

Informatie deelnemers workshop

Aikido

Bericht van Aiki-coaching

Dank je wel voor jouw enthousiaste en actieve deelname aan de Aikido-workshops tijdens de Professional Centraal! Wat was het mooi om samen deze bijzondere ervaring te delen. Met veel plezier hebben we de sessies verzorgd en je een inkijkje gegeven in de wereld van de Japanse krijgskunst Aikido. Als herinnering aan deze ervaring, delen wij graag enkele waardevolle inzichten en principes met je.



Doel van de workshop

Het idee van de Aikido workshop was om elkaar op een originele manier beter te leren kennen en om samen van een geheel andere invalshoek (Aikido) te kijken naar 3 thema's die jou als professional in het sociale domein kunnen inspireren, versterken en verrijken.



Terugblik: wat hebben we gedaan

Ervaren van je innerlijke kracht

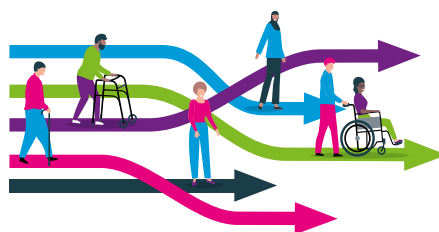
Je hebt je ongekende innerlijke ki-kracht kunnen ervaren. Je hebt ontdekt hoe je met “zachte” kracht, verbonden met je centrum, heel sterk bent en dat daar geen grote inspanning voor nodig is.

Gebruikmaken van de kracht en wijsheid van je lichaam en geest bij weerstand

We hebben via de ki-oefeningen ook onderzocht wat er gebeurt als je weerstand ervaart. Wanneer sta jij “AAN” en wanneer ga jij op de “UIT”-stand.

Je bent veel krachtiger dan je denkt. Je “moet” wel een keuze maken om “áán” te gaan en dan kun je gebruikmaken van de ongelooflijke kracht en wijsheid van je lichaam en je geest. De coördinatie tussen lichaam en geest. Zo leer je beter bij jezelf te blijven als het lastig wordt en ben je in staat om met minder moeite meer resultaat te behalen.

DE PROFESSIONAL CENTRAAL



Werken vanuit verbinding met je eigen centrum en met de ander

Denk bij samenwerken en werken aan een gezamenlijke visie aan het principe van het hebben van “non fighting mind”. Zo is er onderling respect en dan hoef je het nog steeds niet helemaal eens te zijn op inhoud. Zo kun je met aanzienlijk minder moeite mensen mee krijgen en samen winnen. Maak verbinding met het eigen centrum en maak dan verbinding met de ander.

Het verschil maken met je houding, energie en je manier van kijken

Weet dat je met je houding, je energie en de manier hoe je naar iets of iemand kijkt een verschil kunt maken. Dit heb je “aan den lijve” kunnen ervaren. Hoe je ontwapenend kunt zijn en ook zo de ander kunt meenemen. Denk aan het verschil met kracht of vanuit kracht.

Vragen en meer informatie

Voor vragen of opmerkingen kun je altijd contact opnemen, via info@aikicoaching.nl of [LinkedIn](#). Ook kun je Qidos volgen op [LinkedIn](#) voor informatie en inspiratie.

Wil je meer informatie? Mail dan naar info@aikicoaching.nl en ontvang het e-boek “In je kracht met Aikido”.

Energieke groet!

Aiki Coaching & Qidos

*Johan Lodder
Simon van Driel
Margriet Lodder
Esengül Yildirim*



Tips naar aanleiding van de drie thema's uit de Aikido-workshop



[1. Lichaamsbewustzijn](#)

[2. Omgaan met weerstand](#)

[3. Samenwerken](#)

[Achtergrondinformatie AIKIDO](#)

1. De kracht van het lichaam en bewustzijn

Tip: Coördinatie van lichaam en geest geeft energie!

