

VOICE DIALOGUE

Voice Dialogue is gebaseerd op het gedachtegoed van Jung. De theorie van Jung gaat er van uit dat ieder mens is opgebouwd uit verschillende delen, ook wel subpersonen of "onze ikken" genoemd.

Voice Dialogue is een methode om in dialoog te komen met onze innerlijke stemmen. Hierbij geef je de verschillende delen van jou een stem en laat ze afzonderlijk aan het woord. Het is een manier van werken waarbij je stopt met kijken wat je allemaal fout doet en begint met nieuwsgierig onderzoeken hoe je eigenlijk te werk gaat en in elkaar zit.

Wat is Voice Dialogue

Voice Dialogue is begin jaren '70 ontwikkeld door het Californische psychologenechtpaar Hal en Sidra Stone. Hun psychologische theorie is gebaseerd op het gedachtegoed van Jung. De theorie van Voice Dialogue gaat er van uit dat ieder mens is opgebouwd uit verschillende delen, ook wel "subpersonen of "onze ikken" genoemd. Deze subpersonen in een mens zijn afzonderlijk aanspreekbaar en elk heeft zijn eigen wil, gedachten, wensen, overtuigingen, gevoelens en eigen stem. Een volgende belangrijk uitgangspunt van Voice Dialogue is dat deze delen in polariteiten voorkomen. Vaak identificeren we ons met één of meer deelpersoonlijkheden, waarmee we hebben leren leven, onze zogenaamde "primary selves", terwijl andere delen van ons tevergeefs hun stem proberen te laten horen. Als mensen niet goed functioneren in hun privéleven of werksituatie is er vaak sprake van een disharmonie tussen deze polen. De uitdaging van Voice Dialogue is om je primary selve te accepteren en in zijn waarde te laten maar óók de andere kant te ontwikkelen. Daardoor ben je meer in evenwicht, krijg je meer grip op jezelf en kun je de beide polen bewuster aansturen.

Waarom Voice Dialogue

Voice Dialogue is een methode die als training in zelfkennis en bewustzijnstransformatie is bedoeld, maar die ook een belangrijk therapeutisch instrument kan zijn.

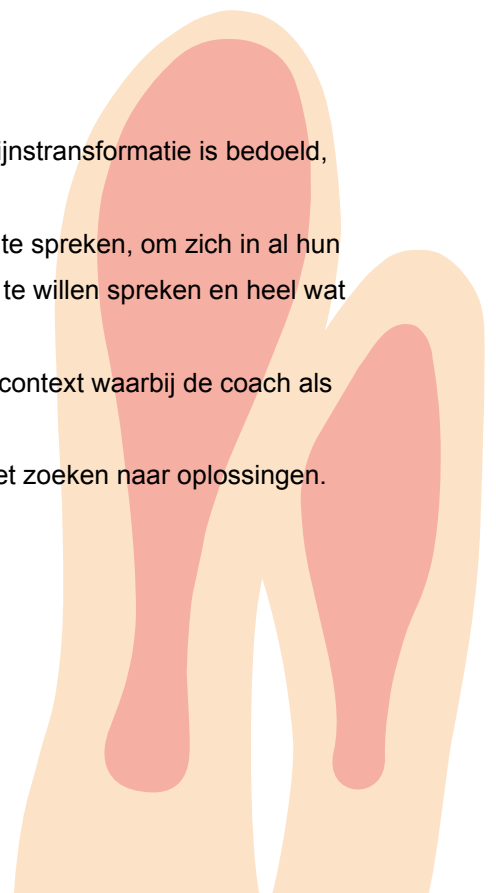
In Voice Dialogue worden de verschillende 'ikken' uitgenodigd om vrijuit te spreken, om zich in al hun energie te manifesteren. Eenmaal aan het woord blijken de delen graag te willen spreken en heel wat te vertellen te hebben op hun eigen specifieke wijze.

Bij deze methode ontkom je niet aan diepgang maar binnen een veilige context waarbij de coach als facilitator uitnodigt, ondersteunt, faciliteert maar nooit sturend optreedt.

Bij Voice Dialogue geen analyses, geen uitgebreide nabesprekingen, niet zoeken naar oplossingen.

Er wordt niet gewerkt op cognitief niveau maar op energetisch niveau.

Bij Voice Dialogue doet *het proces* het werk.



Voice Dialogue helpt je met

- keuzes te maken en uit een dilemma te komen
- inzicht en bewustwording van innerlijke krachtenvelden
- integreren van minder ontwikkelde delen van jezelf
- zelfacceptatie
- omgaan met conflicten
- evenwicht vinden
- omgaan met je polariteiten
- ontwikkelen van assertief gedrag

Werkwijze

Met de methode van Voice Dialogue kun je verschillende delen van jou een “stem” geven en ze uitnodigen afzonderlijk hun zegje te laten doen. In een sessie kan een dilemma of werkvraag worden ingebracht en gaat de coach in gesprek met jou als persoon-als-geheel (ego-positie) én de verschillende delen(subpersonen). Elke subpersoon kiest in het gesprek zijn eigen plek in de ruimte en van daaruit gaan we een gesprek aan. We beginnen altijd met de “primaire ik” aan het woord te laten en vaak komt daarna vanzelf dat deel van jou naar voren dat minder aandacht krijgt.

Door beide kanten aan het woord te laten, ontstaat er een situatie waarin je je meer bewust bent van welke subpersonen bij jou aan het woord zijn en ben je beter in staat om duidelijke keuzes te maken. Door ruimte te geven aan kanten van jou die minder in de spotlights staan en ook naar dát deel te luisteren, kan er een stuk daarvan in jou integreren.

Een sessie duurt ongeveer 1 á 2 uur en kan gewoon “op kantoor” worden uitgevoerd. Soms wordt uitgeweken naar de trainingslocatie van Haas & Konijn.

Overige informatie

- Voice Dialogue kan worden ingezet bij individuele trajecten
- Voice Dialogue sessies variëren van één uur tot twee uur
- Locatie is op kantoor of in trainingsruimte van Haas & Konijn
- Haas & Konijn heeft vakopleidingen Voice Dialogue gevolgd bij Het Balkon

Méer informatie

HAAS & KONIJN

Hooijersteeg 4

7958 PC Koekange

Telefoon: 0522-474855

Email: info@haaskonijn.nl