

PROGRAMMA HAUSDÖRFER-DAG

zaterdag, 6 november 2010

Moderator: Bart Mulder

| | | | |
|--------------|---|---|--|
| 09:00 | Aanmelding | | |
| 09:30 | Welkomstklank | | <i>Jan Heuvel</i> |
| 09:35 | Wetenschappelijk Onderzoek naar de resultaten | | <i>Angela Stoof</i> |
| 10:05 | Luisteren En Spreken Vanuit Je Hart | | <i>Marjon Landheer</i> |
| 10:30 | Pauze | | |
| 11:00 | Zaal 11 (Berkenzaal) Luisteren En Spreken Vanuit Je Hart <i>Marjon Landheer</i> | Zaal 10 (Acaciazaal) Gedachten Zijn Krachten (NLP) <i>Noud Raaijmakers</i> | |
| 12:30 | Lunch | | |
| 14:00 | Zaal 11 (Berkenzaal) Ruimte Nemen <i>Michael Dijkstra-Taurel</i> | Zaal 10 (Acaciazaal) NLP <i>Noud Raaijmakers</i> | Bar / zithoek Praatgroep 'Vrij Zijn' <i>Jan Heuvel</i> |
| 15:15 | Zaal 11 klaarmaken voor de informatiemiddag | | |
| 15:30 | Zaal 11 (Berkenzaal) Informatiemiddag | | |
| 16:15 | Groep splitsen | | |
| 16:20 | Zaal 11 (Berkenzaal) Ervaringsberichten | Zaal 10 (Acaciazaal) Proefles <i>Bernadet/Jan</i> | (+ eventueel bar / zithoek) <i>(eventueel ouders/kinderen apart)</i> |
| 16:45 | Zaal 11 (Berkenzaal) Einde Informatiemiddag en afsluiting van de dag met 'Open Mic.' | | |
| 17:00 | Volkszanger <i>Peter van Galen</i> introduceert zijn nieuwe hit 'Ik Stotter' Gelegenheid tot napraten en een bezoek aan de informatietafel | | |
| 18:00 | Diner | | |

LEZING

OVER MENSEN DIE BLOEIEN EN OPENGAAN onderzoek naar de Hausdörfer-therapie

Angela Stoof

Al vanaf de eerste dag dat ik in aanraking kwam met de Hausdörfer-therapie dacht ik: hier is iets bijzonders aan de hand. Nu, anderhalf jaar later en inmiddels ex-Hausdörfer-cursist, denk ik er nog steeds zo over. Er is iets dat me oneindig boeit aan de Hausdörfer-therapie; in de weg die cursisten afleggen, in de manier waarop inzichten bij hen tot stand komen, maar vooral in wat de therapie met hen als mens doet. Ik zie mensen opengaan, daar waar ze eerst ingesloten of opgesloten in zichzelf waren door dat wat het stotteren met hen deed. Plotseling zie ik mensen tot bloei komen, voluit in de wereld staan met alles wie zij zijn, en het spreken – al dan niet vloeiend – is plotseling slechts bijzaak.

Die omwenteling in het denken en in het bezig-zijn-met-spraak (of zoals wij cursisten leren: met klanken), dat is wat de Hausdörfer-therapie in wezen nastreeft. Ik vind het geweldig om daar als onderzoeker een steentje aan te mogen bijdragen. Want dat is wat ik de komende tijd zal gaan doen: samen met mijn collega-onderzoekers zal ik iets in beeld proberen te brengen van de weg die Hausdörfer-cursisten afleggen naar het zo felbegeerde ‘vrij worden’. Welk proces doorlopen zij? Wat zijn hun ervaringen? Welke inzichten doen zij op? Wat betekent ‘vrij zijn’ eigenlijk voor hen? Wat doet het hele proces met hen als mens, inclusief het spreken?

Op deze en andere vragen hopen we in dit eerste onderzoek naar de Hausdörfer-therapie antwoorden te vinden; antwoorden die niet alleen vruchtbaar zijn voor de continue ontwikkeling van de therapie zelf, maar ook voor het fenomeen van stotteren in zijn algemeenheid. Op 6 november vertel ik u graag wat meer over dit waardevolle onderzoek.

WORKSHOPS

LUISTEREN EN SPREKEN VANUIT JE HART

Marjon Landheer

Luisterend Spreken is een hele eenvoudige methode om je te uiten vanuit het hart. Door letterlijk te luisteren naar je eigen geluid volgen de woord-klanken als vanzelf. Je bent dan uit je hoofd en in je hart. Je bent niet meer aan het denken want je kunt niet bewust luisteren en denken tegelijkertijd.

