

Themadocument



中心

Datum: 19-8-2011

Plaats: 't Harde

Inleiding

Beste student,

De opleiding gaat nu daadwerkelijk beginnen...

In het themadocument gaan we op de typische “Stichting Chu Shin manier” aan de opleiding werken. Namelijk door te doen. Dit document beschrijft eerst kort de technische gegevens over de opleiding.

Daarna volgen de competentie en beoordelingsformulieren (inclusief de formulieren zelf). Zorg dat je deze formulieren met enige regelmaat bekijkt, omdat deze een beschrijving geven van de competenties die je jezelf eigen zult moeten maken.

Daarna wordt het moederframe van de thema's beschreven. Dit is een standaard frame van de thema's die opgesteld gaan worden. En daarna komen de thema's zelf. Deze gaan jullie zelf schrijven, maar ieder thema begint met een kort stukje theorie, dat beschrijft waar het thema over gaat.

Zoals al in de opleidingsgids is vermeld, is het schrijven van de thema's en het hierbij behorende proces, in combinatie met de Psychofysieke Training Agressie en Weerbaarheid zelf, de echte opleiding. Uiteraard is de opleidingsgids hierbij wel een essentieel hulpmiddel, maar trainer worden bij Chu Shin gaat niet vanuit de boeken.

2

We willen je veel wijsheid, doorzettingsvermogen en vooral leerzame momenten toewensen!

Met vriendelijke groet,

Jaap Jansen

Edo van de Kraats

Inhoudsopgave

Inhoud

Themadocument	1
Inleiding	2
Inhoudsopgave	3
Opleidingsinformatie	4
Tussenevaluatie	6
Eindevaluatie	11
Moederframe van de thema's	16
Uitleg moederframe	20
Thema's	21

Opleidingsinformatie

Stichting Chu Shin verwacht een bepaalde inzet en bereidwilligheid van de student, maar ook de student heeft uiteraard bepaalde rechten. We beschrijven dit hier kort voor zowel student als opleider.

De student:

- Heeft de bereidheid zich goed in te lezen in de aangeboden lesstof en materie, en schrijft de thema's die horen bij zijn leerproces.
- Is flexibel en inzetbaar zoals dat redelijkerwijs van hem verwacht kan worden ten opzichte van de opleiding die hij volgt.
- Neemt deel aan minimaal 90% van de aangeboden trainingen, exclusief de zomervakantie. De student mag dus naast de zomervakantie maximaal 5 trainingen afwezig zijn. Als dit echter zorgt voor een achterstand in zijn ontwikkeling als trainer, wordt van de student verwacht dat hij zelf een voorstel doet aan de opleider om gemiste lessen in te halen.

De opleider:

- Begeleidt de student in overeenstemming met zijn leerproces en de intensiteit daarvan.
- Maakt met de student duidelijke afspraken over evaluatiemomenten en begeleidingsgesprekken, en geeft de student zover dat mogelijk is binnen zijn leerproces, inzicht in het leertraject dat de student volgt.
- Geeft feedback op de thema's en de trainingen die de student verzorgt.
- Licht de student tijdig in zodra er een ander traject wordt ingezet, of de student vertraging lijkt op te lopen. Ook wanneer de student kan hier zelf een rol in heeft gespeeld, heeft hij recht op tijdige communicatie hierover van de opleider.

Kosten

Het bedrag wat de student verschuldigt is aan Stichting Chu Shin wordt bepaalt in overleg met Stichting Chu Shin. Dit komt omdat er in het verleden studenten naar Chu Shin kwamen vanuit vele verschillende achtergronden, en met verschillende instapniveau's. Er komen studenten van particuliere instellingen, sportscholen, het HBO, of bijvoorbeeld via overheidsinstanties. De mogelijkheid om het leertraject te kunnen financieren, en de hoeveelheid begeleiding per traject, verschilt vaak zoveel, dat Chu Shin ervoor kiest, per traject met betrokken instanties of personen afspraken te maken over de kosten.

Competentie en beoordelingsformulier

Het competentie en beoordelingsformulier biedt voor zowel de student als voor de opleider een aantal handvatten om de studie volgens een vast en meetbaar profiel te kunnen beoordelen. De opleiding zelf is flexibel, maar tegelijkertijd moet er meetbaar zijn en beschreven kunnen worden wat de student nog moet ontwikkelen, of heeft ontwikkeld.

Voor de student is het van belang dat hij of zij kan zien welke vaardigheden aan het einde van de opleiding ontwikkeld moeten zijn. Dit formulier geeft hem de mogelijkheid zijn leerdoelen voor ogen te houden, en zijn eigen ontwikkeling hieraan te toetsen. De student is hier zelf verantwoordelijk voor.

Ook de opleider kan dit competentie en beoordelingsformulier gebruiken om de ontwikkeling van de student meetbaar te maken, en heeft daarnaast een vaste leidraad om de student voor ogen te houden.

Het competentie en beoordelingsformulier wordt minimaal 2 keer ingevuld door de opleider, waarbij de student mondeling zijn mening over de competenties kan toelichten. De student en opleider zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het invullen van deze formulieren. Het formulier kan uiteraard vaker gebruikt worden om leerdoelen te ontwikkelen, en het leerproces actueel te houden.

TUSSENEVALUATIE

1. Vaardige communicatie

De student is in staat:

1. Zich door middel van professionele communicatieve vaardigheden zowel schriftelijk als verbaal te verwoorden binnen de verschillende contexten van het trainerschap.
2. Op een zodanige wijze te communiceren dat zijn non-verbale en verbale uitingen met elkaar in overeenstemming zijn.
3. Autonoom te communiceren met cliënten, deelnemers of groepen, waarbij hij de professionele en/of hulpverlenerrelatie op vakmatige wijze onderhoudt.
4. Didactische vaardigheden te gebruiken en in te zetten, waarbij hij aansluit bij de doelgroep.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					
4.					

2. Ontwikkeling van persoonlijke professionaliteit

De student is in staat:

1. Zijn eigen mogelijkheden en onmogelijkheden betreffende het trainerschap te verwoorden naar de organisatie en, indien nodig, naar deelnemers van de training.
2. Zijn eigen visie te verwoorden en inzichtelijk te maken, waarbij de student op verantwoorde wijze zijn 'eigen persoonlijke inbreng' kan koppelen aan of losmaken van de les.
3. Zich ontvankelijk op te stellen en op professionele wijze feedback te ontvangen en te geven.
4. Ontvankelijk en open leerthema's te onderkennen, die hij in het kader van de opleiding nog heeft te ontwikkelen.
5. Is in staat vaste structuren en protocollen los te laten, en op verantwoorde wijze daarvan af te wijken.
6. Zich als 'leerbaar' en 'geestelijk lenig'* te profileren in het team en in de relatie tot de deelnemers.

*Zie hoofdstuk 3.2 van de Opleidingsgids.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

3. Dubbelspoor

De student is in staat:

1. Inzicht te geven in eigen leerthema's, proces, en ontwikkeling.
2. De methodiek dubbelspoor te verwoorden, en dit toe te lichten aan derden.
3. In het kader van de opleiding te werken aan zijn eigen proces ten behoeve van de ontwikkeling van de methodiek dubbelspoor.
4. Transparant en eerlijk te communiceren over eigen emoties en gevoel naar andere trainers, waarbij de student zich 'leerbaar' opstelt.
5. Het parallelproces te onderhouden, waarbij de basis van zowel het 'budogedeelte' als het 'hulpverlenergedeelte' door de student kunnen worden uitgevoerd.
6. De verschillende subsystemen te coördineren en te harmoniseren, passend bij de fase in zijn opleidingstraject.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

4. Budo techniek en vaardigheden

De student is in staat:

1. Basistechnieken in het boksen uit te voeren, en in een les vaardig uit te leggen aan de doelgroep.
2. Kennis vanuit de historie, en het gedachtegoed van budo professioneel en vakmatig te gebruiken.
3. Een 'voorbeeld' te zijn voor de deelnemers, waarbij hij praktiseert hetgeen waarover hij spreekt vanuit het budo.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					

5. Theoretische verantwoording

De student is in staat:

1. Zijn vakmatig handelen te motiveren en te legitimeren vanuit de theoretische kaders die binnen Stichting Chu Shin worden aangeboden.
2. Kennis vanuit de opleidingsgids te verwoorden en toe te passen.
3. Een bijdrage te leveren aan zijn ontwikkeling binnen de training door verdiepende studie uit te voeren, middels door Stichting Chu Shin aangeboden studieboeken of studiemateriaal.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					

EINDEVALUATIE

1. Vaardige communicatie

De student is in staat:

1. Zich door middel van professionele communicatieve vaardigheden zowel schriftelijk als verbaal te verwoorden binnen de verschillende contexten van het trainerschap.
2. Op een zodanige wijze te communiceren dat zijn non-verbale en verbale uitingen met elkaar in overeenstemming zijn.
3. Autonoom te communiceren met cliënten, deelnemers of groepen, waarbij hij de professionele en/of hulpverlenerrelatie op vakmatige wijze onderhoudt.
4. Didactische vaardigheden te gebruiken en in te zetten, waarbij hij aansluit bij de doelgroep.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					
4.					

2. Ontwikkeling van persoonlijke professionaliteit

De student is in staat:

1. Zijn eigen mogelijkheden en onmogelijkheden betreffende het trainerschap te verwoorden naar de organisatie en, indien nodig, naar deelnemers van de training.
2. Zijn eigen visie te verwoorden en inzichtelijk te maken, waarbij de student op verantwoorde wijze zijn 'eigen persoonlijke inbreng' kan koppelen aan of losmaken van de les.
3. Zich ontvankelijk op te stellen en op professionele wijze feedback te ontvangen en te geven.
4. Ontvankelijk en open leerthema's te onderkennen, die hij in het kader van de opleiding nog heeft te ontwikkelen.
5. Is in staat vaste structuren en protocollen los te laten, en op verantwoorde wijze daarvan af te wijken.
6. Zich als 'leerbaar' en 'geestelijk lenig'* te profileren in het team en in de relatie tot de deelnemers.

