



STEL JE VRAAG AAN **JUDITH BUDDE**

JUDITH BUDDE IS DIRECTEUR VAN OPLEIDINGSCENTRUM HET BALKON. ZE GEEFT MANAGEMENT- & TEAMTRAININGEN, COACHT PROFESSIONALS EN LEIDT TRAINERS/COACHES OP. OP DE DAG VAN DE TRAINER 2015 IS ZE EEN VAN DE WORKSHOPLEIDERS.

WEES JEZELF! MAAR WELKE ZELF?

Authentiek zijn, wie wil dat nou niet? Jezelf zijn; congruent, geloofwaardig.

Begerenswaardig toch? Maar wanneer ben je eigenlijk authentiek? En wanneer niet?

En hoe help ik mijn deelnemers authentiek te zijn?

We worden méér onszelf als we de verschillende, vaak tegenstrijdige gevoelens in onszelf durven toe te laten en bewust kiezen wat we daarvan aan anderen laten zien. Als we onze ontroering tonen als we ontroerd zijn, en afstandelijk zijn als we afstand ervaren. Als we onze irritatie durven voelen en delen. Authentiek zijn is niet hetzelfde als 'alles zeggen wat je voelt en denkt'. Authentiek zijn is wel verschillende Ikken de ruimte geven. Hoe meer je de regie kunt voeren over je hele innerlijke personeelsbestand, hoe meer je jezelf zult durven en kunnen zijn.

IS MIJN ENE IK AUTHENTIEKER DAN MIJN ANDERE IKKEN?

Nee, al onze Ikken zijn authentiek. Mijn Aardige Ik is niet meer of minder echt dan mijn Zakelijke Ik of mijn Verantwoordelijke Ik. Alle Ikken hebben hun eigen bestaansreden en ze proberen allemaal ons zo goed mogelijk te beschermen tegen pijn. Je Aardige Ik wil echt graag harmonie en snoert je daarom de mond als je boos ben. En je Boze Ik is oprecht boos, maar krijgt misschien geen podium. Twee authentieke maar tegenstrijdige gevoelens. We worden als minder authentiek ervaren als we iets anders laten zien dan we echt voelen en vinden. Onze binnenkant en onze buitenkant spreken elkaar dan tegen.

HOE HELP IK MIJN DEELNEMERS AUTHENTIEK TE ZIJN?

Om te beginnen door als trainer of coach jezelf te zijn. Sta jezelf toe om niet perfect te zijn. Door menselijk te zijn, vergissingen toe te geven en je eigen aandeel in het contact te bespreken. En

vooral ook door eerlijk feedback te geven. Je bouwt daardoor een relatie op waarin de deelnemer zichzelf beter kan leren kennen en veilig kan experimenteren met verstoten kanten. Als professioneel begeleider ben je wél selectief authentiek. Je deelt alleen datgene waarvan je denkt dat het de ander op dat moment verder helpt. Dat vraagt moed en wijsheid.

Ik (k)en mijn ikken

Judith Budde, Karin Brugman
en Berry Collewijn
€ 26,95
ISBN 978 90 5871 524 1



Workshop

Kom naar de workshop van Judith Budde op de Dag van de Trainer!

Meer info en aanmelden?

thema.nl/dvdt15