

Psychomotorische training,
het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit

Wat is de juiste deur?

Afstudeerder: Afke Sannelijn Holverda



Zwolle 26 mei 2008

Scriptiebegeleiding:
Hans Knegtering

Scriptiebeoordeling:
Henriëtte van der Meijden - van der Kolk

Begeleider VIPD:
Bert Smit

Persoonlijke effectiviteit

Christelijke Hogeschool Windesheim
Bewegingsagogie & Psychomotorische Therapie
School of Human Movement and Sports

Wat is de juiste deur?

Psychomotorische training,
het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit

Afstudeerder: Afke Sannelijn Holverda

Scriptiebegeleiding: Hans Knegtering
Scriptiebeoordeling: Henriette van der Meijden – van der Kolk
Begeleider VIPD: Bert Smit

Zwolle 26 mei 2008
Christelijke Hogeschool Windesheim
Bewegingsagogie & Psychomotorische Therapie
School of Human Movement and Sports

*Voor mijn grootste drijfveren,
Pap & Mam bedankt voor jullie steun!*

Voorwoord

Deze scriptie ervaar ik als de kroon op mijn ontwikkeling binnen de opleiding Bewegingsagogie & Psychomotorische Therapie, School of Human Movement and Sports, Christelijke Hogeschool, te Zwolle.

De mens staat voor veel en verscheidene keuzes in zijn leven. De ene keuze pakt beter uit dan de andere, maar sommige keuzes dragen grote gevolgen met zich mee. Zo zwart-wit als de tekening laat zien op de voorpagina, hoeft het niet te zijn. Maar waarom helpen wij mensen pas als ze aan de afgrond staan of als ze zelfs al in de afgrond zijn gevallen? Naar mijn mening is voorkomen beter dan genezen, met andere woorden: bijtijds de mens naar de juiste deur toe leiden. Hoe wij dit kunnen bewerkstelligen, zal u in de loop van het verslag duidelijk worden.

Ik bedank mijn oma die zeer zorgvuldig naar de spelling en zinsopbouw heeft gekeken, Hein van Mulligen, mijn vriend die altijd nuchter commentaar heeft gegeven op mijn ideeën. Piet Ransijn, docent sociologie, spiritualiteit en management, die mij geïnspireerd heeft om dit onderwerp vanuit een andere invalshoek te bekijken. Tevens bedank ik Henriëtte van der Meijden – van der Kolk, Carla Peeters, Sandra Verbeeten, Fred Dijk en Hans Knegtering voor het dienen als klankbord en voor hun kritische blik.

Speciale dank aan alle mensen van Verkerk Interactive Performance Development: Bert van Geel, Esther Meijer, Patrick Ploeger, Bert Smit en Hennie Verkerk voor de ondersteuning en adviezen om deze scriptie tot een goed einde met een hopelijk goed resultaat te brengen.

Zwolle, mei 2008
Afke Sannelijn Holverda

Inhoudsopgave

VOORWOORD	3
INHOUDSOPGAVE	4
SAMENVATTING	6
1 INLEIDING	7
1.1 AANLEIDING	7
1.2 CENTRALE VRAAGSTELLING	8
1.2.1 Doelstelling	8
1.2.2 Vraagstelling	8
1.3 OPBOUW TEKST	8
2 PSYCHOMOTORISCHE TRAINING	9
2.1 PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE	9
2.2 PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE RE-ACTIEF	9
2.2.1 Persoonlijke ineffectiviteit	10
2.2.2 Persoonlijke effectiviteit	11
2.3 PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE PREVENTIEF	11
2.3.1 Theorie van Abraham Maslow	12
3 METEN IS WETEN	13
3.1 HET JOHARI VENSTER	13
3.2 DIAGNOSTIEK	14
3.3 ANALYSES	14
3.3.1 MULTIPLE DEVELOPMENT INSTRUMENTS (MDI)	14
3.3.2 ASSESS	15
3.3.3 WERKGERELATEERDE DRIJFVEREN ANALYSE (WDA)	15
3.4 KENMERKEN VAN DE HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE	15
3.4.1 CLASSIFICERENDE- EN HERMENEUTISCHE INVALSHOEK	16
4 CASESTUDY	17
4.1 SCHOOL OF HUMAN MOVEMENT AND SPORTS	17
4.1.1 DOEL EN INHOUD VAN DE OPLEIDING S&B	17
4.1.2 DOEL EN INHOUD VAN DE OPLEIDING BPT	18
4.1.3 DOEL EN INHOUD VAN DE OPLEIDING LO	18
4.2 DE DOELSTELLINGEN EN EINDTERMEN (SCHOOLCOMPETENTIES) VAN DE OPLEIDINGEN	18
4.3 DE INSTROOMEISEN OM OP DE SCHOOL OF HUMAN MOVEMENT AND SPORTS TE KOMEN	19
4.4 DE VOOR- EN NADELEN OM ALS HAVO-ER/MBO-ER DOOR TE STROMEN NAAR HET HBO	20
4.5 DE OPLEIDING	20
5 METHODE	21
5.1 PSYCHOMOTORISCHE TRAINING 'PRESENTEREN' .	21
5.2 PSYCHOMOTORISCHE TRAINING 'PRESENTEREN' VERSUS "GEWONE" TRAINING 'PRESENTEREN'	21
5.3 INTERVENTIES	22
5.4 CONTEXTMANIPULATIES	23
6 RESULTATEN	25
6.1 UITSLAG ENQUÊTE	25
6.1.1 ERVARING PSYCHOMOTORISCHE TRAINING PRESENTEREN:	25
6.1.2 DE BELANGRIJKSTE PUNTEN DIE DE STUDENTEN MEENEMEN UIT DE PSYCHOMOTORISCHE TRAINING PRESENTEREN	26

6.1.3	HOEVEEL STUDENTEN ACHTEN DERGELIJKE PSYCHOMOTORISCHE TRAININGEN GEWENST IN DE OPLEIDING:	26
6.1.4	IN WAT VOOR VORM Zouden DE STUDENTEN VAN DE SCHOOL OF HUMAN MOVEMENT AND SPORTS DERGELIJKE PSYCHOMOTORISCHE TRAININGEN TERUG WILLEN ZIEN BINNEN DE OPLEIDING	27
7	CONCLUSIES & AANBEVELINGEN	28
7.1	CONCLUSIE	28
7.1.1	WAT IS PSYCHOMOTORISCHE TRAINING EN WELKE THEORIEËN VORMEN HET FUNDAMENT VAN DEZE TRAINING?	28
7.1.2	HOE KAN PSYCHOMOTORISCHE TRAINING EEN BIJDRAGE LEVEREN AAN HET OPTIMALISEREN VAN PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT?	29
7.1.3	HET BEWIJS DAT ER VRAAG IS NAAR PSYCHOMOTORISCHE TRAINING	29
7.2	BEANTWOORDING VRAAGSTELLING	29
7.3	AANBEVELINGEN	29
	LITERATUURLIJST	30
	BIJLAGE 1	31
	BIJLAGE 2	32

Samenvatting

Tijdens mijn opleiding stelde ik mezelf telkens weer dezelfde vraag: “Waarom is de psychomotorische therapie alleen gericht op de mens die persoonlijk ineffectief is en niet op het voorkomen van deze persoonlijke ineffectiviteit?” Is voorkomen niet beter dan genezen? Vandaar dat in dit verslag de volgende vraag centraal staat: *“Wat is psychomotorische training en hoe draagt dit bij aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit?”*

Psychomotorische training is een preventieve vorm van psychomotorische therapie, die gebaseerd is op de behoeftetheorie van Maslow. De behoefte waar ieder mens naar streeft is: **zelfontwikkeling**. Zelfontwikkeling is te realiseren door de juiste leervragen te formuleren. Feedback, ervaringen, **analyses**, een sterkte-zwakte analyse, uit opdrachten of uit nieuwsgierigheid kan de mens tot deze leervragen komen. Al deze aspecten maken de mens bewust van zijn of haar blinde vlek of onbekende zelf (leervraag). De **blinde vlek** is datgene dat voor de mens niet bekend is maar voor zijn of haar medemensen wel. Het onbekende zelf is zowel onbekend voor de mens als voor zijn medemens, wat pas tot uiting komt in bepaalde situaties. De psychomotorische trainer brengt de leervraag in kaart door naar de mens te kijken vanuit de kenmerken van de **Humanistische psychologie**. Dit wil zeggen dat de trainer de mens bekijkt in zijn totaliteit. De trainer wil de mens begrijpen in zijn dialoog met de **context**. De kenmerken van de Humanistische psychologie komen overeen met de hermeneutische invalshoek die gebruikt wordt bij het **diagnosticeren** bij psychomotorische therapie. Hetgeen dat hierboven is beschreven, is de basis van een psychomotorische training.

