

De groep als Bron
Een verdieping van het trainersvak



Straalt, schijnt, verwarmt, verlicht

De groep als bron

In 1995 volgde ik mijn eerste training, het was de eerste stap op weg van wat later mijn beroep zou worden. In deze tweedaagse over verhalen en metaforen ontmoette ik Wibe Veenbaas. Ik was onder de indruk van zijn werkwijze en stijl. Dit wilde ik ook leren! Later realiseerde ik me dat ik mijn eerste leermeester had ontmoet. In 1998 stond ik zelf voor mijn eerste groep en sindsdien heb ik in als trainer en docent honderden mensen mogen begeleiden. Waar ik in het begin vrij technisch training gaf en het mij heel wat energie kostte, is dat nu geëvolueerd naar moeiteloos en met plezier voor groepen staan. Trainingen zijn voor mij ontmoetingen, veilige havens waar je mag zijn wie je bent, waar je je verlangen(s) verder mag ontwikkelen, een plek waar je je veilig kunt voelen zodat je een thuis kunt ervaren. Soms ook een plek waar je een schop onder je kont krijgt om in beweging te komen.

Er is een diepe, heel diepe duik in mijzelf nodig geweest om op dit niveau te werken. Om deelnemers zonder oordeel te ontmoeten, te genieten van de “fratsen” die ze soms uithalen, hoe ze me om de tuin leiden en hoe ze weer terug te brengen zijn naar ‘waar het om gaat’

*LEVENSWIJSHEID LEREN WE
DOOR HET LEVEN TE LEVEN!*

Inmiddels kijk ik terug op ruim 25 jaar trainers ervaring, voel ik me gedragen door al mijn leermeesters en deelnemers van wie ik heb mogen leren. Ik beleef elke dag enorm veel plezier in dit werk. Het trainersvak is een ambacht, waarin ik tijd heb besteed aan zowel kennis over “de ontwikkeling van ons als mens” en als de wie is het die met die theoretische kennis de boer op gaat? En dat gaat over mij als persoon, als mens. Waar ik mij eerst veilig voelde (of waande 😊 ?) in de theoretische kennis, ben ik nu meer en meer thuis in mijzelf. En ik geniet er intens van om samen met deelnemers op stap te gaan in het bijzondere proces dat trainingen zijn.

Ik deel graag mijn reis in dit vak door wat ik geleerd heb beschikbaar te maken voor anderen die zich het ambacht ook eigen willen maken. Zo geef ik de liefde die ik van mijn leermeesters heb ontvangen weer door, zodat deze verder de wereld in kan stromen.

En bovendien is het gewoon ontzettend leuk om te doen; samen spelen. Trainen is soms ook relationeel ploeteren, zoals Jim van Oss het beschrijft, ook daarin kun je plezier hebben.

De leergroepen die ik begeleid zijn plekken en momenten om jezelf en anderen verder te brengen in dit ambacht.

Doe mee, ik ontmoet je graag!

Peter van Kempen



*Van vraag naar ervaring
die beklift*

Van (hard) werken naar meer gemak en plezier

Elke trainer komt deelnemers tegen die iets in henzelf triggeren. Mensen die een verlangen hebben en als je in de buurt van het verlangen komt in de “weerstand gaan”. Je doet een interventie die eerst wordt aangenomen maar plots afgewezen. Voor je het weet denk je dat de deelnemer -of jij zelf- niet oké bent (of jullie beide niet oké zijn).

Hoe vaak stap je als trainer in de verantwoordelijkheid van je deelnemer, wil je je deelnemer een richting op hebben en werk je keihard om hem of haar te “helpen”? En dan kom je moe en ontevreden over jezelf thuis (en sommigen schuiven de verantwoordelijkheid naar de groep “ze gingen in de weerstand”).

Een vrouw, laten we haar Maria noemen, groeit op in een gezin waar zij de rol op zich neemt om voor haar ouders te zorgen. Misschien had ze een ouder die emotioneel afwezig was of een ouder die vaak ziek was. Onbewust leert Maria dat haar waarde en veiligheid afhankelijk zijn van het zorgen voor anderen. Dit patroon – de magische taak – draagt ze met zich mee in haar volwassen leven en professionele carrière. Ze is deelnemer in jouw groep en telkens als een andere deelnemer het even lastig heeft springt Maria in om te troosten, te steunen maar komt zelf niet toe aan het onderzoeken van haar eigen behoefte en ontwikkeling.