*Zie hoofdstuk 3.2 van de Opleidingsgids.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

3. Dubbelspoor

De student is in staat:

1. Inzicht te geven in eigen leerthema's, proces, en ontwikkeling.
2. De methodiek dubbelspoor te verwoorden, en dit toe te lichten aan derden.
3. In het kader van de opleiding te werken aan zijn eigen proces ten behoeve van de ontwikkeling van de methodiek dubbelspoor.
4. Transparant en eerlijk te communiceren over eigen emoties en gevoel naar andere trainers, waarbij de student zich 'leerbaar' opstelt.
5. Het parallelproces te onderhouden, waarbij de basis van zowel het 'budogedeelte' als het 'hulpverlenergedeelte' door de student kunnen worden uitgevoerd.
6. De verschillende subsystemen te coördineren en te harmoniseren, passend bij de fase in zijn opleidingstraject.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

4. Budo techniek en vaardigheden

De student is in staat:

1. Basistechnieken in het boksen uit te voeren, en in een les vaardig uit te leggen aan de doelgroep.
2. Kennis vanuit de historie, en het gedachtegoed van budo professioneel en vakmatig te gebruiken.
3. Een 'voorbeeld' te zijn voor de deelnemers, waarbij hij praktiseert hetgeen waarover hij spreekt vanuit het budo.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					

5. Theoretische verantwoording

De student is in staat:

1. Zijn vakmatig handelen te motiveren en te legitimeren vanuit de theoretische kaders die binnen Stichting Chu Shin worden aangeboden.
2. Kennis vanuit de opleidingsgids te verwoorden en toe te passen.
3. Een bijdrage te leveren aan zijn ontwikkeling binnen de training door verdiepende studie uit te voeren, middels door Stichting Chu Shin aangeboden studieboeken of studiemateriaal.

Beoordeling:	G	V	M	O	Feedback:
1.					
2.					
3.					

Moederframe van de thema's

Het moederframe is een vastgelegd kader dat gebruikt wordt voor het schrijven van de thema's. Alle thema's hebben hierdoor een vastgelegde structuur, waardoor de thema's voor student en opleider overzichtelijk en meetbaar zijn. Op het moederframe hieronder staan nummers. De pagina na het moederframe geeft korte uitleg over het item.

Titel (1)

Afbeelding (2)

Logo (3)

**Datum &
Plaats** (4)

5. Theoretische onderbouwing.

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?

Uitleg moederframe

1. Titel

Hier komt de titel van thema, duidelijk, en in een groot lettertype.

2. Afbeelding

Hier komt een grote afbeelding die betrekking heeft op het thema. De afbeelding moet een appèlwaarde hebben op de lezer, en naast de connectie met het thema ook aantrekkelijk zijn voor de doelgroep. De afbeelding moet ongeveer het formaat hebben zoals aangegeven in het moederframe.

3. Logo

Hier komt het logo van de Stichting Chu Shin. (Sommige trainingen binnen Chu Shin hebben een eigen logo. Als zij gebruik gaan maken van het moederframe kunnen zij hier beide logo's plaatsen.)

4. Datum en plaats

Hier wordt datum en plaats vermeld van het moment van schrijven van het thema.

5. Theoretische onderbouwing

Vastgelegd stukje theorie over het thema. Dit stukje theorie geeft de student/schrijver van het thema theoretische kennis. Dit zorgt voor de onderbouwing en is ondersteuning voor het schrijven van het thema.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

Hier beschrijft de student/schrijver hoe dit thema voor hemzelf een rol speelt, en heeft gespeeld. Het is belangrijk dat de schrijver zelf open en eerlijk zijn proces en ontwikkeling betreffende het thema beschrijft, en hiermee ook een voorbeeld geeft naar de deelnemers.

1. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

Hier wordt beschreven wat de trainer waarneemt bij de deelnemers van de training betreffende het onderwerp. Dit kan bijvoorbeeld iets zijn uit de vorige training, waar de trainer het thema op aanpast.

2. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?

In de twee vorige kopjes van het thema heeft de schrijver de verhouding tussen het thema en hemzelf, en het thema en de leerlingen beschreven. In dit stukje wordt dat concreet beschreven, en hoe dat didactisch vorm gegeven wordt in de les.

Thema's

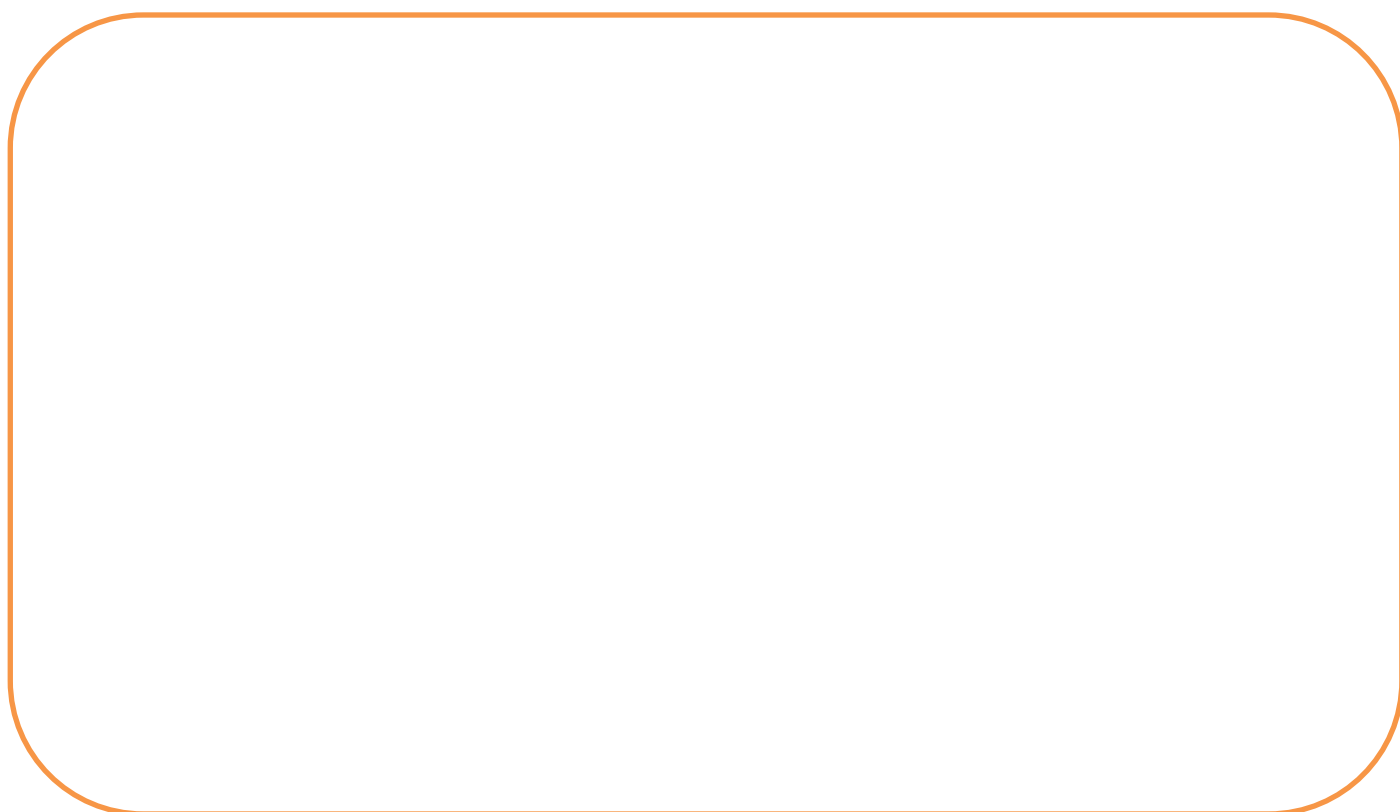
Voor de opleiding is een lijst met thema's gemaakt die in de opleiding naar voren gaan komen. De volgorde van deze thema's staat niet vast, maar er is samen met een trainer van Stichting Chu Shin gekeken naar een logische volgorde. Van ieder thema is een stukje theorie beschreven. Dit staat als enige vast, de rest gaan jullie beschrijven!

Tijdens de opleiding kan het voorkomen dat een bepaald thema niet aan bod komt, en/of een niet genoemd thema wordt toegevoegd. We hebben voor deze mogelijkheid gekozen omdat het essentieel is dat de opleiding aansluit op het proces waar de toekomstig trainer op dat moment in zit. Stichting Chu Shin kan op die manier de kwaliteit leveren waar zij voor staat.

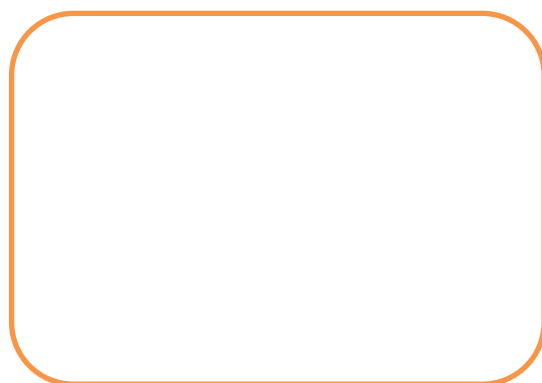
Voor het schrijven van de thema's hebben we gebruik gemaakt van een grote database van geschreven thema's van de Stichting Chu Shin. Zij schrijven deze thema's al jarenlang, en daardoor konden wij de theoretische stukjes in de onderstaande thema's vorm geven.