De School of Human Movement and Sports vraagt van haar studenten dat zij aan het einde van hun opleiding een scriptie schrijven, verdedigen en **presenteren**. Aan dit laatste aspect wordt weinig tot geen aandacht besteed, aangezien de opleiding is ingericht aan de hand van de (school)competenties waaraan de studenten moeten voldoen. Om te **voorkomen** dat de studenten **persoonlijk ineffectief** raken heb ik de psychomotorische training ‘Presenteren’ negen maal aangeboden aan 56 studenten. Het doel van deze training is studenten vaardiger maken/capaciteit vergroten, oftewel de persoonlijke effectiviteit optimaliseren, zodat de studenten beter om kunnen gaan met “moeilijke” momenten. De psychomotorische training heeft als basis: “leren door doen”. In deze training staan de **modaliteiten oefenen en ervaren** centraal, waarbij de trainer voorwaarde scheppende leersituaties creëert door middel van interventies en contextmanipulaties. 97% van de studenten is het met me eens; de psychomotorische training ‘Presenteren’ zou **geïntegreerd** moeten worden in de opleiding. Psychomotorische training is het preventief handelen, waarbij aspecten, zoals de **modaliteiten**, het relationele mensbeeld en de interventies van de psychomotorische persoon bijdragen aan het creëren van voorwaarde scheppende leersituaties en daarmee het **optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit**.

1

Inleiding

*“Mijn doel is niet de methode te onderwijzen
die iedereen dient te volgen om zijn verstand te leiden,
maar alleen om te ‘onthullen’
hoe ik heb getracht mijn eigen verstand te leiden.”*

René Descartes (1596-1650)

Het belangrijkste uit het citaat van René Descartes is het ‘onthullen’. Met de vraagstelling voor deze scriptie wordt geprobeerd duidelijk te maken dat er de mogelijkheid is om buiten de bestaande kaders te treden. De schrijver van deze scriptie is van mening dat de psychomotorisch therapeut een bijdrage kan leveren bij het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit.

1.1 Aanleiding

Tijdens de opleiding “Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie” is er kennisgemaakt met drie werkvelden binnen de gezondheidszorg, te weten:

- verstandelijk-gehandicapten zorg
- zorg lichamelijk gehandicapten/revalidatie
- psychiatrie.

Psychomotorische therapie is het behandelen van mensen met psychische of psychosociale problemen. Het heeft als doel het tot stand brengen van gedragsverandering, teneinde integratiemogelijkheden in sociale verbanden, zoals bijvoorbeeld binnen het gezin, te verbeteren.

De volgende vraag is bij mij gerezen: “Waarom is de psychomotorische therapie alleen gericht op de mens die persoonlijk ineffectief is en niet op het voorkomen van deze persoonlijke ineffectiviteit?”

Vanuit stages en daardoor ervaring opdoen met mensen die psychische stoornissen hebben ontwikkeld ten aanzien van het maken van ‘verkeerde’ keuzes, is bij mij deze vraag opgekomen. Naar mijns inziens is voorkomen beter dan genezen.

1.2 Centrale vraagstelling

1.2.1 Doelstelling

Het verkrijgen van (meer) inzicht in psychomotorische training en de bijdrage hiervan aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit.

1.2.2 Vraagstelling

“Wat is psychomotorische training en hoe draagt dit bij aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit?”

1.3 Opbouw tekst

Deze scriptie is als volg opgebouwd:

Elk hoofdstuk begint met een citaat van een filosoof, dat de essentie weergeeft van het hoofdstuk.

In hoofdstuk twee wordt de huidige situatie van de psychomotorische therapie weergegeven. Hierbij wordt ingegaan op de re-activiteit van therapie en wordt uitlegt hoe persoonlijke ineffectiviteit eruit ziet. Vervolgens wordt in ditzelfde hoofdstuk, de toekomstige situatie van de psychomotorische therapie geschetst oftewel: psychomotorische training. Psychomotorische training wordt ingericht aan de hand van de leervraag van de mens. In hoofdstuk drie staat het formuleren van de juiste leervragen centraal. De leervragen komen voort uit analyses, welke bekeken worden vanuit de kenmerken van de Humanistische psychologie. Hoofdstuk vier gaat in zijn geheel over de casestudy die de basis vormt voor de psychomotorische training “Presenteren” welke in hoofdstuk vijf zal worden uitgelegd. In hoofdstuk zes staat het onderzoek naar de praktijkervaring centraal. Hiervoor is bij zesenvijftig studenten een enquête afgenomen die ervaringen hebben opgedaan bij de psychomotorische training “Presenteren”. Tot slot worden de conclusies en aanbevelingen geformuleerd in hoofdstuk zeven.

2

Psychomotorische training

*“Alle dingen worden overvloediger,
gemakkelijker en beter voortgebracht
als ieder datgene doet wat bij zijn aanleg past,
dit op het juiste moment doet
en de overige zaken aan een ander overlaat.”*

(Plato 427-347 v. Chr.)

In de vraagstelling staat dat er in dit verslag zal worden gekeken naar psychomotorische training en de bijdrage hiervan aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit. Om hier antwoord op te kunnen geven, zal in dit hoofdstuk de huidige situatie van psychomotorische therapie worden weergegeven. Aan de hand daarvan zal de toekomstige situatie worden geschetst.

2.1 Psychomotorische therapie

Psychomotorische therapie is het behandelen van mensen met psychische en/of psychosociale problemen met als doel het beïnvloeden van het bewegingsgedrag en/of lichaamservaringen van de deelnemer. Dit met het oog op het tot stand brengen van gedragsverandering teneinde integratiemogelijkheden¹ in sociale verbanden, zoals bijvoorbeeld in het gezin te bevorderen (Sietsma, L.W. 2006).

2.2 Psychomotorische therapie re-actief

Het huidige doel van de psychomotorische therapie is dat deze wordt ingezet om persoonlijk ineffectief gedrag om te zetten in persoonlijk effectief gedrag. Aangezien er therapie wordt gegeven aan mensen die al ineffectief zijn, is psychomotorische therapie re-actief². De therapie wordt ingericht aan de hand van de hulpvraag van de mens. Een hulpvraag is het vastgestelde probleem, zoals datgene wat de persoon ervaart en wat zijn wensen zijn ten aanzien van een oplossing.

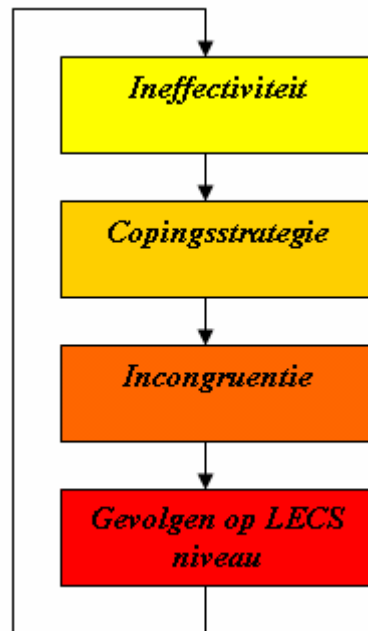
Zoals bovenstaande paragraaf aangeeft richt psychomotorische therapie zich op de mens die persoonlijk ineffectief is.

¹ Integratie: terug komen in

² Re-actief: zich voordoend als reactie

2.2.1 Persoonlijke ineffectiviteit

De mens is ineffectief wanneer hij handelt zonder dat het voldoende uitwerking heeft (Dikke van Dale, 2005). Met andere woorden: een hoge inspanning leveren, zonder de doelen te behalen.



Figuur 1: Persoonlijke ineffectiviteit

Ieder mens gaat anders met zijn ineffectiviteit om. Deze omgangsstrategie wordt ook wel copingstrategie genoemd en daarbij zijn er drie reacties: fight, flight, freeze. Sommige mensen vallen aan en bevechten de stressor (fight), andere mensen zullen er eerder voor kiezen om de situatie uit de weg te gaan (flight) en bij de laatste categorie behoren de mensen die bevriezen (freeze) en alles over zich heen laten komen. Wanneer de copingstrategie niet het gewenste effect heeft, kan dit leiden tot incongruentie³, waarbij de mens heteronome keuzes maakt. Heteronome keuzes zijn keuzes waar je niet volledig achterstaat (Ten Horn, L.A. 1994). Oftewel de mens doet zich anders voor dan hij werkelijk is. Hierbij speelt de mens in op de ideeën over wat anderen van hem verwachten. Bij incongruentie treden er op vier verschillende niveaus gevolgen op:

Lichamelijke niveau

- Het lichamelijke niveau staat voor de van buitenaf en soms van binnenuit merkbare lichamelijke aspecten van het gedrag. Bijvoorbeeld: trillende handen, pijn in de buik, trage bewegingen, zweet op de bovenlip etc.

Emotionele niveau

- Het emotionele niveau staat voor de van buiten en van binnen merkbare emoties die iemand heeft. Bijvoorbeeld: huilen, angstige gevoelens, blijdschap, woede etc.

³ Incongruentie: disbalans binnen- en buitenkant van de mens

Cognitieve niveau

- Het cognitieve niveau staat voor de cognitieve aspecten van het gedrag. Bijvoorbeeld: wat denkt iemand nu, wat zijn de normen en waarden, vooroordelen etc.