Deelnemers als Maria komen in veel soorten en maten voor. Hoe ontmoet je hen in jouw groep zonder zelf ergens verstrikt te raken? Hoe creëer je een leer- en onderzoeksklimaat waarin alles er mag zijn, maar je nergens in blijft steken? En hoe creëer je een leergroep waarin:

- ◇ steun echte steun is en deelnemers niet vanuit hun overlevingsmechanismen of trauma's reageren;
- ◇ geoefend kan worden vanuit nieuwsgierigheid met nieuw gedrag;
- ◇ nieuwe be(k)lijvende leerervaringen opgedaan worden, die het tegengif zijn voor eerdere (trauma)ervaringen?
- ◇ je als trainer ontspannen in verbinding kunt blijven?

En hoe ontmoet jij je deelnemers vanuit je eigen karakterstructuur en overlevingsmechanismen? Hoe deal je met je eigen verwondingen als erop geduwd wordt? Hoe maak je “woelige” groepen veilig zodat er geleerd kan worden aan en met elkaar?

Kortom, hoe doe je dit nou?

Het antwoord op deze vraag vind je niet in een boek maar zul je zelf moeten gaan ervaren, zodat je het vanuit een eigen belichaamde ervaring kunt inzetten. Daartoe dient deze leergroep; om samen met andere trainers in de spiegel te kijken, steun te voelen, leerervaringen op te doen en meesterschap te ontwikkelen.

De kern van effectief trainerschap is niet effectief willen zijn

Het trainersvak is een ambacht. Het vraagt om oefening, reflectie, leermeesters en collega's aan wie je je een tijdje kunt laven en waar je van mag leren. Zo bouw je je eigen ambacht op tot meesterschap.

De kern van dat meesterschap is voor mij het vermogen om telkens weer terug te keren in het contact, je af te stemmen op de deelnemer en die op een liefdevolle en speelse manier mee te nemen op zijn eigen reis. Als je de focus hebt op de ontmoeting volgt effectiviteit. Focus je op effectiviteit dan zul je verstrikt raken en raak je je deelnemer kwijt.

In de 25 jaar dat ik nu trainingen geef, heb ik geleerd dat mijn primaire taak als trainer is om veiligheid, steun en liefdevolheid te creëren in een groep. Niet als doel op zich maar als middel, als voorwaarde om nieuwe ervaringen op te doen en te leren.

En dat kan alleen als je als trainer een diepe duik in jezelf neemt. Want hoe meer je over jezelf leert, hoe minder je jouw deelnemers in de weg zit om hun eigen proces ter hand te nemen.

Het is niet relevant wát ik ze wil leren, of hoe of waarom. Waar het om gaat is de vraag: 'wie is diegene die de ander iets wil laten leren

Als je dit niet doet, beland je zelf in overlevingsmechanismen en raak je vroegtijdig opgebrand. Bovendien maak je dan je deelnemers (impliciet) ook afhankelijk van jou- in plaats van dat zijn of haar autonomie toeneemt.

Alles wat je doet heeft impact

Wat je als trainer doet (of niet doet) heeft een groot effect. Het maakt echt uit vanuit welke intentie je iets doet. Jouw innerlijke houding heeft invloed op hoe jij je trainingsdag opent, op jouw eerste zinnen, op de tijd die je neemt om elke deelnemer, als is het maar een seconde, aan te kijken en contact te maken.

Hoe vaak vertelt iemand je een verhaal waarin hij of zij jou mee wil nemen in zijn eigen narratief en hoe vaak haak jij hier als trainer op aan? Hoe vaak geef je antwoord terwijl de vraag niet helder is (als er al een vraag was)? Hoe vaak gebruik je impliciete oordelen zoals "goh.., wat goed van je dat je dit deelt"? En hoe ben je en blijf je na bij als een deelnemer een volle aanval op je doet?

Niet communiceren is onmogelijk, ook het zwijgen spreekt boekdelen.

Achter elke vraag schuilt een wereld die we nog niet kennen. Elke vraag die een deelnemer stelt verhult een innerlijke wereld. Als je als trainer een antwoord geeft op de vraag, dan mis je meestal de laag waar het om gaat.

De kunst is om, samen met je deelnemer(s), te ontdekken waar het werkelijk om draait. Daarvoor is het nodig om ruimte te creëren waarin iemands eigen wijsheid omhoog kan

komen. Jouw taak als trainer is om die ruimte te bewaken en de vraag te vertalen naar een ervaring die op alle delen van brein kan landen.

