing is belangrijk: groep heeft gevoel van urgentie nodig om het on gezegde uit te spreken

Samenvatten



Samen- vatten

- Je werkt met het hier en nu
- Uit bewuste en onbewuste deel
- Je bent hier rolmodel

Oefening per 3/4

Superluisteren,
Vragen Stellen,
Samenvatten en
Weerberichten

Iemand vertelt een recente ervaring
2 e persoon: superluisteren, vragen stellen..
3 e persoon: weerbericht en vat samen
(optie: 4 e persoon geeft feedback)

Neutraliteit

- Zonder oordeel tegelijkertijd vanuit een onpartijdige positie luisteren
- Niet gelijk aan 'geen mening meer hebben', je kan je volledig identificeren met iets maar ook hiervan jezelf losmaken
- Je oordeelt niet over wat goed en wat fout is
- *Zorgt ervoor dat alles wat gezegd moet worden, ook gezegd kan worden!*

Wanneer komt jouw neutraliteit in gevaar?

Compassie

- Het vermogen om ruimte te hebben voor elk standpunt en elke mening
- Je herkent je eigen schaduwkanten in de ander en vice versa
- Je kan door compassie iets wat je vanuit je eigen normale 'ik' gek of verkeerd zou vinden, nu vanuit neutraliteit bekijken en onderzoeken
- De afwijkende mening is immers ruimer verspreid...
- *Is diepe besef dat je begrip kunt opbrengen voor alle meningen en het grotere weten dat meerdere meningen samen een betere mening kunnen worden $1 + 1 = 3$*



Dank je wel

Met welk gevoel kijk je terug op deze workshop?