Sociale niveau

- Het sociale niveau staat voor de sociale aspecten van gedrag. Bijvoorbeeld: in hoeverre is dit gedrag sociaal gedefinieerd? Is dit gericht op anderen/zichzelf, hoe reageren anderen erop, etc. (Opleidingsmateriaal, Betekenisverlening aan bewegings- en belevingssituaties, 2007).

Psychomotorische therapie heeft als doel gedragsverandering teweeg te brengen, oftewel het gedrag van de mens van persoonlijk ineffectief naar persoonlijk effectief te verschuiven.

2.2.2 Persoonlijke effectiviteit

De mens is effectief wanneer het doeltreffend werkt (Dikke van Dale, 2005). Met andere woorden: met zo min mogelijk inspanning de doelen behalen. Als effectiviteit vertaald wordt naar persoonlijke effectiviteit, dan is dit het *optimaal* gebruik maken van je eigen talent⁴. Je bent persoonlijk effectief, wanneer je voor jezelf de juiste keuzes maakt. Deze keuzes worden ook wel autonome keuzes genoemd. Autonome keuzes zijn keuzes die niet ongunstig worden beïnvloed door ideeën over wat anderen van je verwachten of door ideeën over hoe het daadwerkelijk zou moeten zijn. Wanneer men handelt door middel van autonome keuzes, zal dit de persoonlijke effectiviteit vergroten. Persoonlijk effectief handelen kan leiden tot congruentie. Congruentie is de balans tussen de binnen- en buitenkant van de mens (Glasman, W.E. 1995). Oftewel een samenhang tussen hetgeen de mens ervaart en de wijze, waarop hij zich naar anderen toe uit.

Een veel gezegd spreekwoord is: voorkomen is beter dan genezen.

2.3 Psychomotorische therapie preventief

Psychomotorische therapie zet persoonlijke ineffectiviteit om in persoonlijke effectiviteit. Psychomotorische therapie kan echter ook ingezet worden om de persoonlijke effectiviteit te optimaliseren en hiermee persoonlijke ineffectiviteit te voorkomen. Door het voorkomen van persoonlijke ineffectiviteit is psychomotorische therapie preventief. Er zijn drie vormen van preventief handelen: primair, secundair of tertiair. Primaire preventie betekent dat men ervoor zorgt dat iets onaangenaams voorkomen wordt. Belangrijk hierbij is het herkennen wanneer dit probleem zich kan voordoen, zodat maatregelen getroffen kunnen worden ter voorkoming van het probleem. Secundaire preventie betekent dat men iets onaangenaams zo snel mogelijk wil opsporen om verergering te voorkomen. Bijvoorbeeld: borstkankerscreening voor het snel opsporen van borstkanker, zodat deze nog behandelbaar is en de persoon niet hoeft te overlijden ten gevolge van deze kanker. Tertiaire preventie is proberen te voorkomen dat iets onaangenaams opnieuw voorvalt of te voorkomen dat de symptomen van een ziekte verergeren.

⁴ Talent: een aangeboren aanleg

Bijvoorbeeld: een dieet opstellen voor een patiënt met suikerziekte, zodat deze minder symptomen heeft (Wikipedia, 2008).

Ik wil dat psychomotorische therapie primair preventief wordt ingezet, waarbij de therapie geen therapie meer zal zijn, omdat therapie staat voor re-actief, persoonlijk ineffectieve mensen. Mede daarom noemen we dit psychomotorische training. Bij een psychomotorische training wordt niet ingegaan op de hulpvraag van de mens, maar op een leervraag, waarbij vaardigheden worden ingeslepen. Een leervraag komt voort uit feedback, uit ervaringen, analyses, uit een sterkte-zwakke analyse, uit opdrachten of uit nieuwsgierigheid, de zogenaamde wat-vraag. Hierbij geeft de mens aan: "Wat ik wil leren is " Deze leervragen vormen de basis voor het formuleren van doelen die de mens op korte- of lange termijn wil behalen (Gramsbergen Hoogland, Y. 2005).

De eerste vraag die aan de schrijver gesteld werd aan de hand van haar vraagstelling was: "Waarom preventief? Praat je de mensen zo niet een probleem aan?" De schrijver geeft aan van niet, aangezien zij uitgaat van de theorie van Abraham Maslow.

2.3.1 Theorie van Abraham Maslow

De theorie van Abraham Maslow wordt gekenmerkt door zijn beschrijving van basisbehoeften, die naar zijn mening het gedrag van de mens beïnvloedt. Maslow kwam met de behoeftehiërarchie, waarbij hij ervan uit gaat, dat, wanneer de mens zichzelf als gezonde persoonlijkheid (persoonlijk effectief) wil ontwikkelen, een aantal fundamentele menselijke behoeften minimaal moet zijn bevredigd. In de top van de berg staat de behoefte "zelfontwikkeling". De behoefte bij zelfontwikkeling is het verlangen beter te worden dan degene, die je in aanleg al bent en degene, die je kan worden op basis van de omgeving. Dat wil dus zeggen: je talent optimaal gebruiken. Pas als alle behoeftes zijn vervuld, komt de mens toe aan de ontplooiing van zichzelf. Met dat bereikte zelfvertrouwen zijn we in staat om te realiseren wat in ons zit, zonder dat belemmeringen van binnenuit of van buitenaf hier invloed op hebben (Maslow, A.H. 1972) Deze zelfontwikkeling (optimaliseren persoonlijke effectiviteit) kan plaatsvinden door vooraf de juiste leervragen te formuleren.



Figuur 2: Piramide van Maslow

In dit hoofdstuk is de huidige situatie van de psychomotorische therapie weergegeven en is de toekomstige situatie van psychomotorische training geschetst. Bij psychomotorische training staat de leervraag centraal. In het volgende hoofdstuk wordt gekeken naar hoe de mens juiste leervragen kan formuleren.

3

Metten is weten

*"Onze diepste angst
is niet dat we onmachtig zouden zijn.
Onze diepste angst
betreft juist onze niet te meten kracht.
Niet de duisternis, maar het licht in ons is wat we het meest vrezen."*

Nelson Mandela (1918)

In dit hoofdstuk zal worden uitgelegd hoe de mens kan komen tot juiste leervragen, waarbij verschillende analyses worden weergegeven. Daarnaast wordt aangegeven wat de psychomotorisch trainer met de uitslag van de analyses doet en hoe dit zich verhoudt tot de diagnostiek van de huidige psychomotorische therapie.

3.1 Het Johari venster

Joseph Luft en Harry Ingham hebben het Johari venster ontwikkeld, wat de relatie weergeeft tussen gedrag en inzicht in gedrag.

	Bekend bij jezelf	Onbekend bij jezelf
Bekend bij anderen	Vrije ruimte	Blinde vlek
Onbekend bij anderen	Verborgten gebied	Onbekende zelf

Figuur 3: Johari venster

De vrije ruimte is het gebied van gedrag dat voor een groot deel bekend is bij jezelf, en bij anderen. Naarmate mensen elkaar beter kennen zal deze ruimte groter zijn. In de omgang met anderen zijn er ook een aantal zaken die de ander niet weet. Dit wordt ook wel het verborgen gebied genoemd. Voor een groot deel bepaalt de mens zelf hoe groot dit gebied is. Het onbekende zelf is het gebied dat bij jezelf en bij anderen onbekend is. Op dit gebied kan niemand direct invloed uitoefenen en komt dit pas in de openbaarheid door omstandigheden, waarin de mens terecht komt. Dan is er ook nog de blinde vlek. De blinde vlek is het gebied waar de mens zelf geen weet van heeft, maar zijn medemens wel (SIC-reader, 2006).

Door feedback, ervaringen, analyses, uit een sterkte-zwakte analyse, uit opdrachten of uit nieuwsgierigheid wordt de vrije ruimte van de mens vergroot. Doordat de mens feedback krijgt van de ander over gedrag, dat bij hem- of haarzelf onbekend is,

wordt de ruimte van de *blinde vlek kleiner* en daarmee de vrije ruimte groter. Het uitwisselen van de informatie door middel van feedback heeft als voordeel dat het gedrag van de mens inzichtelijker gemaakt wordt en op basis hiervan de juiste leervragen kan formuleren.

Een voorbeeld hiervan is het doorstromen van een Mbo-opleiding naar een Hbo-opleiding. Tussen Mbo-niveau en Hbo-niveau zit een *gap* oftewel een kwaliteitsgat, door middel van psychomotorische training kunnen we de student vaardig maken en/of de capaciteit vergroten, oftewel de persoonlijke effectiviteit optimaliseren en daarmee het draagvlak vergroten en hiermee persoonlijke ineffectiviteit voorkomen.

Een psychomotorisch therapeut richt zijn therapie in aan de hand van de diagnose van een arts.

3.2 Diagnostiek

Diagnostiek is de fase van het verzamelen van informatie over de probleemsituatie met de bedoeling bij te dragen aan de oplossing (Verbeeten, S. 2007). Een psychomotorische therapeut richt zijn therapie in aan de hand van de diagnose die een arts stelt. De diagnose geeft een hypothese, een oordeel van de arts, weer op basis van diagnostiek. Door middel van observaties kan de psychomotorisch therapeut een belangrijk aandeel leveren bij de diagnostiek. De psychomotorisch therapeut zet bewegen in als middel. Bewegen is een *gedragswijze* en door middel van observaties kan de psychomotorisch therapeut bij de cliënt de ineffectiviteit terug zien. Deze observaties kan hij laten meewegen bij het diagnosticeren.