*Als ik je zeg dat je een "mooie" vraag stelt dan ben ik je beoordelaar geworden.
Als ik je bij je volgende vraag niet zeg dat het een mooie vraag is kun je denken dat deze vraag er niet toe doet.*

Om nieuwsgierigheid te faciliteren, dingen aan te reiken en bedding te bieden zonder over te nemen of op te willen lossen. Daarom is jouw innerlijke houding zo bepalend - naast gedegen kennis en tools waarmee je alle lagen van de mens kunt aanspreken.

Leergroep voor Trainers

Het trainersvak is prachtig, maar ook uitdagend want de groep is een enorme spiegel. De potentie voor transformatie is groot; dat geldt niet alleen voor de deelnemers maar ook voor jou - als trainer, en als mens. Maar net als voor je groepen geldt ook voor jou dat je meer kans hebt om dat potentieel te benutten als er een liefdevolle, veilige bedding is.

Zodat je in de spiegel kunt kijken zonder in elkaar te krimpen of weg te hoeven duiken. Waarin je gezien en ontmoet wordt in jouw diepere lagen en je wordt aangemoedigd om die bewust te maken en ervan te leren. En waarin je kunt ontdekken dat je niet de enige bent die worstelt met lastige dynamieken.

In het najaar start ik een leergroep voor trainers die zelf nieuwsgierig zijn hoe ze hun ambacht naar meesterschap kunnen brengen. Een leergroep waar we vanuit samenwerking, onderzoek, spel, reflectie en ervaringen leren en ontdekken. Zo creëren we met elkaar als het ware een 'tribe' waarin we onszelf en elkaar op een diep niveau kunnen ontmoeten.

We gebruiken onszelf en onze ervaringen met groepen als leer- en studiemateriaal. Ik zal daarin ondersteuning geven vanuit theoretische kaders en thema's vanuit verschillende stromingen belichten. Ik bied een "rode draad" aan, die gaat over hoe je als trainer op je deelnemers afstemt en ze van daaruit werkelijk ontmoet. We ervaren zelf hoe je van vraag naar een belichaamde leerervaring komt. Er is elke dag een blok voor persoonlijk werk.

In het proces dat we doorlopen zal ik ook delen wat mijn eigen innerlijke processen zijn, waar mijn twijfels zitten, waar ik mijn eigen pijn tegenkom en hoe ik ermee omga.

We cirkelen rondom thema's die we met elkaar vaststellen, maar een aantal voorbeelden waar je aan kunt denken zijn;

- ◇ Ontmoeten van je deelnemers voorbij jouw eigen masker;
- ◇ Verdieping van contact, overdracht en tegenoverdracht;
- ◇ Nabijheid en werken met liefdesenergie;
- ◇ Gezinsdynamieken en hoe die in de groep terugkomen, inclusief jouw eigen dynamiek die je als trainer meeneemt;
- ◇ Voedende feedback;

- ◇ Groepsdynamieken vanuit overlevingsmechanisme bekeken en het creëren van een veilige groep;
- ◇ Taal patronen herkennen; hoe taal onze binnenwereld verhult en onthult;
- ◇ Gebruik maken van de polyvagaal theorie in een groep;
- ◇ Seksualiteit en gender thema's binnen de groep;
- ◇ Contract, ouder- en kindsysteem, leiderschap en lidmaatschap;
- ◇ Balanceren tussen samen en autonomie;
- ◇ Belijft en be(k)lijvend leren, van vraag naar ervaring;
- ◇ Hoe werk je individueel met een deelnemer binnen een groep.

Als deelnemers volgen we onze eigen ontwikkeling als groep en de daarbij behorende thema's. Daarin ervaren we dan ook de lijn van een groepsproces 'aan den lijve' en zijn we weer beter toegerust om dat in onze eigen trainingen vorm te geven. We wisselen steeds van positie door deelnemers te zijn maar ook te kijken naar het proces waar we in zitten vanuit een meta positie.

Succes laat zich niet afmeten in wat je hebt of wat je kent, maar in wie bent en hoe je de ander ontmoet.

De vorm

Het is de intentie om dit een doorlopende groep te laten zijn met een jaarlijks in-en uitstroom moment. Voor deze pilot groep komen we vijf keer op een vrijdag bij elkaar op een [prachtige plek middenin de natuur](#), waar je desgewenst ook kunt overnachten.

