



KLEINE ERVARING

ONTWIKKEL*DAGEN*

Een vraag om even bij te blijven

Een korte kennismaking met Ontwikkeldagen

Hanneke van der Kooij en Marijn Blokland

01 BEGINNEN

Welke vraag vertraagt jou?

Sommige vragen roepen onmiddellijk woorden op. Andere maken eerst ruimte.

Laat je blik rustig langs de vragen gaan. Bij welke vraag vertraag je, al is het maar even?

01

Welke vraag zou je graag eens gesteld krijgen?

02

Wat verdient op dit moment meer van jouw aandacht?

03

Wanneer voelde jij je voor het laatst werkelijk gehoord?

04

Wat zie je wanneer je even vanuit een ander perspectief kijkt?

DE VRAAG DIE IK MEENEEM



Neem de vraag mee

Lees je gekozen vraag nog één keer. Laat haar daarna op de achtergrond met je meebewegen.

Ga ongeveer tien minuten wandelen. Je kunt ook ergens rustig zitten en je blik laten dwalen.

01 KIJK

Wat trekt onderweg je aandacht?

02 LUISTER

Welke woorden, geluiden of stiltes merk je op?

03 MERK OP

Welke gedachte, herinnering of beweging in je lichaam verschijnt?

Laat het antwoord in zijn eigen tempo ontstaan. Wat zich aandient mag eerst alleen worden opgemerkt.



Je eerste antwoord

Schrijf op wat er nu in je opkomt. Maak het niet mooier, vollediger of verstandiger dan het is.

Begin waar je bent. Ook twijfel, een beeld of een halve zin mag er staan.

A grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of small dots.



Blijf even bij je antwoord

Lees je antwoord langzaam terug. Niet om het te beoordelen, maar om te merken hoe jij deze vraag hebt benaderd.

01

Welke woorden zijn helder en welke vragen nog om betekenis?

02

Welke zin voelt werkelijk van jou?

03

In welke zin hoor je vooral wat je van jezelf zou moeten denken?

04

Welk deel raakt de vraag rechtstreeks - en waar beweeg je ervan weg?

05

Waar stopte je met onderzoeken?

Kijk niet of je antwoord goed is. Kijk wat het zichtbaar maakt over de bril waarmee je keek.



Welke vraag ontstaat nu?

Misschien is je eerste vraag niet verdwenen. Misschien is ze preciezer geworden of heeft ze een andere vraag wakker gemaakt.

WELKE VRAAG WIL JE JEZELF NU STELLEN?

WAT HEB JE OPGEMERKT OVER DE MANIER WAAROP JIJ ANTWOORD GEEFT?

Wat wil je meenemen naar een volgend gesprek? Misschien is één vraag langer blijven al genoeg.



Ontwikkeldagen

Tijdens een Ontwikkeldag krijgt persoonlijke ontwikkeling vorm in de ervaring. Iedere dag heeft een eigen thema. Je werkt in een kleine groep met een vraag of een gedoetje uit je eigen leven.

Theorie vormt de bedding. De ervaring staat centraal.

HANNEKE & MARIJN

Wij zijn Hanneke van der Kooij en Marijn Blokland. In onze samenwerking ontmoeten rust en scherpte elkaar. Taal, aandacht, humor en wat zich in het lichaam laat merken, krijgen ieder een plek.

Zo creëren we ruimte om te onderzoeken, te ervaren en ook te lachen.



BEKIJK WELKE ONTWIKKELDAG
BIJ JE PAST

ontwikkeldagen.nl





Van binnen naar buiten.

www.ontwikkeldagen.nl

Hanneke van der Kooij en Marijn Blokland