De thema's die hieronder behandeld worden zijn:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. Budo | 11. Harnas |
| 2. On Ko Ti Shin | 12. Als je jeuk hebt |
| 3. Groeten en contact maken | 13. Kwetsbaarheid |
| 4. Fight or Flight? | 14. Afstand en nabijheid |
| 5. Taalgebruik | 15. Eerlijk zijn |
| 6. Gevoelens | 16. Over stieren praten |
| 7. Stilte | 17. De leerlijn |
| 8. Respect | 18. Terra Incognita |
| 9. Luisteren | 19. ABC |
| 10. Weerstand | 20. Teambuilding |



中心



5. Theoretische onderbouwing.

Het woord budo bestaat uit twee Chinese karakters, die meerdere betekenissen hebben. Je kunt budo daardoor vertalen als: “de weg van de krijgskunst”, maar ook als: strijdbijl, stoppen en tegenhouden. Dan zou budo vertaald kunnen worden als: “hulpmiddel om wanorde en chaos te onderdrukken.” En dat is ook de weg van Chu Shin. Budo als voertuig en middel om je bij je emoties te brengen.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

On Ko Ti Shin. De betekenis daarvan is: Weet hebben van het oude om het nieuwe te begrijpen. Binnen Stichting Chu Shin wordt deze zin vaak gebruikt. Oud gedrag, oude gewoontes, oude pijn en trauma's onderzoeken en bezoeken, om het 'nu' te begrijpen! Leren van het oude om jezelf beter te leren kennen, maar ook het gedrag van de deelnemer en de deelnemer zelf.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



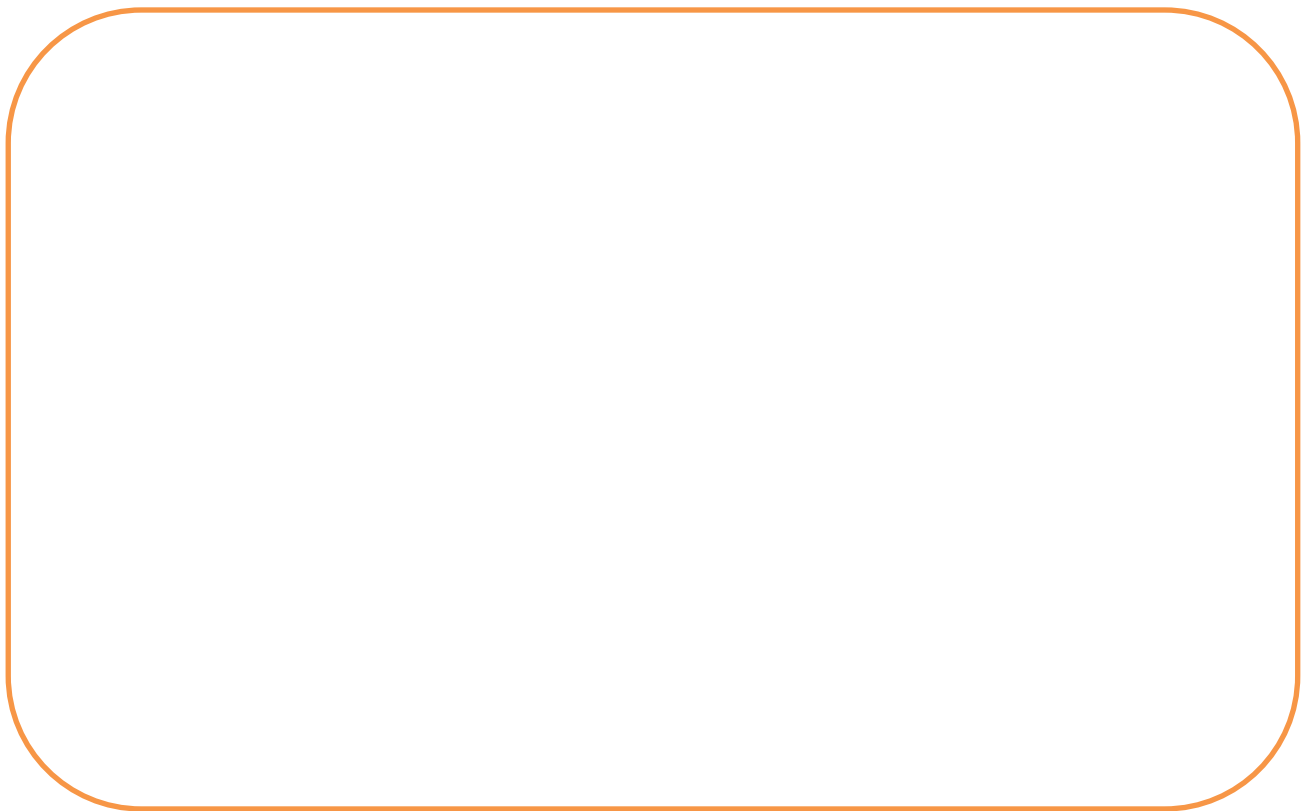
5. Theoretische onderbouwing.

Groeten is vaak een onbewuste handeling geworden, op straat of op de werkvloer. Maar binnen de training wordt het groeten gebruikt om contact te maken met jezelf en de ander. Je neemt even de tijd op de ander aan te kijken, elkaar te ontmoeten, en non-verbaal af te spreken dat je elkaar respectvol behandelt, en eerlijk benadert.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

Fight en flight reacties komen voort uit een lichamelijke reactie op angst en gevaar. Het lichaam komt dan in opperste staat van paraatheid, (onder andere door aanmaak van adrenaline en cortisol) en maakt zich op om de confrontatie aan te gaan (fight) of om deze te ontvluchten (flight). Binnen de training worden deze reacties opgewekt door confrontaties, en leren deelnemers hoe zij hiermee omgaan.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

Binnen de trainingen van Chu Shin, is respect belangrijk, en dus ook net taalgebruik. Dat is één reden, maar niet de belangrijkste. Door te schelden en te vloeken houden mensen anderen op afstand. Daarnaast schelden mensen vaak omdat zij tegenslag en frustraties niet goed kunnen uiten en verwoorden. Goed taalgebruik is dus belangrijk, omdat het ook bijdraagt aan het kunnen uiten

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



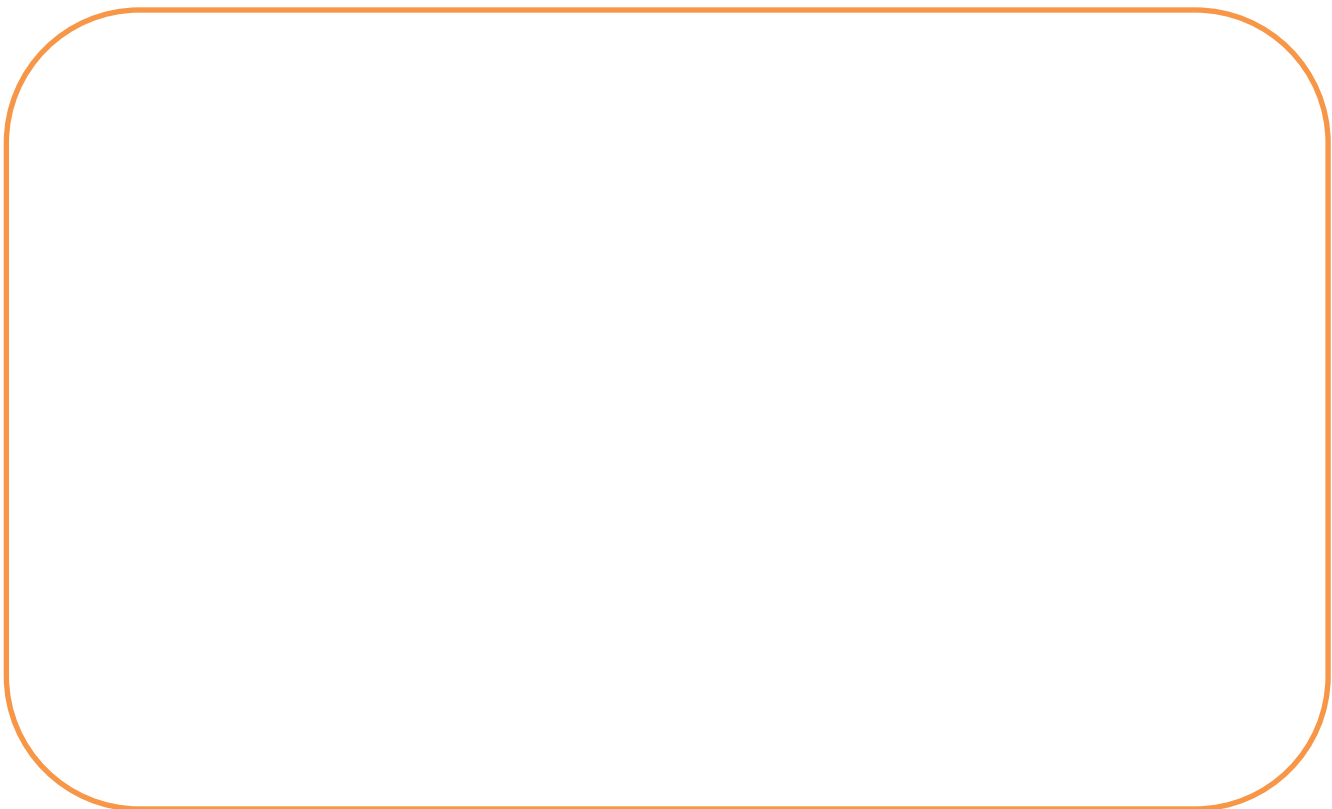
5. Theoretische onderbouwing.

Biologisch gezien is gevoel een reactie van de hersenen op een negatieve of positieve ervaring. Dit uit zich in de praktijk dan in de basisemoties bang, boos, blij of bedroefd. Dit noemen we bij Chu Shin: het gevoelenspalet. Iedereen heeft deze gevoelens! In de training spreken we door middel van het boksen deze (soms weggestopte) gevoelens aan.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

Door stil te zijn, en stil te staan, kun je niet wegvlugten, maar ontmoet je jezelf. Inclusief alle onrust en gevoelens, waar je liever gewoon mee doorloopt. Door stil te staan wordt binnen de training een moment gecreëerd om de harde confrontatie aan te gaan met je binnenste. Ook is het een goed moment om de deelnemers te observeren, en te kijken hoe zij met de (on)rust omgaan.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



