

40 dagen Proceskundige Aandacht en Verwondering bij ingrijpende veranderprocessen

Een leereperiment gericht op substantieel leren

Barbara van der Steen, Kessels & Smit, *The Learning Company*.

bvandersteen@kessels-smit.com

Wanneer te gebruiken

Op het moment dat je een ingrijpende verandering wilt inzetten of aangaan, dan vraagt dat om een andere aandacht en gerichtheid in je eigen kijk, denken en doen. Bij substantiële veranderingen is enkel het toevoegen van kennis niet afdoende. In nieuwe situaties heeft niemand de wijsheid in pacht en dat betekent dat alleen samenwerken en het kijken vanuit verschillende perspectieven zicht biedt op 'wat kan werken'. Deze workshop kijkt vanuit dit ontwikkelingsgerichte Proceskundige Perspectief naar veranderen.

Hoe werkt het?

Recent onderzoek leert dat 40 dagen aandacht geven aan hetgeen je wilt ontwikkelen, voldoende is voor het aanleggen van nieuwe voorkeurspatronen. In die tijd maken we in onze hersenen nieuwe verbindingen ('neurale netwerken').

Tips voor de begeleider

De kracht zit hem in een uitgangsvraag die voor ieder persoonlijk goed verwoordt in welk onderzoek hij/zij zit op dat moment. Ieder formuleert deze vraag op een substantieel niveau als actieve onderzoeksvraag. *Ik ga de komende 40 dagen het volgende onderzoeken, in mezelf, in mijn aandacht en waarneming en in contact met anderen.* De actieve aandacht, samen met een leerpartner, maakt dat men gaande weg van inzicht naar gedrag zal gaan.

Bronnen

- Smit, C., P. Pillen & S. Tjepkema (2009). Ander gedrag in 40 dagen. Een leertraject voor deelnemers, managers en coaches. In: S. Tjepkema & L. Verheijen (red.). Van kiem tot kracht. Een waarderende benadering voor persoonlijke en organisatieontwikkeling. 2009. Performa Rotterdam.
- Boers, E. & Van der Steen, B. (2009). Aristoteles meets de cortex. Opleiding & Ontwikkeling. 06-2009.