Om zelf de kracht van de groep te kunnen ervaren en echt een veilige bedding met elkaar te creëren is de tijd tussen de bijeenkomsten niet meer dan 7 weken. Natuurlijk kun je een keer een dag missen door omstandigheden, maar dit werk vraagt wel een commitment zowel aan jezelf als aan de groep.

Voor wie?

Je werkt al enige tijd professioneel met groepen en je hebt het verlangen om je deelnemers op een dieper niveau te ontmoeten, het niveau waar de heling zit. Je wilt graag met meer gemak en minder moeite plezier hebben met je deelnemers. En je bent bereid om jezelf als instrument in te zetten en diep in de spiegel te kijken als dat nodig is.

Als je daar allemaal 'ja' op kunt antwoorden, dan ben je van harte welkom om aan te sluiten bij 'De Groep als bron'. Twijfel je? Neem dan gerust contact met me op en dan kijken we samen of het je past.

Ik ben het snelst te bereiken via een mail naar peter@humanimpact.nl.

Over mij

Sinds 1998 ben ik werkzaam als zelfstandig gevestigd trainer, coach en therapeut. Daarnaast ben ik 20 jaar lang kerndocent geweest bij verschillende coach- en therapie opleidingen. Mijn stijl is het best te omschrijven als open, direct, zorgvuldig, veilig en naar de kern. Ik heb een

lichaamsgerichte achtergrond en hecht waarde aan wat het hart en lichaam ons te vertellen hebben. Het hoofd komt daarna aan bod.

Begeleiding in training is wat mij betreft een samenwerking waarin we alles tegen mogen komen en niets achter hoeven te houden. Ik wil deelnemers in volle waarachtigheid en menselijkheid ontmoeten. Ik wil de rijkdom die ik van mijn leermeesters heb ontvangen doorgeven. Zo blijft het stromen en draag ik bij aan de ontwikkeling van mensen.

Een overzicht van mijn loopbaan vind je op mijn website maar dit zijn de achtergronden waar ik in thuis ben en die ik gebruik in mijn werk:

Emotioneel lichaamswerk & bio-energetica
Somatic experiencing
Geweldloze communicatie
Systemisch werken en familieopstellingen
Sexual grounding
Karakterstructuren
Neuro affectieve ontwikkelingspsychologie
Soma embodiment
Neuro-linguïstisch programmeren
Polyvagaal theorie
Tension Release Exercise
Transactionele analyse

Praktische informatie en aanmelden

De locatie is een '[Plek onder bomen](#)' op de Veluwe; het is een mooie open groepsruimte met openhaard en zwembijver en prachtige natuur om in te wandelen. Op de locatie zelf en in de omgeving zijn diverse mogelijkheden om te overnachten.

Het programma zal steeds zijn van 10:00 tot 17:00.

Dit zijn de data voor 2024/2025:

Vrijdag 22 november
Vrijdag 10 januari
Vrijdag 21 februari
Vrijdag 4 april
Vrijdag 16 mei

De investering voor deze training is 875 euro exclusief btw.

Aanmelden kan via een mail naar peter@humanimpact.nl.

Benieuwd wat mensen over mij zeggen als trainer? Hier zijn een aantal uitspraken van deelnemers:

“Je bent helder en liefdevol aanwezig.”

“Peter weet op een open en heldere manier zijn ervaring en kennis over te brengen, maar vooral, je te laten ervaren wat taal of woorden nooit bereiken.”

“Er worden heldere kaders geven, gecombineerd met humor. Liefdevol leiderschap”

“Ik heb met verwondering zitten kijken hoe je telkens weer met nauwkeurigheid en precisie ons persoonlijke werk begeleid”

“Ik heb al vaker supervisie gehad maar het lukte mij altijd om de supervisor om de tuin te leiden. Dat lukt me bij jou nooit.”

“Wat jou echt anders maakt -en wat me ook zo enorm aanspreekt- is je menselijkheid. Daar bedoel ik mee: je bent bereikbaar. Aanwezig. De vakkennis druipt van je af, maar daarnaast maak je ook echt contact. Van mens tot mens.”

“Dit is de eerste training waar ik zoveel ruimte en veiligheid ervaar dat ik er helemaal mag zijn, dat is op zichzelf al een helende reis, ik heb veel over mijzelf mogen ontdekken.”



Straalt, schijnt, verwarmt, verlicht