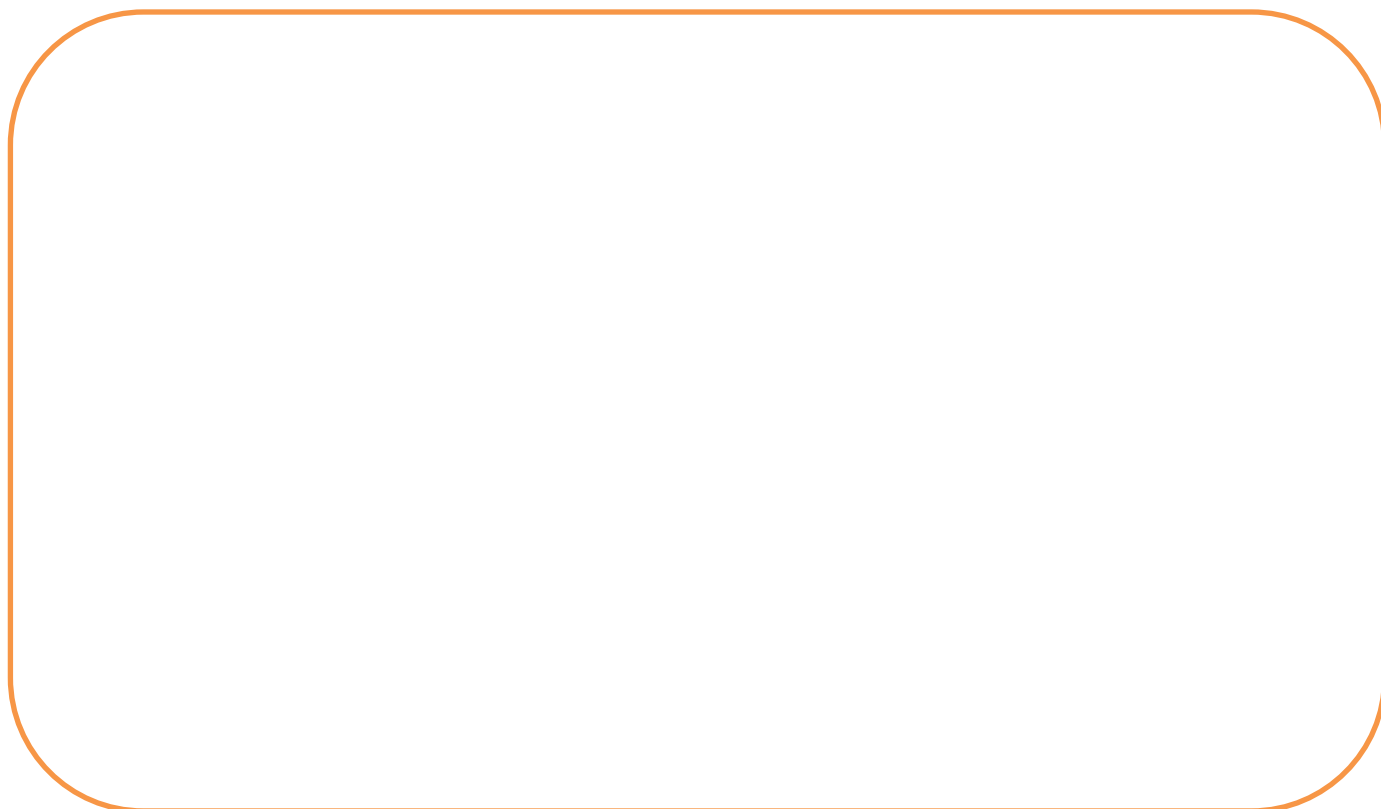
5. Theoretische onderbouwing.

Als we het binnen een training over respect hebben, dan gaat het over respect krijgen en geven. Niet over respect eisen, wat je in de samenleving vaak tegenkomt als het over respect gaat. Het is het aannemen van een houding, waarbij je rekening houdt met de grenzen van je partner, en tegelijkertijd samen met hem of haar die grenzen ervaart, verkent, en er over leert.

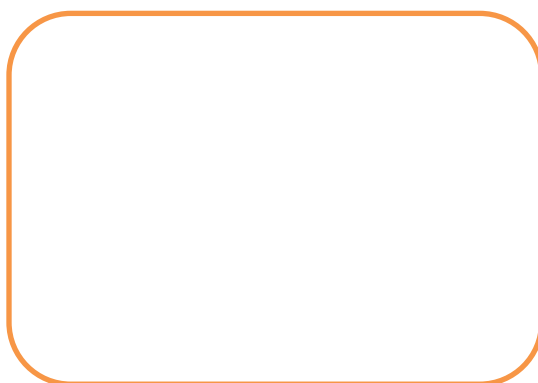
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

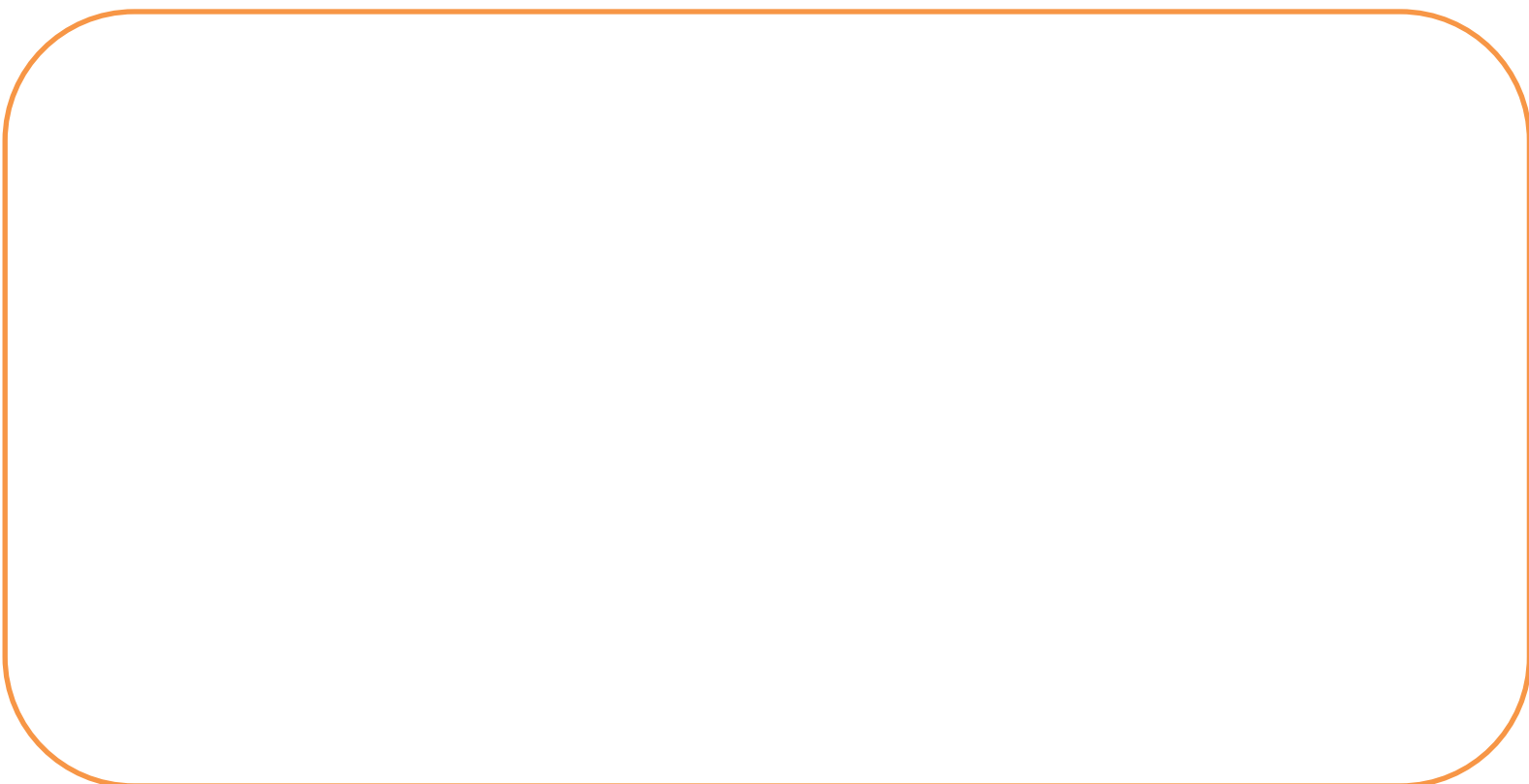
De vertaling die de Van Dale geeft van luisteren is: oplettend naar iets horen met de bedoeling om het gesprokene te verstaan.

Daarnaast staat er nog bij: aandacht schenken aan, en gehoorzamen. Dit totaal geeft het luisteren van dit thema goed weer. Het is niet aanhoren, maar luisteren. Niet alleen met je oren, maar ook met je ogen, hart, en met onverdeelde aandacht.

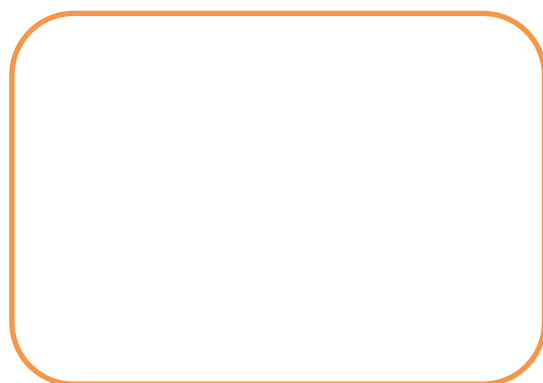
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



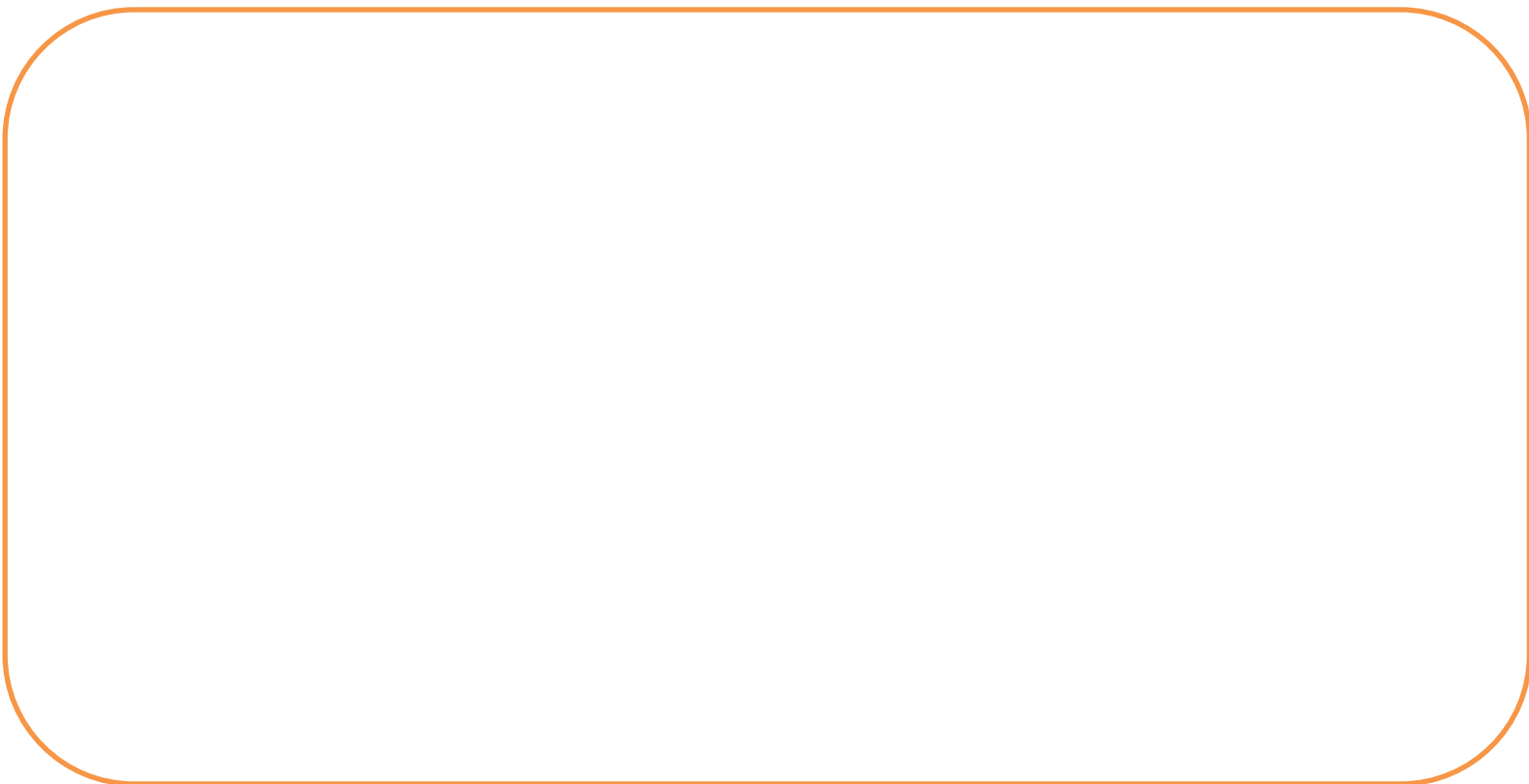
5. Theoretische onderbouwing.