Praktijkvoorbeelden

- Jobcoach bij stressvolle situaties: Medewerkers met een afstand tot de arbeidsmarkt kunnen snel overprikkeld raken. Leer hen om bewust te ademen en hun aandacht naar hun lichaam te brengen (bijv. voeten voelen op de grond) om rust te vinden.
- Werkcoach bij sollicitatietraining: Een kandidaat heeft last van spanning tijdens gesprekken. Laat deze persoon ervaren hoe een open houding en ontspannen ademhaling meer zelfvertrouwen geeft.

Zelfonderzoek

- Voor jobcoaches & werkcoaches: Hoe herken je bij jezelf en je cliënten signalen van stress (bijv. gespannen schouders, oppervlakkige ademhaling)? Bespreek hoe je door een korte ademhalings-oefening of een moment van stilte je energie beter kunt laten stromen.
- Voor HR-managers & klantmanagers: Hoe zorg je dat je niet de hele dag 'in je hoofd' zit? Bijvoorbeeld door vaker op te staan, buiten te lopen of bewust pauzes in te lassen om effectiever te werken.

2. Omgaan met weerstand

Tip: Niet vechten, maar meebewegen!

Praktijkvoorbeelden

- Klantmanager bij verandertrajecten: Een werknemer voelt zich onzeker over een nieuwe werkplek. In plaats van te overtuigen, erken eerst zijn gevoel en onderzoek samen welke kleine stappen wél mogelijk zijn.
- HR-manager bij conflicten: Twee collega's botsen over hun werkverdeling. In plaats van partij te kiezen, begeleid je het gesprek zodat beide partijen zich gehoord voelen en zelf tot een oplossing kunnen komen.

Zelfonderzoek

- Voor detacheerders & klantmanagers: Hoe reageer je als een werkgever twijfelt om iemand met een beperking aan te nemen? Bespreek of bedenk hoe je weerstand kunt ombuigen door begrip te tonen en voordelen helder te maken.
- Voor jobcoaches & werkcoaches: Wat doe je als een medewerker niet wil meewerken? Deel ervaringen waarin je iemand in kleine stappen hebt meegenomen in verandering, in plaats van te pushen.

3. Samenwerken en het goede gesprek

Tip: Niet botsen, maar verbinden door luisteren en open communicatie!

Praktijkvoorbeelden

- Detacheerder bij werkgeverscontact: Een werkgever heeft twijfels over het aannemen van een medewerker met een arbeidsbeperking. Door goed te luisteren en de voordelen voor beide partijen te benoemen, ontstaat een constructief gesprek.
- Jobcreator bij functiecreatie: Een medewerker loopt vast in een standaardfunctie. Door het gesprek open aan te gaan en samen te kijken naar talenten, ontstaat een rol die beter past en meer waarde toevoegt aan het bedrijf.

Zelfonderzoek

- Voor jobcreators & werkcoaches: Hoe zorg je dat medewerkers zich gehoord en gewaardeerd voelen, terwijl je ook aan de belangen van de werkgever denkt? Bespreek of bedenk hoe je gezamenlijke doelen kunt vinden.
- Voor HR-managers & klantmanagers: Hoe ga je om met verschillende communicatiestijlen binnen je team? Deel een moment waarin luisteren en flexibiliteit hielpen om beter samen te werken.

Achtergrondinformatie AIKIDO

Aikido is een moderne vorm van zelfverdediging en spirituele ontwikkeling, die gebruikt kan worden tegen iedere vorm van aanval, waarbij de nadruk ligt op de ontwikkeling van een betere eenheid tussen lichaam en geest. In tegenstelling tot vele andere vechtsporten is er voor Aikido geen bijzondere kracht of snelheid nodig en is er geen sprake van winnen of verliezen.

De fysieke kanten zijn gracieus en dynamisch, ze zijn slechts een uiterlijk kenmerk van wat het belangrijkste is: een echte en directe manier om de kwaliteit van ons leven te verbeteren.

