

## Workshop Werkopstellingen

# DE NATUURLIJKE

Net als in families neem je in een werkomgeving een vaste plaats in en daar hoort een bepaalde rol bij. Het kan zijn dat die rol je niet (meer) past of dat je steeds weer in dezelfde valkuil stapt. Om meer inzicht te krijgen in je eigen én andermans aandeel in de moeilijkheden die je ervaart, kun je er met een werkopstelling naar kijken vanuit het systeem. Gladys Nurmohamed volgde in Baarn bij CIO, Centrum voor Inspiratie en Ontwikkeling, een workshop Werkopstellingen. Een impressie.

Organisatieadviseurs Marie José de Vreede en Gabriëlle Rutten ontvangen ons in een lichte ruimte waarin enkele boeddhabeelden staan. De groep deelnemers bestaat vooral uit coaches die (verder) willen leren over systemisch werken, maar er zijn ook werkgevers die via een organisatieopstelling een vraag willen inbrengen en mensen die een persoonlijke vraag hebben over hun werk.

Marie José en Gabriëlle leggen eerst uit hoe onze hersenen werken. Zeer interessant om iets meer te weten over de achtergrond, de actie en interactie tussen alfa-, beta, delta- en thetagolven. Voor ons zijn vandaag de thetagolven van belang. Thetagolven zijn trage golven, die zich bevinden in de hersenstam, in het zoogdierenbrein. Dit gedeelte van ons brein scant de omgeving op onder andere veiligheid. Onbewust zendt dit gedeelte van de hersenen signalen uit en ontvangt signalen uit de omgeving. Deze golven zorgen ervoor dat men als groep met elkaar verbonden is.

"We doen twee oefeningen om ons te ontspannen en ons te concentreren op onze thetagolven. 'Niet nadenken', is de boodschap. Bij de eerste oefening gaan we eerst rechts, dan links van een persoon staan. Wat ervaar je? Bij navraag blijkt er veel te kloppen. Hoe weet je dit? Juist, door je zoogdierenbrein. De tweede oefening gaat over elkaar goed bekijken en gaan staan zoals de ander dat doet. Veel deelnemers komen dan in de energie van de ander terecht. Men is enthousiast en verbaasd. Helaas, op dit moment heb ik die ervaring niet.

### Relatiedynamiek

Uitgangspunt bij de werkopstellingen is de natuurlijke hiërarchie waarbij een ieder deel uitmaakt van de groep. In de juiste setting bestaat er een balans tussen geven en nemen. In de ideale situatie blijft ieder teamlid in zijn/haar rol en kan het

# HIËRARCHIE

systeem goed werken. Er is sprake van relatiedynamiek. Zodra werknemers in hun rol vastzitten kun je het systeem van werkopstellingen toepassen. Verschillende deelnemers brachten een casus in die wij onder begeleiding van de trainers met de groep uitwerkten.

Tijdens de behandeling van een casus bleek dat de problematiek van de inbrenger een diepere, persoonlijke oorzaak had. Daarom maakten we in dit geval een korte verbinding naar familieopstellingen.

Om de werksituatie goed aan te pakken is een inzicht in de positie binnen de eigen familie belangrijk. Bij familieopstellingen hoort iedereen altijd bij het systeem. Dit is een significant verschil met de werkopstellingen. Een werknemer heeft de vrijheid bij een organisatie weg te gaan en maakt hierna dus geen deel meer uit van het systeem.

Na een luxe lunch gingen we verder met de groep en begeleidde de trainers een nieuwe casus. Na iedere casus vond er een evaluatie plaats.

Wat mij bijzonder raakte was de werking van het groepsproces. De westerse maatschappij is vooral gericht op de ratio, het daadwerkelijke denkproces. Het gevoel neemt niet echt een prominente rol in. Door het realistisch neerzetten van de situatie en de inzet van de verschillende representanten kwamen echte emoties - persoonlijke gevoelens - naar buiten.

Aan het einde van de dag kregen we een handig overzicht om individueel werkopstellingen toe te passen. Door de inzet van

bijvoorbeeld imaginatie, tafelopstellingen, gebruik van matjes en tekeningen kun je zelf de werksituatie nabootsen en hiermee aan het werk gaan.

De begeleiding van de workshop vond ik zeer professioneel en persoonlijk. Alle vragen werden uitgebreid beantwoord. In de loop van de dag ontstond er een goede groepsdynamiek.

Werkopstellingen is een must voor iedere leidinggevende en professional. In mijn werk als interim professional kan ik direct werkopstellingen toepassen en doorgeven aan mijn coachees. De workshop heeft mij een goed inzicht gegeven in mijzelf en mijn acteren binnen een professionele werkomgeving.

*Gladys Nurmohamed is Senior Interim Professional Marketing en Communicatie, Yacht Amsterdam. Zij volgde deze training als extern onderdeel van een coachtraject.*

Vanaf oktober 2008 zal in de maandelijkse nieuwsbrief van het TvC een gratis workshop verloot worden in ruil voor een ervaringsverslag. De beste verslagen leest u in het TvC. Abonneer u op de gratis nieuwsbrief via [www.tvc.nl](http://www.tvc.nl)



*Vooroefening werkopstellingen*



*Vraagverheldering voor de werkopstelling (v.l.n.r. Truus du Maine en Marie José de Vreede)*



*Opstellen (v.l.n.r. Marie José de Vreede, Gladys Nurmohamed, Truus du Maine, Marjan Deelen en Drazen Lisak)*