Weerstand gaat vaak gepaard met emotie, koppigheid, en irrationeel zijn. Oftewel dwars. Het staat recht tegenover de belangrijkste eigenschap voor de trainingen: leerbaar zijn. Weerstand ontstaat in de trainingen bijna altijd, en heeft te maken met angst en verandering. Dit gaat met veel tijd en moeite gepaard, maar ook hier begint een reis van 1000 mijl met 1 stap.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

Een harnas is er om iemand te beschermen. Als mens hebben we vaak ook een 'harnas'. Dit heeft een lichamelijke vorm, het aanspannen van het lichaam, maar kan ook in gedrag naar voren komen door bijvoorbeeld bijdehand gedrag of een grote mond. Zo worden moeilijke emoties onderdrukt. Door middel van boksen ontmoeten we de echte persoon in het harnas, en leren we ons kwetsbaarder op te stellen.

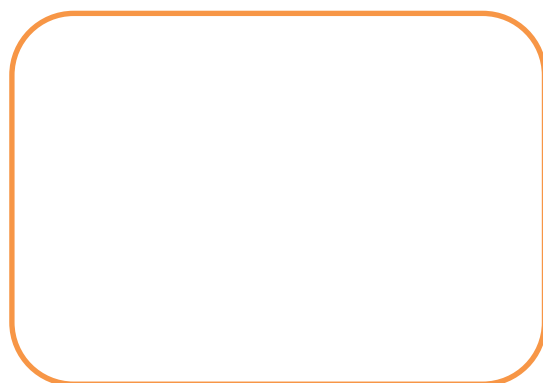
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

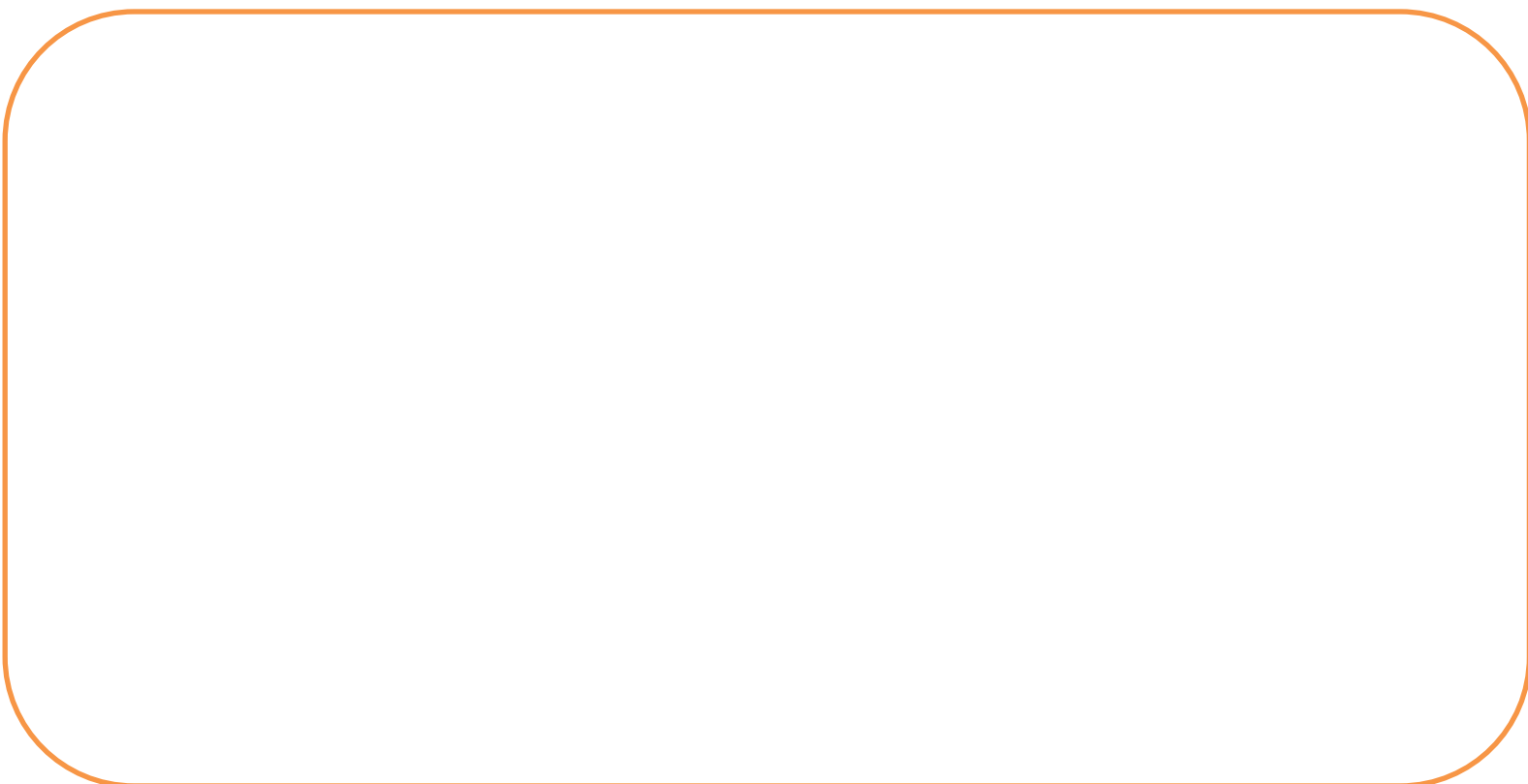
De titel 'als je jeuk hebt' komt af van de spreuk die je vaak bij Chu Shin hoort: 'als je jeuk hebt aan je voet, moet je niet aan je schoen krabben.' Wat daarmee bedoeld wordt is dat je het probleem bij de kern aan moet pakken.

Verstoppen, weglopen, schelden, smoesjes enz., het kan allemaal krabben aan je schoen zijn. Om problemen echt aan te pakken, zul je naar de kern moeten. Als deelnemer, maar ook als trainer moet je aan je voet zelf krabben.

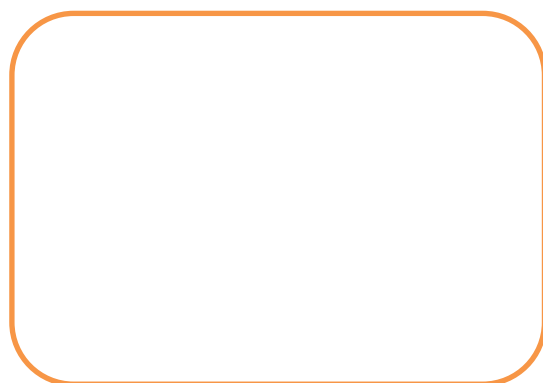
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



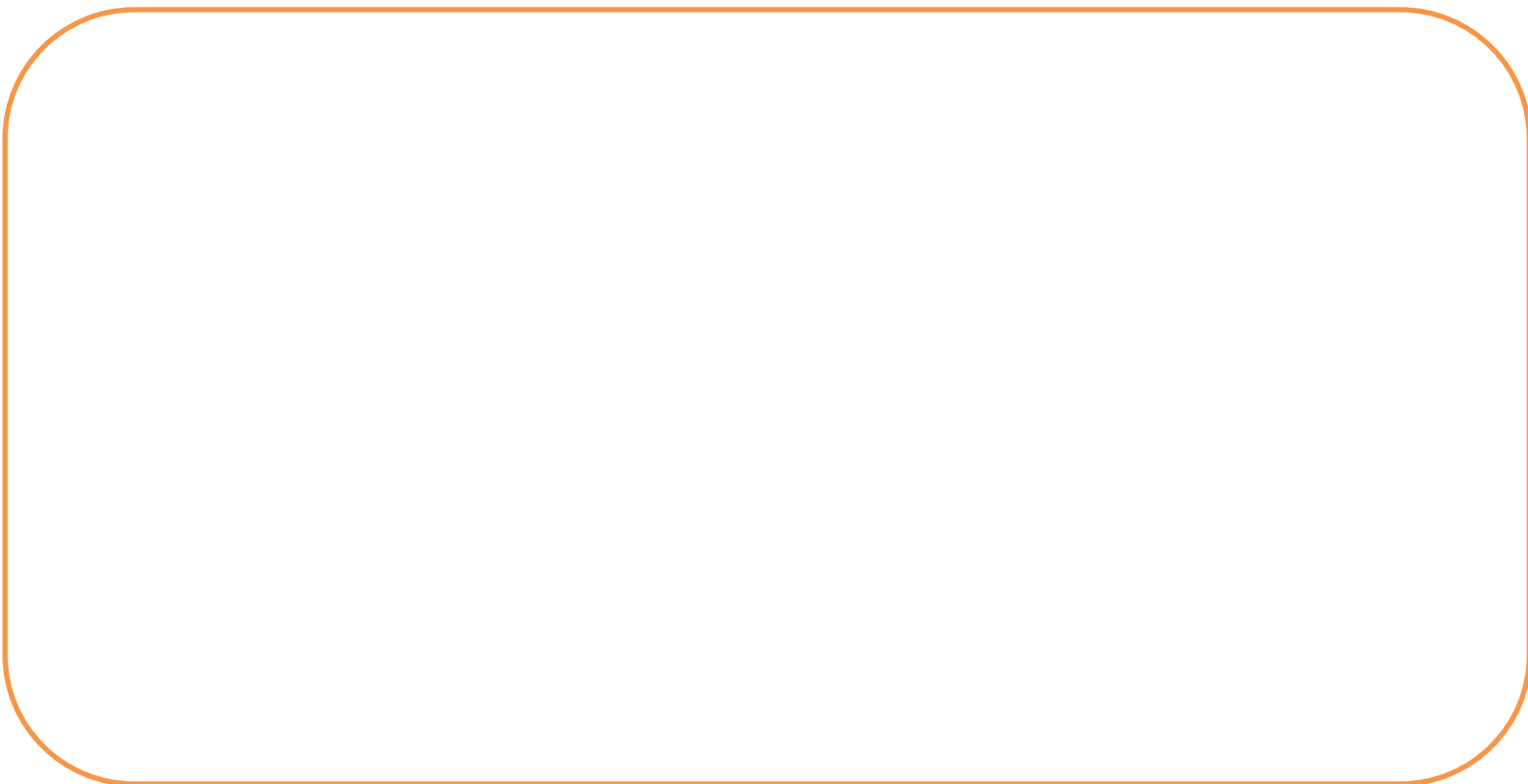
5. Theoretische onderbouwing.

