

Meerdaagse training

# Voldoende Filosofie

## Module BOOS

*Laat je niet gek maken*



## Ontsnap aan de Ratrace en word Boos!

Training Voldoende Filosofie – Module 'BOOS'

De Voldoende Filosofie gaat uit van een herdefiniëring van het begrip 'goed'. Niet succes of geluk staat voorop, maar voldoende. 'De voldoende' dus als het nieuwe goed. Dat vraagt erom onze gevoelens en onderliggende waarden te delen en onder de loep te nemen.

### Aanleiding

Werkdruk, personeelstekort, burn-out en verzuim, onveiligheid op het werk, onzekere toekomst, hoge ambities, polarisatie en een en al transitie.

Veel oplossingen zijn schijnoplossingen. Denk aan:

- efficiënter werken om meer gedaan te krijgen in minder tijd;
- mediteren om je vervolgens in de ratrace te kunnen storten.

Hoe helpend dit ook kan zijn, het zijn geen duurzame oplossingen voor de complexe problemen waar we ons voor gesteld zien. Deze tijden vragen om een grondigere herziening van onze werkopvatting: *De voldoende als het nieuwe goed.*

Dat vraagt erom onze gevoelens en onderliggende waarden te delen en onder de loep te nemen. Dit gaan we doen ten aanzien van ons eigen coachvak. Hoe ziet het coachen vanuit een voldoende perspectief eruit en wat doen we dan anders dan nu?

### Emotie 'boos'

De 'Voldoende Filosofie' geeft antwoord op deze vraag met behulp van de 4 emoties: bang, boos, bedroefd en blij. Neem nou de emotie 'boos', waar deze module over gaat. Veel mensen hebben een verstoorde relatie met boos. Maar hoe zou je boos krachtig in kunnen zetten, om individueel én collectief uit de ratrace te stappen?



De emotie 'boos' mag er vaak niet zijn; zeker niet in een werkrelatie. Als coach stuit je regelmatig op het thema 'grenzen stellen' bij jouw cliënt. Coach jij tot aan de grens of heb jij het lef om je cliënt óver zijn/haar grens te laten gaan? De boosheid er laten zijn en daarin begeleiden, zodat jouw cliënt niet *leert* om grenzen te stellen maar *ervaart* waar de grens ligt?

Als we ervaren waar we grenzen voelen, dan kunnen we onszelf afvragen waaróm we daar een grens voelen. Wat zijn de achterliggende waarden en zijn die voor jou nog steeds relevant voor wie jij in de toekomst wilt zijn? Of zijn het aangeleerde waarden die jou in de ratrace trekken?

Om boze gevoelens te waarderen, vraagt het natuurlijk wel om een herijking van jouw eigen relatie met boos. Hoe ga je bijvoorbeeld om met gevoelens van onrust, gejaagdheid, prikkelbaarheid in de coachrelatie?

Kortom, deze training leert je als mens en als coach om anders te denken over weerstand en verzet. En als we anders gaan denken,....dan gaan we anders doen.

## Doel

*"Mooi boos is niet lelijk".*

*Voldoende filosofen die zichzelf en hun cliënten willen helpen boosheid in te zetten voor een echt inclusief en veilig werkklimaat.*

Tijdens deze training:

1. Leer je wat de Voldoende Filosofie is en waarvoor het een alternatief is.
2. Word je je bewust hoe we in het huidige discours van coachen, begeleiden of leidinggeven met de emotie boos omgaan en welke gevolgen dat heeft.
3. Onderzoek en ervaar je het alternatief: hoe kun je de emotie 'boos' inzetten in je werk vanuit het 'voldoende perspectief'?

## Inhoud

De Module 'Boos' bestaat uit 3 lesdagen. Tijdens de training is er evenwichtige aandacht tussen denken, voelen, doen en zijn. Spel- en belevingsopdrachten zijn, naast theorie en reflectie, onderdeel van de modules. Er wordt ingezoomd op jou als deelnemer, als mens en als voldoende filosoof. Natuurlijk wordt de vertaling gemaakt naar de mensen die je begeleidt (als individu, team of organisatie). Er wordt gebruik gemaakt van de wijsheid van de groep.

## Praktische Informatie

---

<b>Duur</b>	Meerdaagse training
<b>Locatie</b>	Veldhoven
<b>Niveau</b>	Post-hbo
<b>Toelating</b>	Hbo denk- en werkniveau, en coachende vaardigheden op minimaal coaching basics ('foundation') niveau
<b>Diplomering</b>	Certificaat
<b>Prijs</b>	Zie website



---

Locht 117, Veldhoven  
085 200 8000 | [secretariaat@alba-academie.nl](mailto:secretariaat@alba-academie.nl)  
[www.alba-academie.nl](http://www.alba-academie.nl)



**Alba-academie**  
*De verrassende kijk op leiderschap en coaching.*