Ai → is Harmonie of het samen brengen

Centraal in Aikido staat het idee dat je in verbinding en harmonie bent met je tegenstander, in plaats van te botsen en in conflict te zijn.

Ki → is Levensenergie

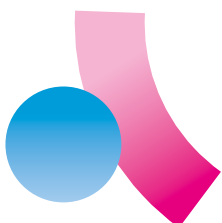
Ki is universele energie, die leven en vitaliteit geeft aan alle dingen.

Do → is De weg

De manier of methode waarop je iets doet.



合気道



VIER KI (ENERGIE)-PRINCIPES VOOR EEN CORRECTE BASISHOUDING

1. KEEP YOUR SEIKA TANDEN; KEEP “ONE POINT”

Behoud de centrale as. Verbind je met het “Ene punt”. Of te wel; Ga met je aandacht naar One point in je buik. Tantien (China), Dantien (Japan). Dit is je centrum, het middelpunt van vitaliteit, kracht en gevoel van vrede. Bij ‘Kracht’ wordt bedoeld, de kosmische kracht; Chi (China) of “Ki” in het Japans.

2. RELAX COMPLETELY

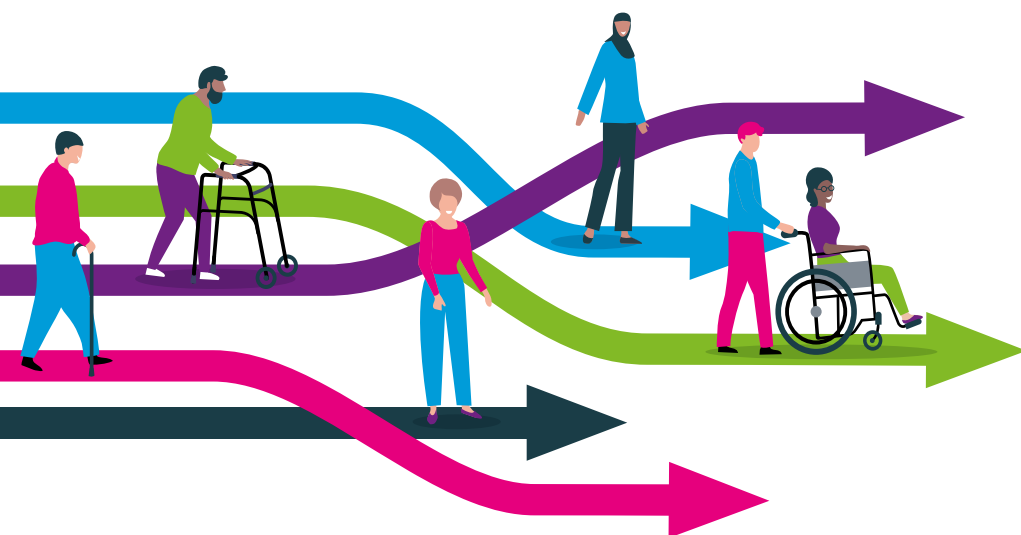
Ontspan volledig. Laat geen spierspanning ontstaan. Daar waar je spanning ervaart. Los het op. Laat het skelet het lichaam dragen. Ontspannen is niet slap.

3. KEEP WEIGHT UNDERSIDE

Houd je gewicht aan de onderkant. Accepteer de natuurwet van de zwaartekracht. Alle objecten op aarde zijn onderworpen aan de wet van de zwaartekracht. Jij ook :)

4. EXTEND KI

Laat ki vanuit “One Point”, 4 vingers onder je navel, gestuurd door je aandacht, naar alle uithoeken van je lichaam stromen en daarbuiten. Zet jezelf “AAN”. Wat je aandacht geeft groeit! Geef aandacht aan wat je wilt bereiken en niet aan wat je wilt vermijden.



DE PROFESSIONAL CENTRAAL



SBCM
A&O-fonds SW

Cedris