# Drakepit training Zaterdag 7 februari 2015 Vera G. Klein

Motto: Wat kun je ontwikkelen in een situatie?

*Eerst denk je dat andere mensen moeten veranderen;*

*Dan denk je dat jij andere mensen moet veranderen;*

*Daarna besef je dat je vooral zelf moet veranderen;*

*Tenslotte ontdek je dat de enig nodige verandering is:*

*Ophouden het van veranderingen te verwachten,*

*Dan is er de energie om je ZELF te ontdekken*

*Het licht op jezelf te zetten.*

PROGRAMMA

Herhaling vorige keer; oefening; introvisie; aanspreken/afspreken; bewegingservaringen

THEORIE VAN VORIGE KEER

Onderzoek van Primaire reactie met een Markante Mening. Markante Mening leidt tot primaire reactie. Volgen van je primaire reactie leidt tot:

-tegen elkaar ingaan- discussie- polarisatie- ruzie/ of afhaken- afsluiten- uit contact gaan

Je primaire reactie parkeren, en een open vraag stellen maakt mogelijk:

- op elkaar ingaan- gesprek- dialoog- communicatie

Communicatie vraagt interesse in de ander, en in je eigen standpunten..

OEFENING ter ervaring van de werking van Markante mening

INTROVISIE

*Gedane zaken nemen geen keer, maar zijn een goede leer voor de volgende keer.* Idealiter is er goede communicatie tussen betrokkenen. Indien je een negatieve ervaring hebt, kun je met een introvisie onderzoeken wat er gebeurd is, en wat je eraan kunt doen of van kunt leren.

Ieder doet een introvisie met een eigen knelpunt. Uitwisselen in 2 tallen.

AFSPREKEN EN AANSPREKEN theorie en gesprek