VECHTKUNST ALS METAFOOR

DAAR WAAR SPANNING ZIT, GEBEURT HET

Stijn Rost van Tonningen

GASTTRAINING BIJ VAN DONGEN & CO

BEKIJK PROFIEL STIJN

Ter ondersteuning binnen individuele en teamcoachtrajecten

Individuele en teamcoachtrajecten starten altijd met een ontwikkelvraag welke vervolgens de rode draad vormen binnen het traject. Soms kan het handig – of zelfs raadzaam – zijn om binnen een coachtraject een uitstapje te maken naar een sessie met Stijn Rost van Tonningen om jouw of jullie communicatie en verbinding stijl praktisch in het moment te ervaren.

Vechtkunst als metafoor

Stijn gebruikt de vechtkunst – hij is meester in de oosterse vechtkunst – om aan de slag te gaan met thema's zoals:

- Grenzen verkennen
- Je natuurlijk stijl van handelen onder druk
- Verbinding maken met de ander
- Wat doe je als je onder druk komt te staan en je het als aanval of beperkend gaat ervaren?
- Hoe ga je om met spanning in verschillende situaties
- Waar blijf je aan vasthouden onder spanning en wat heb je los te laten?
- Ben je een aanvaller of een verdediger? En welke 'authentieke' kracht zit daarin en welke vervorming?
- Welk talent komt naar boven en hoe kan je die in de praktijk het beste inzetten?
- Hoe kan je jouw stijl op een natuurlijke en effectieve manier inzetten?

Onbewust gedrag bewust maken

Het bijzondere van deze aanpak is dat we afwisselen tussen werkelijke gevechtjes met bokshandschoenen (via Oosterse Vechtkunst) en reflecteren naar de dagelijkse praktijk; hoe is het om een echt gesprek te voeren met elkaar. Welke stijl past jou en is effectief voor jou? Welke stijl kun je in je dagelijkse werkzaamheden (meer) inzetten?

Vertaling naar de praktijk

Een sessie bij Stijn is dus praktijkgericht en dat betekent dat je eigen vragen, ervaringen en inzichten de brandstof in de motor zijn van je leerproces. Via een heel bijzonder, ongewoon en zeer effectief leerproces, waar fysiek leren hand in hand gaat met mentaal, gevoelsmatig en intuïtief leren.