Ons lichaam is onze klankkast en ieder mens heeft een unieke vorm en dus een eigen klank. Het is geweldig dit te ervaren en het geeft vreugde en vaak ontroering. Het mooie is dat wij door in contact te komen met onze resonante natuurlijke stem veel meer zelfvertrouwen uitstralen en dat er meer aandacht is voor wat wij zeggen. Er ontstaat rust bij zowel de spreker als de ontvanger. Onze stem klinkt prettig en is vaak lager dan voorheen.

In de huidige tijd lijkt het alsof mensen steeds luider gaan spreken. We overschreeuwen elkaar vaak om gelijk te krijgen of aandacht te krijgen. Managers denken dat het helpt om hun stem te verheffen om dingen voor elkaar te krijgen. Het tegendeel is echter waar. Wij leren ook dat kennis belangrijk is en klampen ons vast aan de inhoud om indruk te maken of om zekerheid te creëren. Of wij zijn zo bezig met hoe wij overkomen op de ander dat we onszelf verliezen in de ander. Onze stem zit in alle drie de gevallen hoog in onze keel en dat klinkt vervelend. We raken uit verbinding. De zogenaamde 3 Knijpers op onze stem ontdek je tijdens deze workshop.

Gedurende deze dag gaan wij ervaren hoe het is om Luisterend te Spreken. Wij gaan klanken maken en ontdekken dat de klank als vanzelf ruimte geeft aan het woord. Wij gaan onze eigen unieke klank horen en voelen in ons lichaam. Wij gaan oefeningen doen die ons los maken en ons bevrijden van de druk die we ervaren als we vast zitten aan de knijpers. We gaan ook ervaren hoe het is naar de klank te luisteren van de ander, wat verteld die klank ons? Welke emoties verteld de klank ons? Dat is pas echt luisteren, echt contact maken met de medemens.

Een mooie ervaringsgerichte workshop waar je energie van krijgt en je leert om ontspannen te communiceren. Voor iedereen die zich echt wil verbinden met zijn medemens is het een aanrader.

'GEDACHTEN ZIJN KRACHTEN' (NLP)

Noud Raaijmakers

Je kent dat wel soms voel je je helemaal TOP en op andere momenten voel je je zwakker en minder. Vaak heeft dat meer te maken met dat wat je van iets vind, dan dat wat er werkelijk aan de hand is. Zo ook met je gevoel over stotteren en hier vrij van komen.

Sinds enige jaren alweer ben ik nauw betrokken bij het Hausdörfer instituut, ik heb de basis cursus mogen meemaken om meer inzicht te krijgen in waar stotteraars tegenaan lopen. Ik heb regelmatig cursisten individueel begeleid en ik heb enkele workshops gegeven aan belangstellenden die wilden ervaren wat NLP te bieden heeft op het gebied van "vrij zijn" en meer flegma opbouwen.

Tijdens de Hausdörferdag op 6 november geef ik je nieuwe inzichten in jezelf en ervaringen die je zullen helpen om je minder aan te trekken wat anderen van je vinden. (Die anderen houden zich nl. ook bezig met wat jij van hen vindt.) Je zult leren dat iets wat moeilijk, lastig of spannend is, dit alleen maar een teken is dat je dit nog niet zo goed kunt. En alles wat je nu wel kunt heb je ooit als moeilijk, lastig of spannend ervaren. Je gaat leren buiten je box te denken want daar is het te halen en als laatste ga ik je verleiden om buiten je comfortzone te treden en hier van te kunnen genieten.

Ik hoop je te zien tijdens de Hausdörferdag op 6 november!

RUIMTE NEMEN

Michael Dijksta-Taurel

Wie stottert keert zich naar binnen waardoor het spreken nog moeilijker wordt en de spreekangst en spreekspanning verder oplopen. Door de jaren heen wordt die spanning een gewoonte die invloed krijgt op je manier van bewegen, je houding en manier van denken, waardoor de zichtbare en onzichtbare 'bijwerkingen' van het stotteren (of het verbergen daarvan) ook aanwezig zijn als je niet eens hoeft te spreken. De Hausdorfer methode speelt daar op in door de klanken vloeiender te maken, maar om ook van de 'bijwerkingen' af te komen is tijd nodig. Een goede methode om dat proces te versnellen is de ruimte in te nemen waar je recht op hebt. Wie zich goed voelt neemt ruimte in, maar als je meer ruimte inneemt ga je je beter voelen. Mensen die van nature de bewegingsruimte innemen die ze nodig hebben voelen zich veel vrijer en bewegen zich letterlijk veel makkelijker door het leven. Met eenvoudige oefeningen kan je die ruimte vergroten en daar help ik je graag bij.

PRAATGROEP 'VRIJ ZIJN'

Jan Heuvel

Wat betekent 'vrij zijn' voor jou precies en hoe heb je dat bereikt?
Hierover gaan we praten met het doel om van elkaars ervaringen te leren.