

Jos Groels Procesbegeleiding

*Gestalttherapie, coaching, supervisie en training
aan individuen, paren, groepen en organisaties*

Utrecht & Utrechtse heuvelrug/Betuwe

Utrecht
Wittevrouwensingel 34
3581 GC Utrecht

06 36009584
info@josgroels.nl
www.josgroels.nl

Ingen
Ganzert 36
4031 KC Ingen

Procesmatig werken met groepen

Een (na)scholingstraject voor therapeuten, psychologen, coaches en trainers

De persoon in zijn situatie

De meeste psychotherapeuten, psychologen, counselors en coaches zijn vanuit hun opleiding voornamelijk gericht op het individuele werk. Ook wanneer zij met groepen werken ligt de focus vooral op het individu en niet of nauwelijks op de processen die zich binnen de groep en tussen de groepsleden afspelen.

Vaak bestaat het 'proceswerk' uit het doen van oefeningen die dan nabesproken worden en op die wijze wat groepsproces in beweging brengen.

De uitdaging voor de procesgerichte groepsbegeleider ligt wat mij betreft op een ander vlak.

Groepsproces

De vaardigheid om de hele groep met elkaar aan het werk te zetten en iedere deelnemer voortdurend in proces te houden is een kunst en kunde. Het samenzijn van de deelnemers 'an sich' en het werken met wat dat nu en hier bij hen oproept is hierbij 'de moeder van alle experimenten'.

Gefaciliteerd door de begeleider kan de groep haar bestaan zo co-creatief vorm geven.

Minimaatschappij en laboratorium

"Het organisme heelt en ontwikkelt zich in creatieve wisselwerking met zijn omgeving." Een procesgroep is bij uitstek geschikt om zich van deze 'creatieve wisselwerking' bewust te worden en om er mee te experimenteren. In deze zin is de groep een 'minimaatschappij' en een 'laboratorium', waarin de deelnemers de kwesties, patronen en gevoelens die in hun leven spelen tegen zullen komen, deze kunnen actualiseren en in een veilige sfeer tot ontwikkeling kunnen brengen. Het grote verschil met deelname aan andere groepen in het leven is dat deze groep juist samen komt óm deze kwesties tegen te komen.

Door het exploreren en in contact brengen van de actuele doorgaande belevingsstroom van de deelnemers kan dit expliciet en met meer bewustzijn beleefd, gedeeld en in beweging gebracht worden.

Experimenteren in de groep

Het is dan de bedoeling dat de deelnemers, explicieter en bewuster dan in hun dagelijkse leven, in de dynamiek geraken die zich afspeelt tussen hun ontwikkelingsbehoeften en de angst(en) en belemmeringen om deze te vervullen. In het dagelijks leven kunnen/zullen ze deze eerder vermijden. Nu kan dit, samen met het coping gedrag dat uit deze dynamiek voortkomt, onderwerp van proces worden.

De dynamiek die ontstaat als de ontwikkelingsbehoefte en de angst met elkaar in contact komen, leidt vaak tot 'een beperkende oplossing', het (vaak neurotische) coping gedrag. Ook in de groep zullen de deelnemers deze beperkende oplossing naar voren brengen. Dit is precies de bedoeling en van groot belang. Het drukt de zielen nood uit in een situatie als deze en geeft de deelnemer de gelegenheid om in vol bewustzijn te doorvoelen, te onderzoeken en te experimenteren op de groeigrens. Dit proces kan pijnlijk en frustrerend zijn, maar het is waarachtig en bezit de potentie tot ontwikkeling.

Balanceren op de groeigrens

Deze dynamiek zal echter niet ontstaan als een dergelijke groep te veilig is, of wanneer hij bijvoorbeeld door oefeningen - die de actuele gevoelens van de deelnemers niet expliciet maken - veilig gemaakt wordt. Te weinig veiligheid echter, kan verlamdend werken en mensen kunnen zich dan gaan verschansen. Een precair evenwicht dus, dat door de begeleider voortdurend in beweging gehouden dient te worden op de 'groeigrens' die zich beweegt tussen de (onbevredigende) comfortzone en het nieuw te verkennen terrein.

Als een ware Zen meester vatte mijn leraar in groepsdynamica, George Wollants, dit levende dilemma samen: *"intimiteit neemt toe als de angst afneemt én angst neemt af als de intimiteit toeneemt."*

Rol van de begeleider

Hoe kun je als begeleider van zo'n groep dat precare evenwicht 'bespelen' en het proces van de individuele deelnemers en dat van de groep als geheel faciliteren en op gang brengen? Welke aandachtspunten spelen daarbij? Welke fasen en hindernissen kunnen een groep en haar individuele deelnemers doorlopen om tot meer waarachtigheid, authenticiteit, wederkerigheid en intimiteit te komen? Hoe kun je een groep dusdanig begeleiden dat ze meer en meer zelfwerkzaam wordt in het bevorderen van de authentieke contactname van haar deelnemers?

