

# Meesterschap in begeleiding: Contact Centraal

Karin Hofman  
Annemiek Jonker

# Contact maken



# Gewaar zijn

- Feiten



- Interpretaties



# Gewaarwording in gesprek brengen

- Het lijkt alsof....
- Ik heb het gevoel....
- Is het mogelijk.....
- Heb je ervaring met.....
- Speelt..... een rol?
- .....



Klopt dat?

## Ontmoeting

Ontspannen contact, zelfbewust en met respect. (samen) behoeften onderzoeken en opties bespreken

## Vluchten

Weglopen, ontwijken, het contact verbreken, oordeel/dreiging serieus nemen, bang zijn

## Bevriezen

Zwijgen, niets doen, dichtklappen, toegeven aan de wensen van een ander, hard je best doen

## Vechten

Uitdagen, stellingen poneren, (nonverbaal) intimideren, pesten, onder druk zetten, fel zijn, aanvallen, verdedigen, onrust stoken

# Hoe reageer jij onder stress?



- Hoe ben je als je stress hebt? wat betekent dit voor hoe je er mee om gaat?
- Wat voor soort aandacht/opmerkingen/begeleiding heb je nodig om de stress weer het hoofd te kunnen bieden?

# Bevriezen/verstijven

## *Kenmerken*

- Bang om fouten te maken
- Perfectionistisch
- Zelfveroordeling
- Rationaliseren



## *Interventies*

- Geruststellen
- Het is ok om bang te zijn
- Wat jij doet/kiest is goed
- Accepteer en benoem onderliggende gevoelens (angst/boosheid)
- Durf maar op onderzoek uit te gaan

# Vechten

## *Kenmerken*

- Grenzen/spanning opzoeken
- Opportunisme/egocentrisme
- Macht
- Rebellie



## *Interventies*

- Uitdagen
- Verantwoordelijkheid laten nemen
- Langere termijn consequenties



# Vluchten

## *Kenmerken*

- De wereld is gevaarlijk
- Contact met de werkelijkheid verliezen
- Passiviteit
- Contact vermijden
- Ontkennen van angst

## *Interventies*

- Niet te warm/begripvol
- Uitdagen om actief te zijn/  
op onderzoek uit te gaan/  
kop uit het zand te steken
- Sterker structureren: wat ga je doen en hoe?



# Smaakt naar meer?

- 2-daagse masterclass op **12 en 13 januari 2017**
- We sturen je de presentatie en de folder
- Durf te experimenteren



Karin Hofman  
[karinhofman1@gmail.com](mailto:karinhofman1@gmail.com)

Annemiek Jonker  
[annemiek@jeptc.nl](mailto:annemiek@jeptc.nl)

[www.contactcentraal.nl](http://www.contactcentraal.nl)  
[info@contactcentraal.nl](mailto:info@contactcentraal.nl)