Psychomotorische training houdt zich bezig met leervragen in plaats van met hulpvragen. De psychomotorische trainer richt zijn training in aan de hand van de uitslag van analyses. De uitslag behoort mede tot de classificerende diagnostiek welke in §3.4.1 wordt uitgelegd. In onderstaande paragraaf staan enkele voorbeelden.

3.3 Analyses

Analyses zijn testen/metingen die door de mens zelf gemaakt kunnen worden of bij een assessment centre kunnen worden afgenomen. Onderstaande analyses zijn gericht op het inzichtelijk maken van het gedrag, de competenties en de drijfveren van de mens, die ertoe bijdragen dat de mens de juiste leervragen kan stellen, voordat hij of zij een psychomotorische training volgt.

3.3.1 Multiple Development Instruments (MDI)

Met de MDI-analyse krijgt de mens inzicht in zijn gedragsstijl, zijn manier van doen. MDI meet gedrag en geeft statements weer die op de mens en zijn gedrag van toepassing zijn. De rapportage levert informatie op ten aanzien van basis- en responsgedrag in relatie tot omgevingsfactoren. Het geeft de wijze aan waarop gedrag wordt gebruikt in relatie tot de omgeving. Inzicht in eigen gedrag kan ertoe bijdragen dat de mens juiste leervragen formuleert.

3.3.2 Assess

Assess is een weergave van persoonlijkheidskenmerken (aangeboren), afgezet tegen het natuurlijk potentieel en de invloed daarvan op het laten zien van de gewenste competenties. Hiermee is aan te geven waardoor het huidige functioneren wordt beïnvloed en in welke mate dit een basis kan zijn voor de ontwikkeling. Het geeft het talent weer binnen de gestelde competenties. Met andere woorden aan de hand van deze analyse kan de mens zien welke competenties hij ontwikkeld heeft en welke hij nog “moet” ontwikkelen om persoonlijke ineffectiviteit te voorkomen.

3.3.3 Werkgerelateerde drijfveren analyse (WDA)

De MDI- Werkgerelateerde Drijfveren Analyse maakt, in relatie tot de werkomgeving, inzichtelijk waarom iemand de dingen doet zoals hij of zij ze doet, oftewel wat een persoon beweegt om ze zo te doen. Per drijfveer - en afhankelijk van de hoogte van de score - brengt het profiel algemene kenmerken, waarde voor de organisatie, leerstijlen, sleutels tot motivatie en mogelijke aandachtspunten in kaart. Op basis van deze gegevens is de mens in staat om de juiste leervragen te formuleren (Verkerk, H. 2004).

De psychomotorisch trainer richt zijn training in aan de hand van de uitslag van de analyse. Hij bekijkt de uitslag van de analyse op basis van de kenmerken van de Humanistische psychologie. Deze kenmerken vormen ook de basis van de theorie van Maslow welke in §2.3.1 is weergegeven.

3.4 Kenmerken van de Humanistische psychologie

Het eerste kenmerk van de Humanistische psychologie is dat wordt gedacht vanuit de samenhang. Dat wil onder andere zeggen dat de mens en de wereld onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De mens kleurt de wereld en de wereld kleurt de mens en hierdoor zijn de mogelijkheden van de mens contextgebonden⁵. Dit wordt ook wel het relationele mensbeeld⁶ genoemd.

Het tweede kenmerk van de Humanistische psychologie is dat, als men het gedrag van iemand wil begrijpen, men de wijze, waarop die persoon de wereld ziet, moet proberen te begrijpen. Veel mensen redeneren vanuit hun referentiekader; zaken, opgedaan uit eigen ervaring, gezien, gehoord, of gelezen hebbende. Het referentiekader van de mens bepaalt mede de manier waarop hij de wereld ziet.

Het derde kenmerk van de Humanistische psychologie is dat het accent wordt gelegd op betekenis. Oftewel, op het doel of de waarde die we aan onze handelingen en ervaringen toekennen. Dit toekennen wordt ook wel betekenisverlening genoemd (Glasman, W.E. 1995).

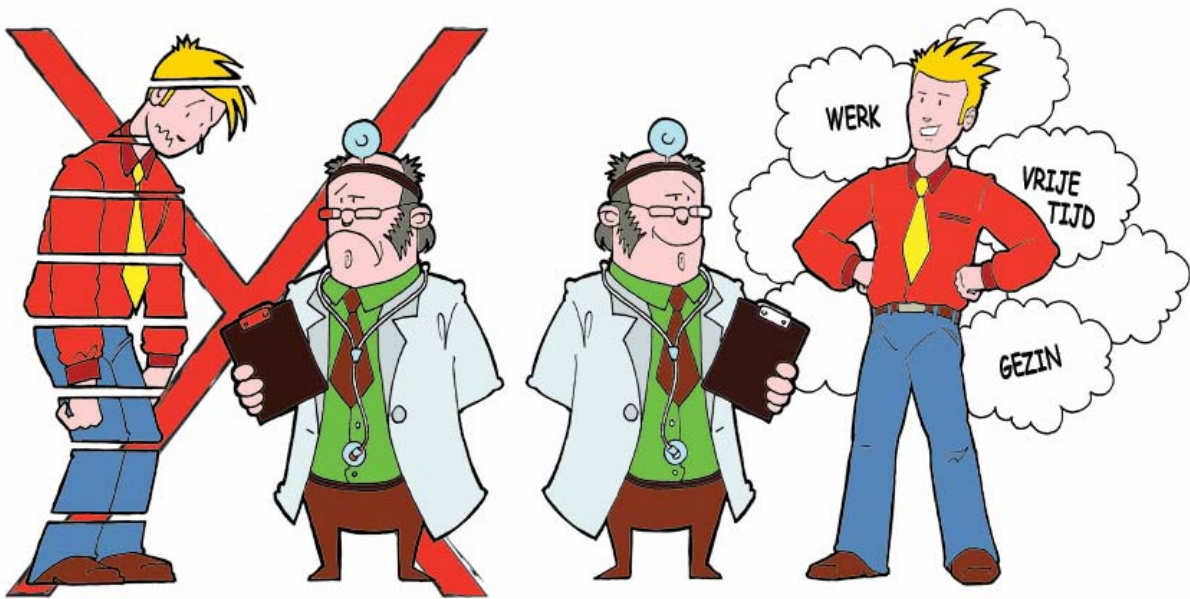
⁵ Context: de totale omgeving waarin iets zijn betekenis krijgt

⁶ Mensbeeld: geordend geheel van veronderstellingen dat betrekking heeft op de wijze waarop iemand de mens, zichzelf inclusief ziet, ervaart, beleeft en zijn wezenlijkheid typeert

Wanneer de psychomotorische trainer vanuit de kenmerken van de Humanistische psychologie de uitslagen van de analyses bekijkt, dan komt dit overeen met de classificerende- en de hermeneutische invalshoek bij de diagnostiek van de psychomotorische therapeut.

3.4.1 Classificerende- en hermeneutische invalshoek

Een analyse op zich is classificerend. De analyses worden veelal bekeken op een feitelijke en objectieve wijze. De uitslagen worden ook vanuit de hermeneutische invalshoek bekeken. Dit wil zeggen dat zal de psychomotorische trainer de uitslagen wil begrijpen en interpreteren (Verbeeten, S. 2007). Vanuit deze invalshoek ziet men niet alleen de mens, maar ook de omgeving die op hem of haar van invloed is.



Figuur 4: Relationele mensbeeld

In dit hoofdstuk is er gekeken naar hoe de mens juiste leervragen kan formuleren. Daarnaast is er uitgelegd dat de psychomotorisch trainer op basis van de kenmerken van de Humanistische psychologie naar de uitslagen van de analyses kijkt. De kenmerken van de Humanistische psychologie komen overeen met de hermeneutische invalshoek vanuit de diagnostiek van de psychomotorische therapie. In het volgende hoofdstuk word een casestudy weergegeven, waarbij de koppeling tussen leervragen en het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit wordt weergegeven.

4

Casestudy

*"Er is niet veel kennis die macht verschaft,
maar er is veel kennis
die alleen door macht verschaft wordt."*

Bertolt Brecht (1898-1956)

In dit hoofdstuk zal de huidige situatie van de School of Human Movement and Sports worden weergegeven. De School of Human Movement and Sports heeft bepaalde doelstellingen en eindtermen voor het behalen van de opleidingen van deze school die in §3.2 worden weergegeven.

