

# Stevig voor de groep!

Les 3 Omgaan met weerstand



**FLOORDAVER•NL**



# Vooraf

## In deze les

geef ik je mijn geheime tips en trucs over hoe je met weerstand in de groep kunt omgaan. Ik geloof in het bespreekbaar maken van het Hier & Nu en deelnemers zelf vragen naar verbeteringen en oplossingen. Dit voorkomt dat jij heel hard gaat werken en zo energiek en enthousiast blijft!

## Lets get ready!

Ga weer op een rustig plekje zitten en zorg dat je vanaf nu niet gestoord wordt. Bij deze les zit geen aparte audio. De stappen die ik in het filmpje noemde, heb ik hier nog een keer uitgewerkt. De opdrachten helpen je vervolgens om het thema weerstand in de groep wat dieper uit te werken.

Veel plezier!

Liefs,

Floor



# Omgaan met weerstand: de stappen

- Stap 1. Benoem wat je ziet in het Hier & Nu. En vraag aan de deelnemers of het klopt wat je ziet.
- Stap 2. Benoem wat je ziet met jou doet. Geef hier dus jouw gevoelsreflectie en stel je kwetsbaar op. Belangrijk! Oordeel hierbij niet over het gedrag van je deelnemers.
- Stap 3: Stel open en ruimte gevende vragen. Bijvoorbeeld: Wat is er aan de hand? Wat speelt er? Wat denken jullie nu?
- Stap 4: Benoem wat de groep zojuist heeft gezegd. Vat samen wat deelnemers zojuist verteld hebben. Je checkt steeds of je samenvattingen kloppen en vraagt net zolang door totdat je de angel eruit hebt.
- Stap 5: Vraag naar de oplossing. Bijvoorbeeld: wat heb jij nodig? Of, hoe kunnen we het regelen dat jij je energie terugkrijgt? Let op! Je laat de oplossing bij jouw deelnemers vandaan komen, je gaat niet zelf oplossen.
- Stap 6. Vat de oplossing samen en vraag of jullie er dan zijn. Of iedereen zijn zegje heeft kunnen doen. Vraag tot slot of het goed is om door te gaan met het programma. En je kunt door! Weg weerstand en je hebt betrokken deelnemers die aan je lippen hangen!



# Opdrachten

- Wat versta jij onder weerstand? Wat doen mensen dan in hun gedrag?
- Welke situaties vind jij lastig om mee om te gaan in een training of workshop? Wat doen mensen dan?
- Wat doe jij in deze situaties, normaal gesproken?



# Opdrachten vervolg

- Waar ben je bang voor?
- Dit is waarschijnlijk een angstgedachte, klopt dat? Is het ook de realiteit?
- Go beyond fear! Als je wilt oefenen met het omgaan met weerstand, probeer jezelf te bekwamen in het benoemen van wat je ziet of voelt gebeuren in het Hier & Nu. Als je dat vervolgens checkt bij de groep, kan er namelijk nooit iets mis gaan! Veel succes!



# Ervaringen en Vragen?

Dit was de allerlaatste les. Ik hoop dat je veel hebt geleerd en dat deze training jou steviger voor de groep heeft gemaakt.

Natuurlijk vind ik het hartstikke leuk om je tegen te komen op mijn Facebook Pagina. Ik ben niet alleen weer heel benieuwd naar jouw ervaring en vragen met betrekking tot deze les, ik hoor ook heel graag ook van je wat je van de training vond.

Ga hiervoor mijn Facebook pagina  
[Floor Daver – Samen Ontwikkelen](#)

Ik zie je daar! Of tot een volgende keer!

Liefs  
Floor