Werkwijze

Dit traject duurt 4 residentiële tweedaagsen van 5 dagdelen, bij voorkeur op vrijdag en zaterdag.

- * **Tijdens de eerste tweedaagse** (5 dagdelen) zullen de deelnemers 'deelnemers' zijn. Ik begeleid de groep dan alsof ze een procesgroep is. Dit om de deelnemers te tonen en te laten ervaren wat ik onder een procesgroep vanuit de experiëntiële belevingsgerichte benadering versta. We zullen echter regelmatig 'van pet verwisselen' en uit het proces stappen om vanuit de metapositie en mede vanuit de theorie, te onderzoeken, te leren en te bespreken wat we zojuist, toen we 'in proces waren', beleefd en gezien hebben en hoe en waarom dat door mij zo is begeleid.
- * **Tijdens de 3 andere tweedaagsen** zullen de deelnemers (die dat willen) samen met een maatje de groep gedurende 1,5 á 2 uur begeleiden. De anderen zijn dan deelnemers aan de procesgroep. Daarna 'stappen we er weer uit' en betrekken de metapositie. We bespreken het proces en de begeleiding en interventies van het tweetal. We geven feedback, overwegen de alternatieven en beschouwen 'waar de groep en haar individuele deelnemers nu zitten'. Hierna nemen we een pauze, waarna een ander tweetal de begeleiding van de groep vervolgt. (indien het koppel dat wenst bespreken we in die pauze hun begeleiding voor).

Op deze wijze kan een ieder die dat wil de begeiderrol iedere tweedaagse één keer oefenen en in totaal dus drie maal experimenteren en leren deze positie te betrekken.

Doelgroep

Dit nascholingstraject is bedoeld voor mensen die (als deelnemer, student of professional) ervaring hebben met groepswork en die hun experimentele proces- en ervaringsgerichte interventiekunde in groepen gedegen willen ontwikkelen en/of verdiepen.

Literatuur:

- I. Yalom: 'Groepspsychotherapie in theorie en praktijk'. De klassieker, die een goed inzicht geeft in deze traditie en werkwijze.
- Georges Wollants: Artikelen 'De Veldtheorie' 'Gestalt-groepsdynamica' beide artikelen zullen tijdens de training uitgereikt worden en zijn ook nu al bij Jos (in PDF) verkrijgbaar.

Certificering

Ik ben door de NVAGT erkend als trainer/supervisor. De deelnemers krijgen een certificaat van deelname waarin, in overleg met de groep, het aantal uren theorie, methodiek en supervisie vermeld zullen staan.

Kosten (indicatief):

De cursuskosten bedragen	€ 1000,-	
De verblijfskosten	450,-	(eenpersoonskamers met eigen sanitair)
Totaal	€ 1450,-	Als je een BTW boekhouding voert zijn de kosten excl. BTW.

Inschrijven

De groep zal uit minimaal 9, maximaal 15 deelnemers bestaan.

Geef je interesse per mail aan. Zodra zich voldoende mensen aangemeld hebben bepalen we in overleg de data en kan je je definitief inschrijven.

Mail me voor overleg en/of vragen, of bel me op 06 36009584.

Jos Groels

(NVAGT, EAGT, NAP en EAP erkend) Gestalttherapeut, coach, trainer en supervisor. Van origine maatschappelijk werker (therapeutische psychiatrie). Verbleef vier jaar in India en verdiepte me daar in verschillende mystieke stromingen en methodieken. Dit leidde tot een verdieping in (Boeddhistische) Vipassana meditatie, hetgeen ik bij zowel oosterse als westerse leraren langdurig beoefende.

Volgde mijn therapeutische basisopleiding daarna aan de school voor Gestalt en Psychosynthese ('86-'90).

Deed verschillende nascholingstrajecten o.a. bij Daan v. Praag, Georges Wollants, Joseph Zinker en Gordon Wheeler. Volgde 5 jaar supervisie bij Daan van Balen en daarna 7 Jaar bij Georges Wollants.

Werk (sinds '89) met individuen, paren en groepen in eigen praktijk in Utrecht en Ingen (Betuwe/Utrechtse heuvelrug) en in verschillende samenwerkingsverbanden.

Ben als trainer/docent individuele counseling en groepsdynamica 15 jaar verbonden geweest aan een psychosociale opleiding en gaf daar ook uitgebreide colleges over verschillende aspecten van het (Gestalt)-therapeutische werk.

Werk als freelance trainer voor profit en non-profit organisaties.

Tevens geef ik regelmatig meditatie retraites.