4.1 School of Human Movement and Sports

De opleiding Sport en Bewegen (S&B) vormt samen met de opleiding Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie (BPT) en de Lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding (LO) de School of Human Movement & Sports (voorheen Calo). Deze opleidingen werken nauw samen vanuit een gemeenschappelijke visie⁷ op bewegen en op het beïnvloeden van bewegingsgedrag. In deze visie staan ideeën over mens en maatschappij centraal. Hierin zijn de opvattingen over de mens, bewegen en lichamelijkeheid (mensopvatting) en die over de maatschappij, bewegingscultuur, sportcultuur en hulpverlening opgenomen. De Calo gaat uit van een oerverbondenheid van mens en wereld (§2.3, 1^e kenmerk van het Humanistische psychologie). Daarin kun je het één niet los zien van het ander. De overtuiging dat elk mens er mag zijn zoals hij is, hangt hier nauw mee samen. Ze zien het als hun opdracht om iedereen de mogelijkheid te bieden deel te nemen aan bewegingsactiviteiten.

De School of Human Movement and Sports heeft drie opleidingen.

4.1.1 Doel en inhoud van de opleiding S&B

De opleiding S&B beoogt studenten op te leiden tot sport- en bewegingsontwikkelaar voor de sport- en bewegingssector. De inhoud is afgestemd op deze doelstelling. Gedurende de opleiding worden er stages aangeboden in de werkvelden van de locale- en provinciale overheid, de georganiseerde sport en/of andere 'non-profit' sportaanbieders/- ondersteuners (ook in het buitenland). Daarnaast wordt praktisch, methodisch en theoretisch onderwijs aangeboden dat het stagelopen ondersteunt en verdiept. De opleiding wordt afgesloten met het schrijven, verdedigen en presenteren van een scriptie.

⁷ Visie: de wijze waarop men zaken beoordeelt/beschouwt

4.1.2 Doel en inhoud van de opleiding BPT

De opleiding BPT beoogt studenten op te leiden tot bewegingsagoog en beginnend psychomotorisch therapeut voor de sector gezondheidszorg. De inhoud is afgestemd op deze doelstelling. Enerzijds worden gedurende de opleiding stages aangeboden in de werkvelden psychiatrie, verstandelijk- en lichamelijk gehandicaptenzorg (revalidatie). Anderzijds wordt praktisch, methodisch en theoretisch onderwijs aangeboden dat het stagelopen ondersteunt en verdiept. De opleiding wordt afgesloten door middel van een langdurige stage in een werkveld naar keuze, het schrijven van een stageverslag en het schrijven, verdedigen en presenteren van een scriptie.

4.1.3 Doel en inhoud van de opleiding LO

De Lerarenopleiding LO beoogt studenten op te leiden tot vakleerkracht bewegingsonderwijs of lichamelijke opvoeding in het onderwijs. De inhoud is afgestemd op deze doelstelling. Enerzijds worden gedurende de opleiding stages aangeboden in de werkvelden voortgezet onderwijs, basisonderwijs en speciaal onderwijs. Anderzijds wordt praktisch, methodisch en theoretisch onderwijs aangeboden dat het stagelopen ondersteunt en verdiept. De opleiding wordt afgerond met een langdurige en omvangrijke eindstage, mogelijk als 'Leraar-in-opleiding' (LIO) in een onderwijswerkveld naar keuze. Deze eindstage wordt afgesloten met het schrijven van bijbehorende verslagen en een mondeling eindgesprek.

Voor de School of Human Movement and Sports, Calo is een 10 tal (school)competenties geformuleerd die direct zijn gerelateerd aan de 10 Hbo kwalificaties.

4.2 De doelstellingen en eindtermen (schoolcompetenties) van de opleidingen

Domeincompetentie 1:

Het kunnen ontwerpen, ontwikkelen, plannen en/of positioneren van bewegingssituaties voor deelnemers met verschillende mogelijkheden met als doel denken en/of voelen en/of handelen te beïnvloeden, afgestemd op de doelgroep en/of hulpvraag.

Domeincompetentie 2:

Het organiseren en/of begeleiden van bewegingssituaties voor deelnemers met verschillende en/of beperkte mogelijkheden op bewegend, sociaal, emotioneel, cognitief niveau.

Domeincompetentie 3:

Het observeren en analyseren van het bewegen van deelnemers, gebaseerd op van tevoren vastgestelde criteria, afgestemd op het doel, de doelgroep en/of hulpvraag en/of bewegingsprobleem en de bewegingssituatie.

Domeincompetentie 4:

Het evalueren van en/of rapporteren over bewegings- en/of behandelprogramma's voor deelnemers met verschillende mogelijkheden gebaseerd op van te voren vastgestelde criteria, afgestemd op het doel, de doelgroep en/of hulpvraag en/of bewegingsprobleem en de bewegingssituatie.

Domeincompetentie 5:

Het begeleiden van betrokkenen bij werkveldactiviteiten met het doel hun persoonlijke (professionele) ontwikkeling te bevorderen.

Domeincompetentie 6:

Het verwerven en beheren van sportaccommodatie en -faciliteiten en het realiseren van randvoorwaarden ten behoeve van programma's op het gebied van sport en bewegen.

Domeincompetentie 7:

Het leveren van een bijdrage aan en formuleren en/of uitvoeren van beleid voor de algemene bedrijfsvoering van sport-, onderwijs- en gezondheidszorgorganisaties.

Domeincompetentie 8:

Het opbouwen en onderhouden van externe contacten ten behoeve van een netwerk in het werkveld van sport, bewegen en gedragsbeïnvloeding en daaraan verwante werkvelden.

Domeincompetentie 9:

Het signaleren en vertalen van trends naar het eigen werkveld van sport, bewegen en gedragsbeïnvloeding.

Domeincompetentie 10:

Reflecteren op eigen ervaringen en het bevragen van anderen daarop, die leiden tot leren en professionaliteit in het eigen beroep.

De studenten van de School of Human Movement and Sports zijn in het bezit van een havo, vwo of mbo (niveau 4) diploma. Het is mogelijk dat alle studenten van verschillende niveaus afkomstig zijn, met verschillende profiel- of vakkenpakketten.

4.3 De instroomeisen om op de School of Human Movement and Sports te komen

Naast de bovenstaande diploma's brengt de beroepsuitoefening met zich mee dat de afgestudeerde verschillende bewegingsactiviteiten op maat (agogisch dan wel therapeutisch) kan aanbieden aan de verschillende doelgroepen en dat hij actief kan participeren in de aangeboden bewegingsactiviteiten. Tengevolge hiervan is het noodzakelijk dat de student beschikt over een behoorlijk niveau van eigen bewegingsvaardigheid. Op grond daarvan vindt er bij toelating tot de opleiding een selecterende keuring plaats waarbij het potentiële vaardigheidsniveau van de student wordt getoetst. Slechts indien de student over een voldoende niveau van eigen bewegingsvaardigheid beschikt is hij toelaatbaar (Studentenstatuut, 2008).

4.4 De voor- en nadelen om als Havo-er/Mbo-er door te stromen naar het Hbo

Wat de Mbo student als voordeel heeft, heeft de student van de Havo als nadeel en andersom. Wanneer een student een Mbo-opleiding heeft afgerond, dan beschikt hij over een flinke dosis praktische kennis en praktijkervaring. Ondanks het feit dat het hoger beroepsonderwijs theoretischer is van opzet dan het middelbaar beroepsonderwijs, komt die praktische kennis ook daar goed van pas. Een hoger beroepsopleiding vraagt van de student een hoge taalvaardigheid en zelfstandigheid. Uit de praktijk blijkt dat veel van de Mbo studenten daar moeite mee hebben en dat de studenten die afkomstig zijn van de Havo gemakkelijker doorstromen.

De opleidingsachtergrond van de (toekomstige) student(en) bepaalt mede of hij of zij de beroepscompetenties en daarmee zijn diploma van de School of Human Movement and Sports zal behalen.

4.5 De opleiding

De opleidingen van de School of Human Movement and Sports zijn competentiegericht ingericht. Gedurende de opleiding zal de student zich door middel van colleges en stages de beroepscompetenties eigen maken. De student kan modules afronden door middel van een verslag, een theoretisch tentamen of door middel van een presentatie. Bij zowel het lesgeven (LO), het geven van therapie (BPT) en het presenteren van een bewegingsconcept (S&B) dient de student enerzijds zichzelf en anderzijds de theoretische stof te presenteren. In bepaalde modules komt de eigen performance aan bod, maar aan de presentatietechnieken, zoals opzet en voorbereiding van het presenteren, wordt weinig tot geen aandacht besteed. Dit terwijl je in het laatste studiejaar je scriptie of afstudeeropdracht zult moeten aanbieden.

In dit hoofdstuk is er gekeken naar de huidige situatie van de School of Human Movement and Sports en de daarbij behorende competenties en omschrijving van het onderwijs. Tussen §4.3 en §4.5 heeft u een gap zien ontstaan tussen de eisen die de opleiding stelt aan zijn studenten en hetgeen de opleiding aanbiedt. Deze gap is te merken aan de bezwaren van studenten wanneer ze moeten presenteren, aan de kwaliteit van de presentaties en aan de hand van de reacties van studenten die in bijlage twee staan beschreven. Deze gap kan niet worden opgelost of worden gedicht, maar het is wel mogelijk om studenten vaardiger te maken en/of de capaciteit te vergroten, oftewel persoonlijke effectiviteit optimaliseren, waardoor de studenten beter om kunnen gaan met (moeilijke) presentatie momenten. In het volgende hoofdstuk zal worden weergegeven *hoe* een psychomotorische training kan bijdragen aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit van de studenten van School of Human Movement and Sports.

