

## Evaluatie cursus werken in en met groepen

Brigitte Pommée, 14-10-'16

### Wat heeft de cursus 'werken in en met groepen' mij gebracht?

Door de cursus voel ik me veiliger in groepen en kan ik meer mezelf zijn in een groep. Hierdoor kan ik spontaner reageren op de situatie en voel ik mij niet meer geremd om wat te zeggen. In de klas durf ik meer de interactie met studenten aan te gaan. Ook merk ik dat ik makkelijker (bij collega's) de voorzittersrol neem en daar minder huiverig voor ben. Ik heb meer vertrouwen gekregen in mijn eigen capaciteiten en daardoor meer plezier in mijn werk. Ik ben daardoor ook duidelijk minder van slag als ik een fout maak of iemand kritiek op mij heeft. Ik voel me veilig om feedback te ontvangen en daar iets mee te doen.

Ik durf beter te zeggen wat ik voel en ervaar in zowel coachingsituaties als in groepssituaties. Daardoor kan ik beter feedback geven aan de coachee/ student en hun gericht ondersteunen op wat zij nodig hebben.

Ik ben minder aan mijzelf aan het twijfelen, waardoor ik minder energie verspil en meer aandacht heb voor de ander.

Ik kan beter mijn eigen grenzen aangeven, waardoor ik beter voor mijzelf opkom en me minder laat ondersneeuwen. Dit heeft tot gevolg dat ik beter in mijn vel zit en minder energie laat wegsijpelen. Ik merk dat door het beter aangeven van mijn grenzen dit de coachee/student ook meer duidelijkheid geeft.

Ik voel minder stress van binnen, waardoor ik rustiger ben en dat schept een veiliger klimaat voor de coachee/ student. Tevens merk ik dat ik veel beter kan luisteren door deze rust. Ook nodigt de rust de ander uit om te ontspannen, zijn/haar eigen situatie te overzien en te gaan praten.

Een andere grote verdienste van deze cursus is dat ik meer ben gaan vertrouwen op mijn intuïtie, daardoor meer vertrouwen heb ik de goede afloop van gesprekken, betere en sneller in kan spelen op de situatie en veel trefzekerder ben in mijn aanpak en adviezen.

### Als ik het voor mezelf samenvat in de kern:

**Ik ben spontaner geworden en meer mezelf! Ik heb een heleboel remmingen, mijn keurslijf losgelaten en een belangrijke stressfactor (een soort overdrive) is weg wat mij ontzettend veel rust geeft en me heel erg gelukkig maakt!**