

Favoriete werkvorm

Symbolen gebruiken

Symbolen bevatten een enorm potentieel aan psychologische energie. Als accu's en geleiders van deze energie zijn ze goed te gebruiken in opleidings- en ontwikkelingsprocessen.

Enerzijds heeft het symbool de functie van 'baken' (voor waar je naar toe wilt ...) en zet het aan tot de gewenste ontwikkeling en verandering. Daarnaast zijn symbolen pakketjes psychische energie van hoog voltage, tenminste als ze uitgepakt (d.w.z. gebruikt) worden.

Het gebruik van symbolen is effectief bij:

- het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden,
- het aangaan van een uitdaging,
- het oplossen van een probleem,
- het nastreven van een doel,
- de coaching van medewerkers.

Je kan voor die nieuwe vaardigheid, oplossing of doel een symbool kiezen. In de coaching van een medewerker help je hem of haar een symbool voor het gewenste te vinden. Bijvoorbeeld het hanteren van *een zwaard* of *roer van een zeilschip* voor doelgericht handelen, *de zon* voor kracht en vuur voor je project, *een beschutte tuin* voor het creëren van veilige betrokkenheid op een afdeling, enzovoorts. Als je dat met overtuiging doet en je ermee engageert, dan gaat het symbool werken als een krachtig energetisch baken, waardoor je je kunt laten inspireren en bekrachtigen. Voor beleidsmakers zijn symbolen essentiële instrumenten, met name voor bij het overdragen van visie, het enthousiasmeren, motiveren en implementeren ervan.

Een oefening met een symbool

1. Kies een doel dat je wilt bereiken.
2. Vergewis je van je motivatie; wil je er moeite voor doen? Als dat niet voldoende is, werk daar dan eerst aan.
3. Kies voor het doel een symbool.
4. Teken dat symbool (eenvoudig, het is een hulpmiddel, geen kunstwerk!).
5. Focus op het symbool. Zet het voor je neer en kijk er aandachtig naar. Laat het op je inwerken. Schrijf je gedachten en gevoelens erbij op.
6. Veréénzelvig je met het symbool. Hoe voelt het? Probeer de energie en kwaliteit van het symbool ook in je lichaam te voelen.
7. In welke concrete situatie ga jij het symbool - en waar het voor staat - toepassen? Neem om te beginnen een niet te moeilijke situatie, maar ééntje die spannend èn haalbaar is. Zie die situatie voor je in je verbeelding, met de omstandigheden en personen erbij. Stel jezelf dan in die situatie voor, terwijl je het symbool op de één of andere wijze bij je hebt.
8. Voer de concrete toepassing (7) uit. Neem als hulp in de één of andere vorm je symbool met je mee, als een talisman bijvoorbeeld.
9. Evalueer de toepassing en bedenk wat nu je volgende stap is met het gekozen doel en het symbool.

Jan Taal (1949) is sinds 1980 werkzaam als psycholoog, coach en trainer, en is verbonden aan de School voor Imaginatie te Amsterdam. In 1985 richtte hij de School voor Imaginatie op, trainingscentrum voor imaginatievaardigheden voor de professional.

www.imaginatie.nl

JanTaal@imaginatie.nl