5

Methode

*“Je maakt of een stap voorwaarts
naar persoonlijke groei of
een stap terug naar veiligheid”*

Abraham Maslow (1908-1970)

In het vorige hoofdstuk is gekeken naar de gap tussen de vraag van de opleiding en het aanbod van de opleiding. In dit hoofdstuk zal worden weergegeven hoe de psychomotorische training ‘Presenteren’ een bijdrage kan leveren bij het vaardiger maken en/of de capaciteit vergroten oftewel het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit van studenten van de School of Human Movement and Sports.

5.1 Psychomotorische training ‘Presenteren’ .

De psychomotorische training ‘Presenteren’ stelt studenten in staat om op een interactieve, effectieve en structurele manier te presenteren. Het doel is om de student inzicht te geven in de structuur van een presentatie en hem bewust te maken van eigen presenteren, omtrent houding, stem en gebaren door middel van praktijkervaring. Centraal bij deze psychomotorische training staat: leren door doen! Wanneer de student inzicht heeft in zijn minder sterk ontwikkelde vaardigheden, kan hij op basis hiervan de juiste leervragen formuleren.

Tussen een psychomotorische training ‘Presenteren’ en een “gewone” training ‘Presenteren’ zit een verschil.

5.2 Psychomotorische training ‘Presenteren’ versus “gewone” training ‘Presenteren’

Het doel van het presenteren van een “gewone” training en een psychomotorische training is vrijwel hetzelfde namelijk: de student vaardig maken en/of de capaciteit vergroten. Alleen is de methode van beide trainingen verschillend.

Leren is verandering in gedrag dat optreedt ten gevolge van ervaring. Een ervaring, wordt echter pas leren wanneer aan deze ervaring betekenis wordt verleend. De mens kan iets meerdere malen horen en/of lezen, maar zal het nooit helemaal bevatten zonder de ervaring. Met andere woorden: ervaren is essentieel voor de mens om te leren. Daarom staan bij psychomotorische training de modaliteit oefenen (in het hier en nu) en de modaliteit ervaren op de voorgrond. De student kan daarbij experimenteren met verschillende wijzen van presenteren. Het is mogelijk dat de student tegen hindernissen aan loopt uit zijn verleden. waarbij de psychomotorische therapie “modaliteit ontdekken” aan bod komt. Aangezien de psychomotorische training gericht is op het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit, zullen

studenten met blokkades vanuit het verleden worden verwezen naar psychomotorische therapie.

Maar het grootste verschil zit hem in hoe de trainer naar de mens kijkt. De “gewone” trainer kijkt naar het gedrag dat de mens laat zien en richt hierop zijn training in. De “psychomotorische” trainer kijkt niet alleen naar hoe de mens beweegt (gedrag), maar ook naar wat hem beweegt (gedachten en gevoelens). Het kijken naar hoe en wat de mens beweegt is van essentieel belang om de juiste interventies toe te passen. Gedrag ‘zomaar’ bestaat niet. Gedrag vindt altijd plaats in een bepaalde context. Gedrag en context zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Gedrag kan dus ook niet zonder de context, waarbinnen het plaatsvindt, beschreven of beïnvloed worden (§3.3 *relationele mensbeeld*). Bijvoorbeeld: binnen een training met een zestal studenten bevindt zich een student die liever niet voor de groep gaat staan om zichzelf te presenteren. Een “gewone” trainer ziet dat de student vermijdt (flight) of blokkeert (freeze) en speelt hierbij in op het gedrag dat hij waarneemt. Maar net zoals bij een ziekte is dit het bestrijden van de symptomen, waarbij de oorzaak blijft bestaan. De “psychomotorisch” trainer kijkt daarom naar verschillende niveaus. Zo kijkt hij naar wat er gebeurt op lichamelijk, emotioneel, cognitief en op sociaal niveau. Pas wanneer dit in kaart is gebracht kan er een optimale leersituatie voor de student worden gecreëerd. Het gaat bij de psychomotorische training ‘Presenteren’ niet om het goed of fout presenteren, maar om stil te staan bij wat er zoal met je gebeurt en wat er in je omgaat. Dit inzicht kan ertoe bijdragen dat de student de juiste stappen zet om gedragsverandering tot stand te brengen, om zo zijn persoonlijke effectiviteit te optimaliseren en hiermee persoonlijke ineffectiviteit te voorkomen.

Binnen de training zal de psychomotorisch trainer door middel van interventies voorwaarde schepende leersituaties creëren.

5.3 Interventies

Een interventie is het ingrijpen in bepaalde situaties. In onderstaande alinea's worden voorbeelden geschets aan de hand van de in §2.2.1 beschreven niveaus.

Een voorbeeldsituatie, waarbij de trainer intervenueert op lichamelijk niveau:

Één van de studenten had na de eerste oefening van de psychomotorische training ‘Presenteren’ de tip gekregen om op twee benen te gaan staan, aangezien dat resulteerde in contact, beter stemgeluid en een zelfverzekerde houding. Toen dezelfde student voor de tweede keer kon oefenen, nam ze dezelfde houding als daarvoor aan. De trainer riep: “stop” en vroeg haar de tip, die ze bij de eerste keer had meegekregen, toe te passen. Daarna stelde de trainer voor om het nogmaals te doen. Door “stop” te roepen kreeg de student inzicht in het gedrag dat ze liet zien, in datgene, wat dat met de omstanders doet en in welke stappen ze kan zetten om dit te veranderen.

Een voorbeeldsituatie, waarbij de trainer intervenueert op cognitief en emotioneel niveau :

Tijdens de psychomotorische training 'Presenteren' viel de psychomotorisch trainer op dat bij het oefenen steeds dezelfde student als laatste aan de beurt kwam. De laatste student kwam op de trainer onzeker over, omdat ze contact vermeed en pas wilde oefenen als iedereen was geweest. De laatste oefening was het presenteren van een opening. Toen bijna iedereen aan de beurt was geweest, stond de student het huilen nader dan het lachen. Ze gaf aan dat ze niet wilde presenteren voor de groep. Aangezien dit een oefenmoment was, was het voor de psychomotorisch trainer mogelijk om te interveniëren. Hij vroeg haar wat er in haar omging en wat ze dacht nodig te hebben om toch te kunnen presenteren. Ze gaf aan dat ze het moment van presenteren had uitgesteld (flight) omdat ze bang was dat het "fout" zou gaan. Na een korte psycho-educatie over wat er gebeurt bij angst en irrationele gedachten (inzicht geven) was de student in staat om toch te presenteren.

Een voorbeeldsituatie, waarbij de trainer intervenueert op cognitief niveau:

Nadat de psychomotorisch trainer de studenten opdracht had gegeven om in twee minuten tijd een spetterende opening te bedenken, die zij daarna konden oefenen, zag de trainer een student blokkeren. De psychomotorisch trainer vroeg hem hoe het ging, waarop hij antwoordde dat hij blokkeerde (freeze); de tijdslimiet zorgde ervoor dat hij niet kon nadenken. De trainer gaf aan dat hij gebruik mocht maken van de ruimte (contextmanipulatie), wat hem meer mogelijkheden gaf. Daardoor kwam hij binnen twee minuten met een spetterende opening.

Een voorbeeldsituatie, waarbij de trainer intervenueert op sociaal niveau:

Een andere student zag het ook niet zitten om voor de groep te presenteren. De trainer vroeg aan haar wat haar ervan weerhield. Daarbij gaf ze aan dat ze altijd rood werd en dat ze het idee had dat zij de enige was die hier moeite mee had. Hierop besloot de psychomotorisch trainer een zelfonthulling te doen, waarbij ze aangaf wat er met haar gebeurde als ze moest presenteren en wat haar zoal geholpen had om hierin te groeien. Daarop volgde de groep al gauw met uitspraken als: "Ben jij zenuwachtig? Dat is helemaal niet te zien". en "Ik sta er voor, maar ik zweet peentjes."

Binnen de psychomotorische training kan de trainer zowel op LECS niveau interveniëren, maar ook door middel van contextmanipulaties

5.4 Contextmanipulaties

De psychomotorisch trainer werkt met verschillende ervaringsleer-oefeningen. Deze oefeningen worden in de therapie tot een arrangement gevormd. Een arrangement is een door de trainer gecreëerde context, waarin de trainer op een activiteitsvolle manier de leervraag van de cliënt kan beïnvloeden. Dit beïnvloeden wordt ook wel contextmanipulatie genoemd.

Contextmanipulatie als principe steunt op het volledig ernstig nemen van het gezichtspunt dat iemand bepaald gedrag uitsluitend kan tonen als de context dat

toelaat. Contextmanipulatie geeft aan dat de trainer de mogelijkheid heeft om via de schikking van de situatie en zijn eigen rol daarin (attitude), het probleemgedrag te lijf te gaan. Het is de manier waarop mensen binnen een probleemsituatie met elkaar omgaan die door manipulatie wordt aangeprikt. De psychomotorisch trainer kan kleine contexten veranderen.