Mensen zijn van nature vaak niet altijd even open en kwetsbaar. De Van Dale verwoordt kwetsbaar als 'vatbaar voor verwonding' en 'erg gevoelig.' Maar juist over dat gevoel kan veel geleerd worden met een kwetsbare houding. Hiervoor moet het harnas uit, en kan er met respect en vertrouwen contact gemaakt worden met de ander, bewust van eigen emoties en gevoelens.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



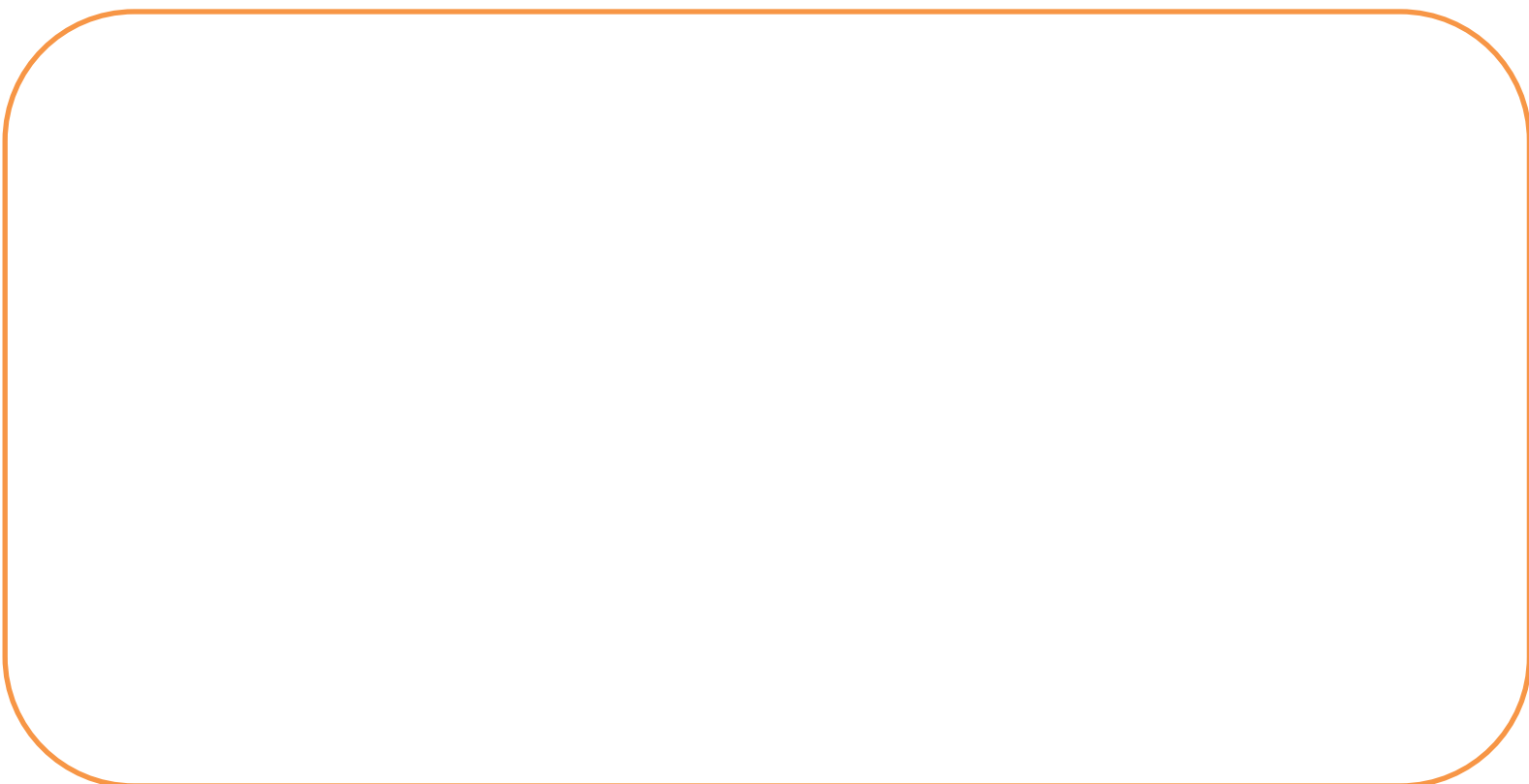
5. Theoretische onderbouwing.

Afstand nemen en nabij(heid) komen zijn non-verbale vormen van communicatie. Hoe dicht(er) iemand nabij is, hoe vertrouwder het contact zal zijn in normaal, gebruikelijk contact. We onderscheiden 4 zone's: de intieme, persoonlijke, sociale en publieke zone. Mensen met een traumatisch verleden hebben vaak moeite met afstand en nabijheid, en de grenzen en intimiteit die hieraan verbonden zijn.

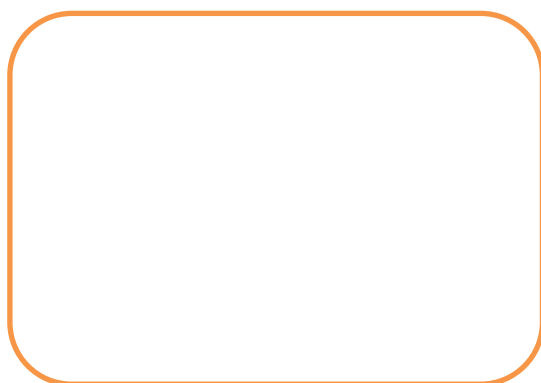
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



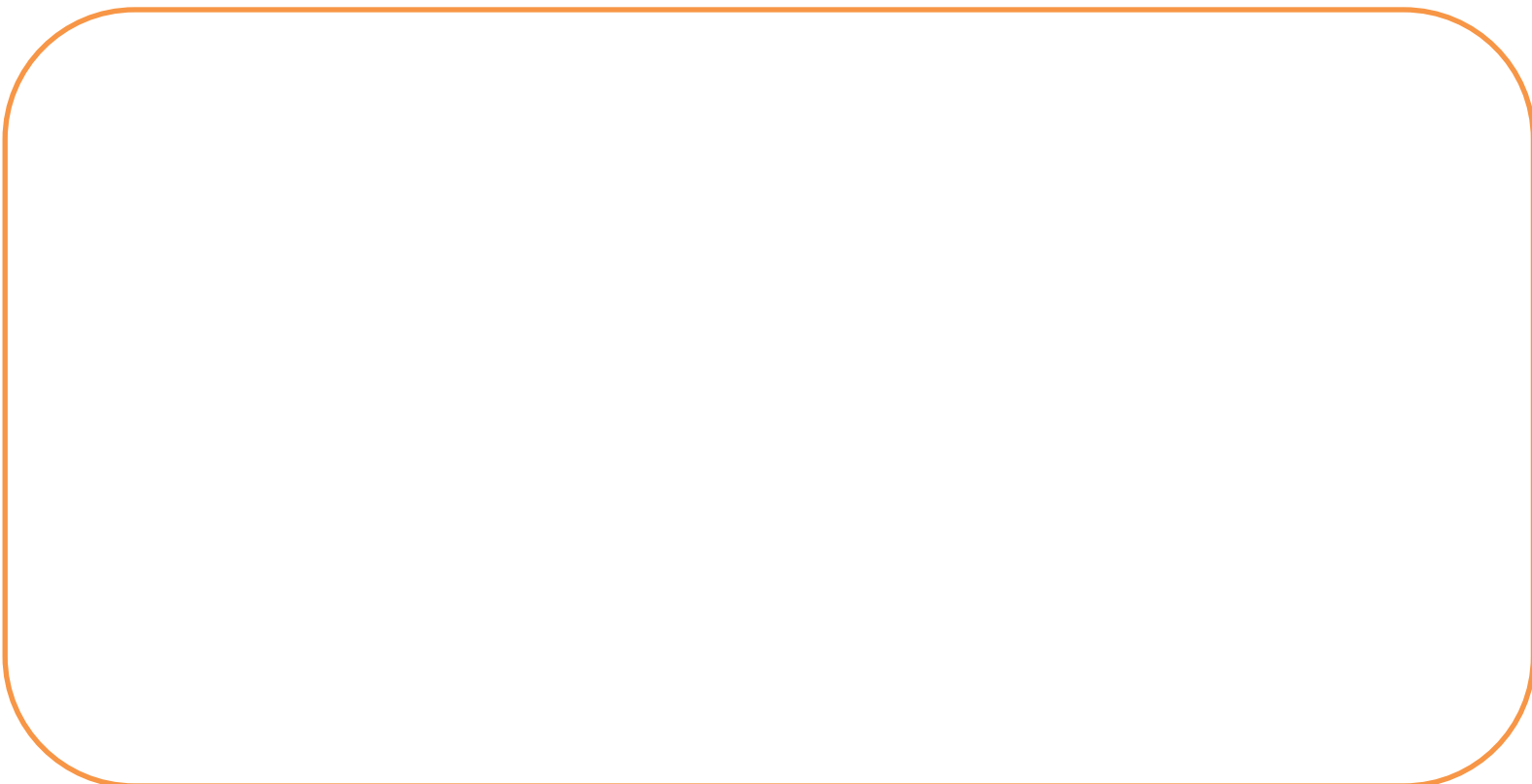
5. Theoretische onderbouwing.

