

Je eigen spanning én ontspanning reguleren

Yvonne Harbers-Govers

Haptonomie

Geeft taal en gereedschap voor:

Contact

Interactie

Communicatie

Afstemmen



Uitgangspunten haptonomie:

Haptonomie is een mensvisie

Ons lichaam is het belangrijkste in de communicatie

Ons lichaam slaat alle (gevoels)ervaringen op



Haptonomie: wetenschap van de tast:

affectiviteit
wederkerigheid
contact
voelen
bevestiging
erkenning



Precies daar liggen vaak de drijfveren om met mensen te willen werken

Haptotherapie

Therapievorm afgeleid van de haptonomie

Werkt via gesprek, ervaringsoefeningen en affectieve aanraking

De tast

Functionele tast

Emotionele tast

Existentiële tast, openen en sluiten



Openen en sluiten-----ja-nee

Openen: ja, er naar toe bewegen, meebewegen

Sluiten: nee, er van weg bewegen, tegenbewegen

Hoe krijg je de client op ja?

Fenomenen van de tast

- Ruimte
- Doorvoelen
- Uitnodigen
- Naderen

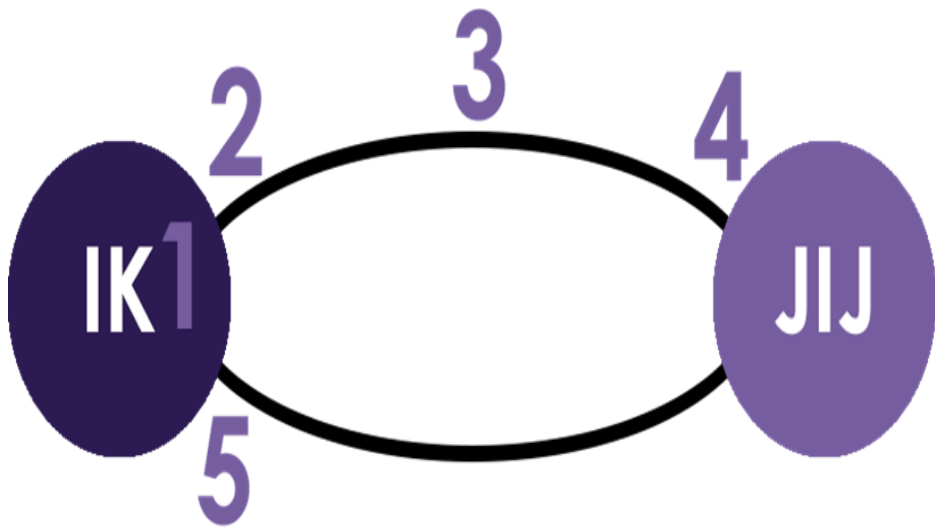
- Grenzen
- Tempo
- Openen en sluiten



Basis



Contactmodel



- 1: Hoe 'bezet' ben je? Ben je wel klaar om contact te maken met de cliënt of ben je met hele anderen dingen bezig in je hoofd?
2. Past wat je zegt bij wat je uitstraalt?
3. Richt je je duidelijk naar je cliënt?
4. Is wat jij wilt overbrengen bij de cliënt angekommen?
5. Let jij op de reactie van de cliënt?

Spiegelneuronen

- Onze onbewuste reacties op elkaar gaan veel sneller dan onze bewuste reacties
- Mensen die afhankelijk en kwetsbaar zijn reageren vooral op onze mimiek en intonatie
- We kunnen niet ...niet voelen, alleen gaat het meeste onbewust
- Spanning is besmettelijk, ontspanning ook

Het begint bij jezelf

Ben jij bijvoorbeeld:

- uitnodigend
- afwachtend
- dwingend



Hoe beter jij jezelf kent, hoe beter jij kunt afstemmen op de ander

Training Zelfbewustwording

- Eigen spanning reguleren
- Afstand en nabijheid/lijntje
- Plaatsbepaling/grenzen
- Tempo/afstemmen
- De-escaleren cliënt, afstemmen



Je houding bepaalt de verhouding



Oefeningen