De meeste professionals gebruiken directe contextmanipulatie. De psychomotorisch trainer gebruikt *ook* indirecte manipulatie, met de bedoeling de student in het oefenen en ervaren te trainen. De trainer kan zowel de materiele als de sociale context op een directe en/of indirecte wijze manipuleren. Men spreekt van materiele context manipulatie wanneer het zwaartepunt van het arrangement is gelegen in de omgang met objecten. Manipulatie van de sociale context is het ingrijpen op interpersoonlijke condities van de situatie. Bij een interventie van dit type wordt een beoogd effect nagestreefd via een sturing van onderlinge relatie tussen personen binnen een situatie. De kern waar het bij directe manipulatie om gaat, is dat de trainer zijn best doet de cliënt uit te leggen hoe zijn benadering werkt en waarop zijn ingrepen gebaseerd zijn. Rechttoe-rechtaan model. De indirecte methode kenmerkt zich als een benadering via een omweg en heeft voor velen daardoor vaak iets ongewoons.

De psychomotorisch trainer beïnvloedt het gedrag van de mens door middel van contextmanipulatie om zo een voorwaarde scheppende situatie te creëren. Oftewel: de ideale leeromgeving voor de mens.

In dit hoofdstuk is de psychomotorische training “Presenteren” belicht, waarbij aangetoond is dat er verschillende aspecten (modaliteiten, interventies, contextmanipulaties) uit de psychomotorische therapie gehanteerd zijn. In het volgende hoofdstuk wordt de uitslag van de enquêtes die door de studenten van de School of Human Movement and Sports (die de training “Presenteren” hebben gevolgd) zijn ingevuld, weergegeven.

6

Resultaten

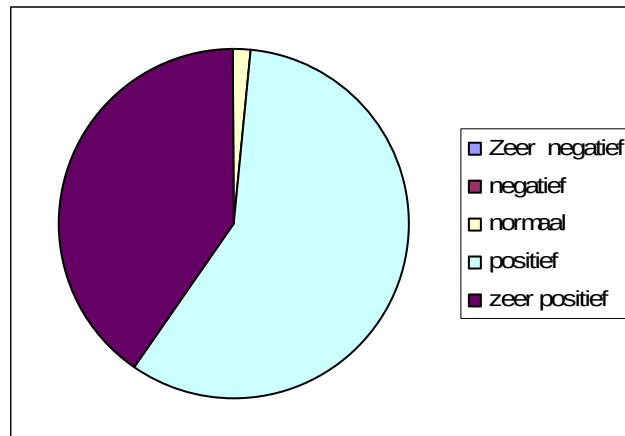
In het vorige hoofdstuk heeft u kunnen zien hoe de psychomotorische training 'Presenteren' eruit ziet en hoe de studenten hebben kunnen oefenen en ervaren. In onderstaande paragraaf ziet u de uitslag van de enquête die de studenten van de School of Human Movement and Sports hebben ingevuld.

6.1 Uitslag enquête

De psychomotorische training 'Presenteren' is negen keer gegeven aan in totaal 56 studenten van de School of Human Movement and Sports. Aan het eind van iedere training kregen de studenten een enquête over de psychomotorische training 'Presenteren' zelf en het belang van dit soort trainingen in de opleiding.

6.1.1 Ervaring psychomotorische training presenteren:

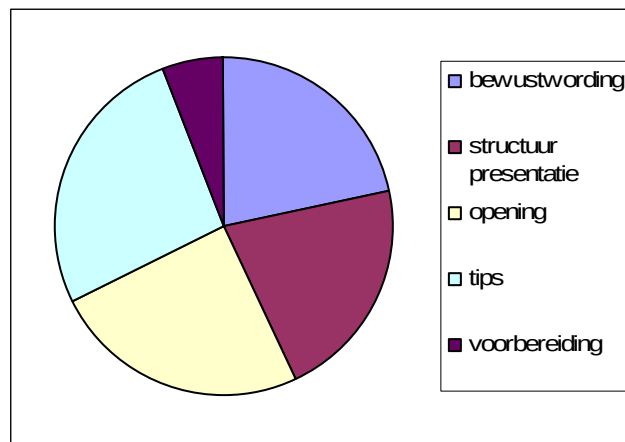
- 0% heeft de psychomotorische training presenteren zeer negatief ervaren.
- 0% heeft de psychomotorische training presenteren negatief ervaren.
- 2% heeft de psychomotorische training presenteren als normaal ervaren.
- 58% heeft de psychomotorische training presenteren als positief ervaren.
- 40% heeft de psychomotorische training presenteren als zeer positief ervaren.



Figuur 5: Enquête uitslag a

6.1.2 De belangrijkste punten die de studenten meenemen uit de psychomotorische training presenteren:

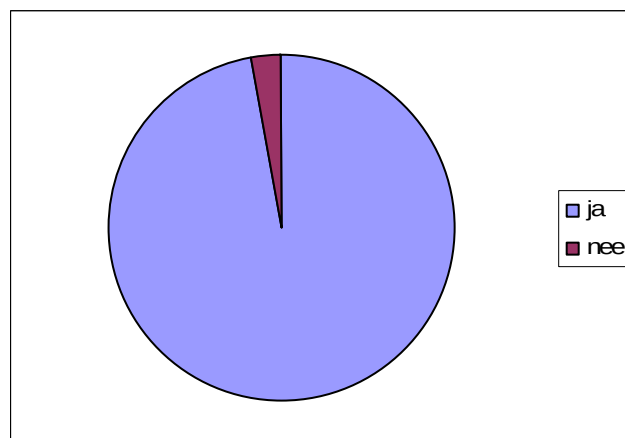
- 22% neemt de bewustwording over eigen presenteren mee uit de psychomotorische training presenteren.
- 21% neemt de structuur van een presentatie mee uit de psychomotorische training presenteren.
- 25% neemt de verschillende manieren van een presentatie openen mee uit de psychomotorische training presenteren.
- 27% neemt de tips van de medestudenten en die van de trainer over eigen presenteren mee uit de psychomotorische training presenteren.
- 5% neemt het belang van het voorbereiden van een presentatie mee uit de psychomotorische training presenteren.



Figuur 6: Enquête uitslag b

6.1.3 Hoeveel studenten achten dergelijke psychomotorische trainingen gewenst in de opleiding:

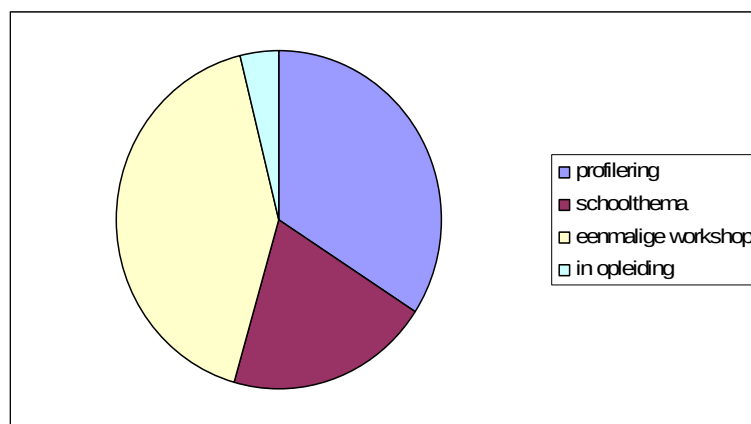
- 97% van de studenten achten de integratie van dergelijke psychomotorische trainingen in de opleiding van belang.
- 3% van de studenten vinden het niet van belang dat dergelijke psychomotorische trainingen worden opgenomen in de opleiding.



Figuur 7: Enquête uitslag c

6.1.4 In wat voor vorm zouden de studenten van de School of Human Movement and Sports dergelijke psychomotorische trainingen terug willen zien binnen de opleiding:

- 34% van de studenten zouden de psychomotorische trainingen terug willen zien in de vorm van profilering.
- 20% van de studenten zouden de psychomotorische trainingen terug willen zien in de vorm van een schoolthema.
- 42% van de studenten zouden de psychomotorische trainingen terug willen zien in de vorm van een eenmalige workshop.
- 4% van de studenten zouden de psychomotorische trainingen vast in de opleiding terug willen zien.



Figuur 8: Enquête uitslag d

In dit hoofdstuk zijn de enquête uitslagen weergegeven van de psychomotorische training 'Presenteren'. Met deze uitslagen is er niet bewezen dat de psychomotorische training *de* oplossing is voor de School of Human Movement and Sports, maar het is wel aannemelijk om op basis van bovenstaande uitslagen een dergelijke training in het onderwijs op te nemen. In het volgende hoofdstuk zal er antwoord gegeven worden op de vraag: "Wat is psychomotorische training en hoe draagt dit bij aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit?"