In de trainingen houdt 'eerlijk zijn' vooral transparantie in. Transparantie gaat verder dan alleen eerlijk zijn. Het is niet alleen eerlijk antwoorden op een vraag, maar verwoorden hoe jij je hierbij voelde, en wat er in je omging. Het is een cruciaal en belangrijk onderdeel van de training. Alleen als je transparant bent kun je echt leren in de trainingen. Als student, maar zeker ook als leraar.

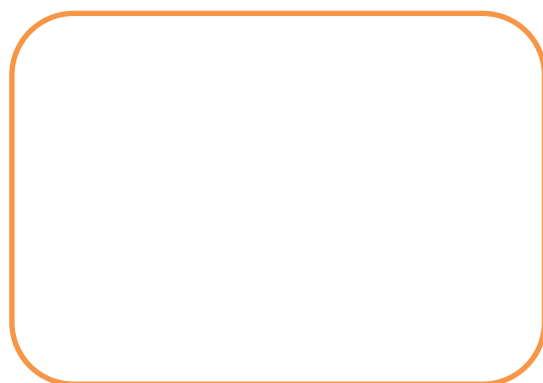
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

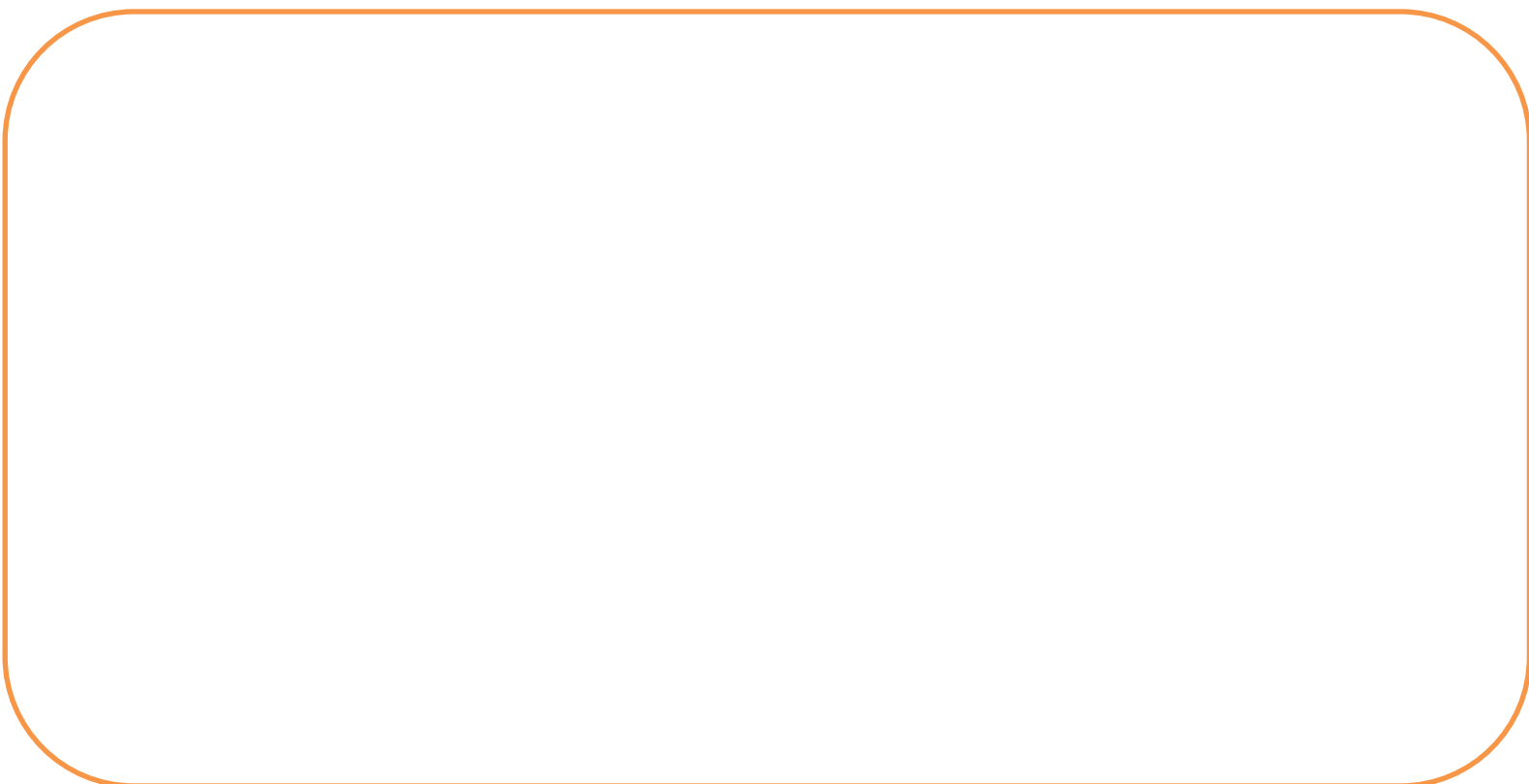
‘Over stieren praten is wat anders dan in de arena staan.’ Opnieuw een Chu Shin spreuk! Het daadwerkelijk de strijd aangaan, is ‘in de arena gaan staan’.

Agressie en weerbaarheid moet je leren in de praktijk. In een veilige omgeving, (bijv. de trainingen) en in de arena (het dagelijks leven). Daarom is het belangrijk de strijd echt aan te gaan, anders leer je alleen een trucje in een budotraining.

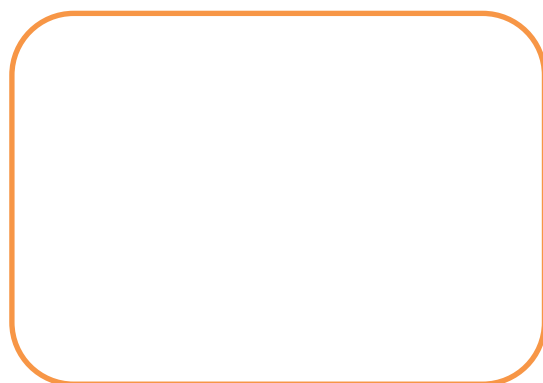
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



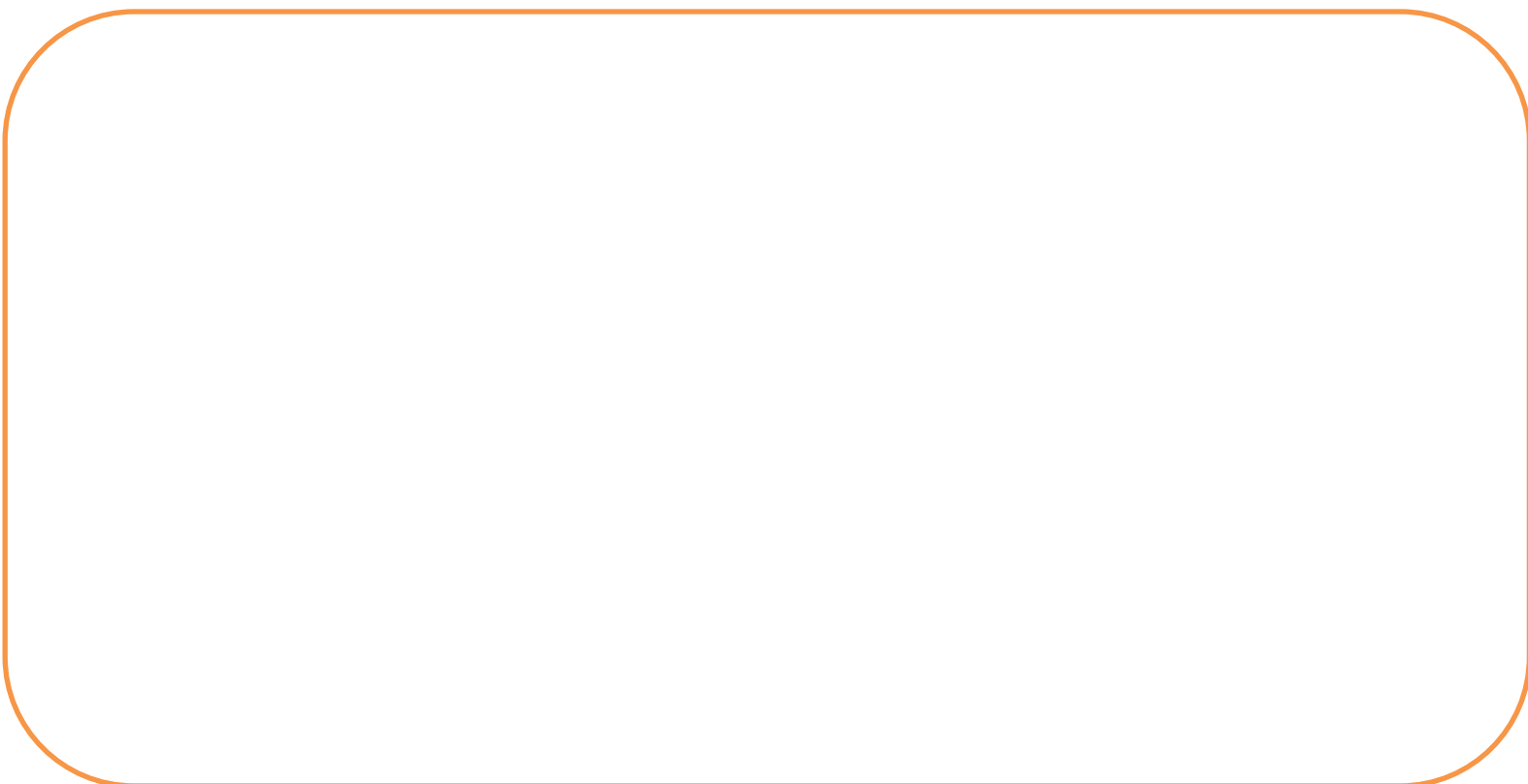
5. Theoretische onderbouwing.

Bij Stichting chu Shin wordt gewerkt met de leerlijn. Deze leerlijn komt vanuit het Neurolinguistisch Programmeren, wat een methodiek is voor training, coaching en communicatieverbetering. Deze leerlijn heeft een aantal fasen: onbewust incompetent, bewust incompetent, bewust competent, en uiteindelijk onbewust competent.