7

Conclusies & Aanbevelingen

“Erachter komen waar men geschikt voor is en een gelegenheid scheppen om het te verwezenlijken is de sleutel tot geluk”

(John Dewey 1859-1952)

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de vraag: *“Wat is psychomotorische training en hoe draagt dit bij aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit?”*

7.1 Conclusie

Als ik het citaat van John Dewey zou ombuigen naar psychomotorische trainingtaal dan zult u zien dat het citaat gedeeltelijk antwoord geeft op bovenstaande vraag. Daarom hieronder nogmaals het citaat van John Dewey, alleen nu omgebogen naar de psychomotorische training: Erachter komen (Meten=Weten) waar men geschikt voor is en een gelegenheid scheppen (psychomotorische training) om het te verwezenlijken is de sleutel tot geluk (persoonlijke effectiviteit). Als we het citaat heel zwart-wit zouden lezen dan is psychomotorische training de sleutel tot het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit. Aangezien dit niet voldoende is om de vraag te beantwoorden zullen hieronder alle belangrijke aspecten per hoofdstuk worden toegelicht.

7.1.1 Wat is psychomotorische training en welke theorieën vormen het fundament van deze training?

Zoals in hoofdstuk 2 is aangegeven kan psychomotorische therapie ook preventief worden aangeboden door middel van een psychomotorische training. Hierbij speelt de trainer in op de leervraag van de mens in plaats van op de hulpvraag. Volgens de theorie van Maslow is het inspelen op een leervraag hetzelfde als het vervullen van de behoefte van de mens zichzelf te ontwikkelen.

In hoofdstuk 3 heeft u gezien dat de mens door middel van de uitslag van analyses leervragen kan formuleren, waarbij de psychomotorisch trainer de uitslagen van de analyses zowel classificierend als hermeneutisch bekijkt, wat er toe bijdraagt dat de psychomotorisch trainer de mens in zijn totaliteit zien.

7.1.2 Hoe kan psychomotorische training een bijdrage leveren aan het optimaliseren van persoonlijke effectiviteit?

In hoofdstuk 4 is er een casestudy weergegeven, dat een gap laat zien in het aangeboden onderwijs op School of Human Movement and Sports. Deze gap kan ervoor zorgen dat studenten persoonlijk ineffectief raken. Om dat te voorkomen en de studenten juist vaardiger te maken en/of de capaciteit vergroten, oftewel het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit van de studenten, is de psychomotorische training 'Presenteren' negen maal gegeven aan 56 studenten van de School of Human Movement and Sports.

In hoofdstuk 5 heb ik laten zien dat oefenen en ervaren voor de mens essentieel is om te leren. Daarnaast is het van belang om niet te kijken naar wat de mens beweegt, maar ook naar hoe hij beweegt. Met andere woorden: het gedrag van de mens zien binnen een bepaalde context, waarbij we op lichamelijk, emotioneel, cognitief en sociaal niveau kijken (totaliteit). Tevens zijn de interventies die men kent vanuit de psychomotorische therapie van groot belang binnen een psychomotorische training, aangezien de trainer hiermee voorwaarde scheppende leersituaties creëert.

7.1.3 Het bewijs dat er vraag is naar psychomotorische training

In hoofdstuk zes staan de uitslagen van de enquête welke laten zien dat er behoefte is aan een psychomotorische training. Om dit echter te kunnen bewijzen is een enquête uitslag aan de hand van zesenvijftig studenten onvoldoende. Er is meer onderzoek voor nodig (bijvoorbeeld door middel van het werken met een normgroep) om te kunnen bewijzen dat de psychomotorische training "Presenteren" het middel is om persoonlijke ineffectiviteit te voorkomen. Maar de eerste stap naar het echte bewijs is door middel van dit onderzoek gezet.

7.2 Beantwoording vraagstelling

Om de vraagstelling te beantwoorden: *"Wat is psychomotorische training en hoe draagt dit bij aan het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit?"* kan ik kort zijn: Psychomotorische training is het preventief handelen, waarbij aspecten (de modaliteiten, het relationele mensbeeld en de interventies) van de psychomotorische therapie bijdragen aan het creëren van voorwaarde scheppende leersituaties en daarmee het optimaliseren van de persoonlijke effectiviteit.

7.3 Aanbevelingen

Naast de bedoeling dat ik de studenten er op wil wijzen dat zij degenen zijn die hun proces bepalen in het competentiegericht onderwijs, waarmee ze hun persoonlijke effectiviteit kunnen optimaliseren (dit geldt ook voor de mens in de maatschappij van nu), wil ik ook de School of Human Movement and Sports laten inzien dat er een gap is tussen de vraag en het aanbod van de opleiding; dat hier een oplossing voor zou zijn, die onderzocht is en waarvan de uitslag aangeeft dat een aannemelijke methode is om de persoonlijke effectiviteit te optimaliseren en persoonlijke ineffectiviteit te voorkomen. Tevens wil ik de opleiding Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie laten zien dat er de mogelijkheid is om preventief te handelen.

Literatuurlijst

- Bergman, G. (2004). *Filosofie voor in bed, op het toilet of in bad*. Amsterdam: Uitgeverij Maarten Muntinga
- De Lange, J. (2005). *Een vak apart, artikelen over psychomotorisch therapie*. Utrecht: 't Web.
- Gaardner, J. (1997). *De wereld van Sofie*. Antwerpen: Houtekiet
- Diekstra, R. (2006). *Ik kan denken en voelen wat ik wil*.
- Dikke van Dale, (2005).
- Glasman, W. E. (1995). *Stromingen in de psychologie*. Baarn: HB uitgevers.
- Gramsbergen Hoogland, Y. (2005). *Persoonlijke kwaliteit, inzicht, oefening en ontwikkeling van competenties*. Groningen: Wolters Noordhoff
- Maslow, A.H. (1971). *Psychologie van het menselijk zijn*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Maslow, A.H. (1972). *Motivatatie en persoonlijkheid*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Mutsaers, H. (2007). *Wat is uw referentiekader*. www.uitdaging.net
- Peters, C. (2006). *Bewegen en lichamelijkeheid*. Zwolle: Christelijke Hogeschool windesheim.
- Wijsman, E. (2001). *Psychologie en sociologie*. Groningen: Wolters Noordhoff
- Sietsema, L.W. (2006). *Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim.
- School of Human Movement and Sports. (2007-2008) *Studentenstatuut*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim
- Van den Berg, J.H. (2006). *Het gestoorde contact*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim.
- Van den Munckhof, M. (2002). *Vervreemding, op weg naar een sterker zelfbewustzijn*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Van Werven, G. (2003). *Een korreltje vertrouwen en een halve gram moed*. Arnhem: Drukkerij HPC.
- Verbeeten, S. (2007). *Diagnostiek, indicatiestelling en behandelplanning*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim.
- Verkerk, H. (2005) *VIPD analyses*. Steenwijk: B'ulah.

Bijlage 1

Vragenlijst met betrekking tot de psychomotorische training 'Presenteren'

1.] Hoe heb je de training ervaren ?

- a. Zeer negatief
- b. Negatief
- c. Normaal
- d. Positief
- e. Zeer positief

2.] Noem de 3 belangrijkste punten die je hebt meegenomen uit de training :

*

*

*

3.] Zou je het zinvol vinden als een soortgelijke training wordt opgenomen in de opleiding ?

Ja, omdat.....

Nee, omdat....

4.] Zo ja, in welke vorm zou je dat dan terug willen zien ?

- a. Profileren presenteren (uitgebreider) (7x anderhalf uur)
- b. Schoolthema (persoonlijke effectiviteit, presenteren, assertiviteit etc.)
- c. Eenmalige workshop / bijeenkomst, zo ja hoelang ?
- d. Anders.....

Bijlage 2

Opmerkingen van studenten van de School of Human Movement and Sports aan de hand van de gekregen psychomotorische training 'Presenteren'

1. Het is belangrijk om goed te kunnen presenteren, niet alleen op school, maar ook daarna aan mensen die je misschien niet kent.
2. Het bewust worden van mijn eigen houding, heeft me inzicht gegeven in een aantal leerpunten.
3. Er wordt in deze opleiding van je gevraagd om je te presenteren, maar er wordt geen aandacht aan besteed.
4. Naast het inzicht in het presenteren van theorie zijn er ook punten behandeld die van belang zijn bij het presenteren als leerkracht.
5. Vandaag begon ik zenuwachtig aan deze training, maar ik ben er zelfverzekerd uitgekomen.
6. Presenteren is van belang tijdens mijn studie, maar ook voor het toekomstige beroep.
7. Jij hebt de studenten zelfvertrouwen gegeven en gekeken naar de oorzaak van waarom ze over de top of onder de top presenteerden
8. Presentatietechnieken komen veel te weinig aan bod op de Calo.
9. Tijdens het presenteren kwam bij mensen hun copingsstrategie naar voren, waarop je goed hebt ingespeeld.
10. Wat was dit een spannende training!
11. Deze training heeft bijgedragen aan mijn persoonlijke en professionele ontwikkeling.
12. Je hebt er veel aan: zelfbewustwording + handvatten om iets mee te doen.
13. Ik vind presenteren niet leuk, maar de training is zo ingericht dat ik het wel heb geprobeerd.
14. Goed dat je over je eigen ervaringen met presenteren vertelde. Als ik je nu zie presenteren zie ik dat het echt valt te leren.
15. Ik kreeg het idee dat je iedereen persoonlijk benaderde, ik voelde me gezien.