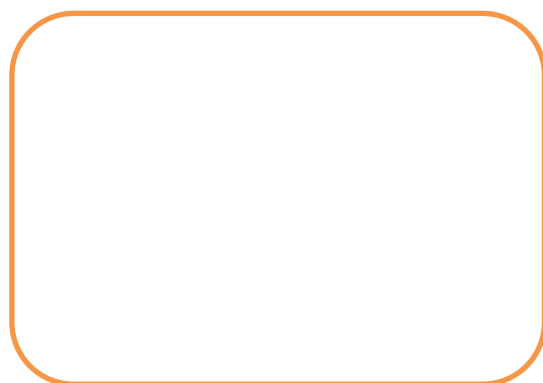
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



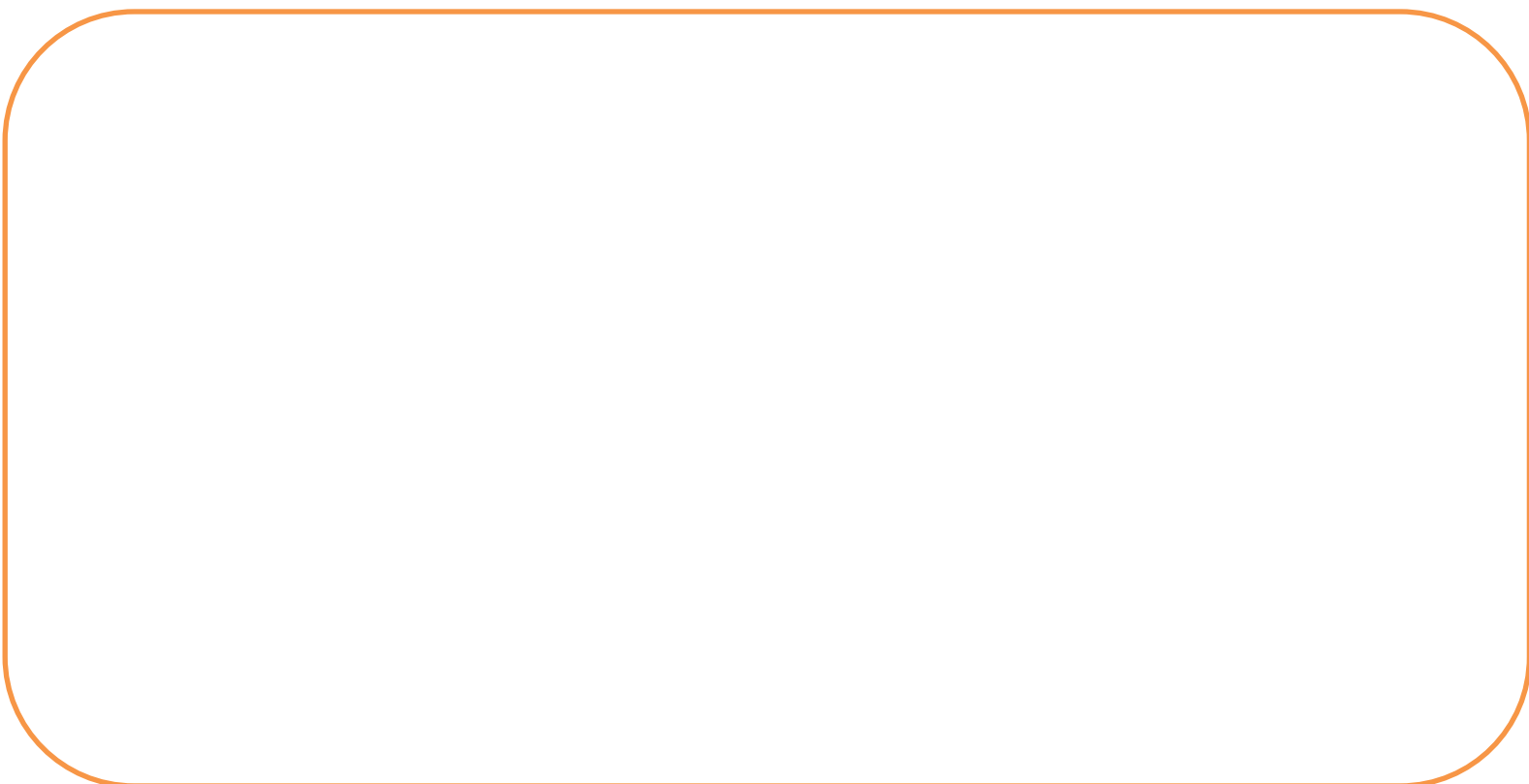
5. Theoretische onderbouwing.

Op oude kaarten stond bij onbekende gebieden op aarde: Terra incognita. Oftewel: onbekend gebied. In je gevoelenskaart (pallet) heb je ook onbekende gebieden. Vaak is trauma een onbekend gebied. Deze gebieden verkennen houdt vaak in: het verkennen van moeilijk begaanbare plekken, met veel emoties en pijn. Budo wordt bij Stichting Chu Shin als middel ingezet om dit onbekende gebied te verkennen.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



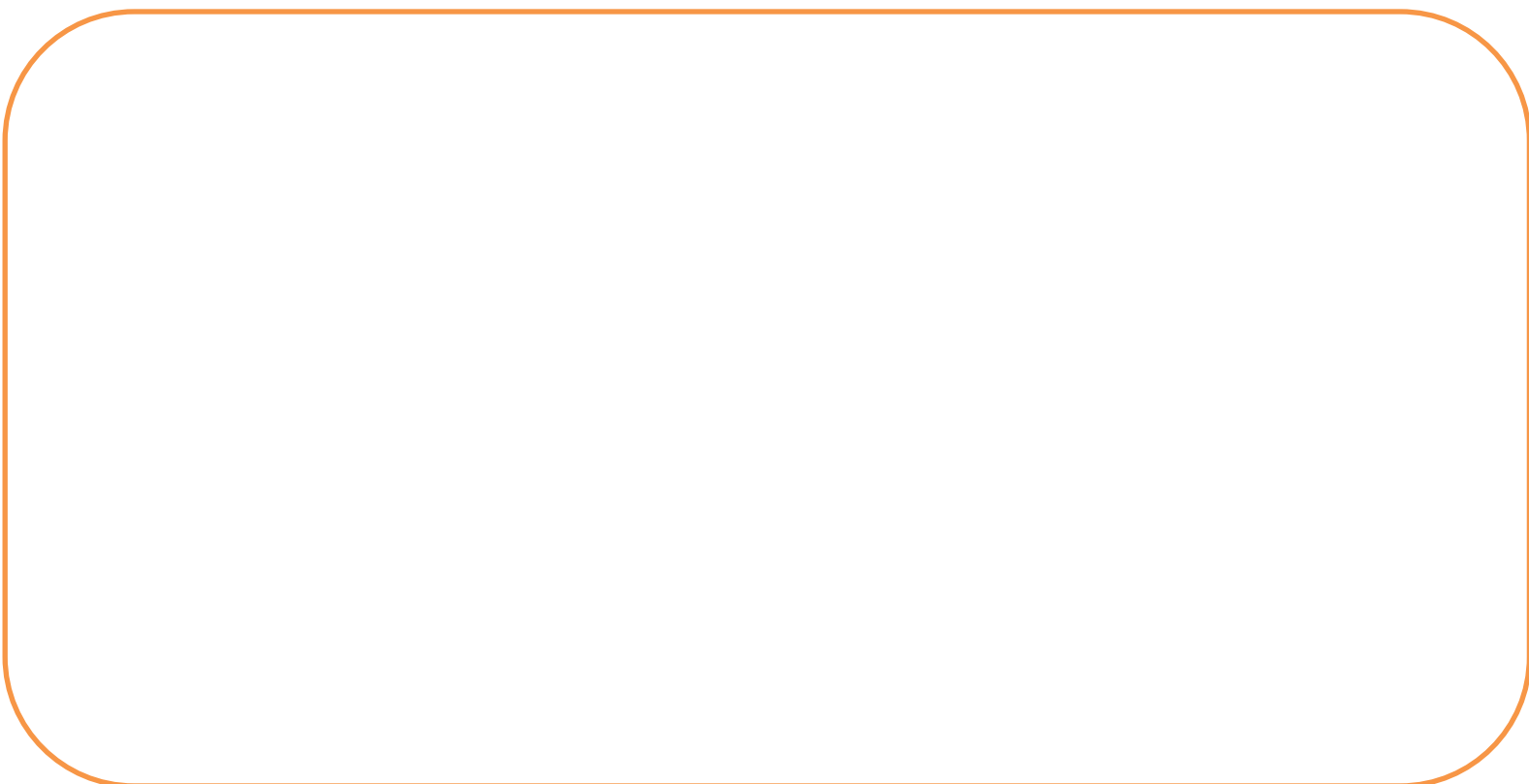
5. Theoretische onderbouwing.

Het ABC schema komt vanuit de Rationeel-Emotieve Therapie (RET). A is hierbij de situatie. Wat gebeurt er? B zijn de gedachten erover, wat denk je? En C zijn de gevolgen, met bijbehorend gedrag en emoties. Binnen Chu Shin is A de training. Die schept de situatie waardoor er gedachten en emoties naar boven komen. En daarna wordt er met boksen een nieuwe situatie gecreërd. Binnen Chu Shin noemen ze deze manier van werken ook wel doen-denken-doen.

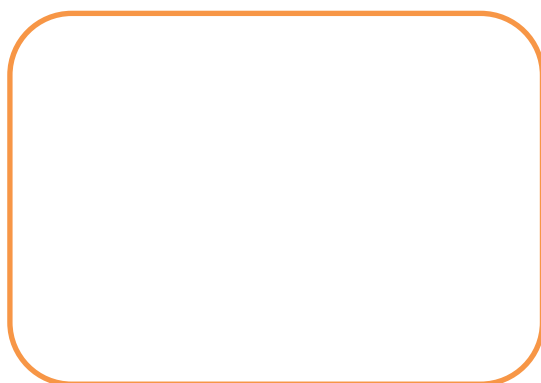
6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?



中心



5. Theoretische onderbouwing.

Een team kan alleen functioneren als de personen voor zichzelf kunnen zorgen en voor de ander. Vaak kunnen mensen of alleen voor zichzelf zorgen, of alleen voor de ander. Binnen de trainingen wordt door middel van oefeningen de deelnemer aangesproken op het 'zorgen voor elkaar', en het functioneren als een team. Als trainers moet je dit uiteraard ook kunnen, dit is een basisvaardigheid voor het geven van les en voor het dubbelspoor.

6. Hoe verhoudt dit thema zich tot mijzelf?

7. Wat neem ik waar bij de deelnemers?

8. Hoe wordt dit concreet gemaakt in de les?