
Zeven gouden groepsregels

Deelnemen aan bijvoorbeeld een mannengroep, kan jouw ontwikkeling een enorme boost geven! Hieronder geven we je zeven redenen waarom een groepsproces jouw kwaliteit van werk en leven aanzienlijk kan verbeteren.

1. in een groep kan je jezelf delen met en spiegelen aan anderen.

Je leert onderscheid te maken tussen jouw denken, gevoelens en emoties en dit te delen met een ander. Hiervoor heb je een groep nodig.

2. je bent onderdeel van een groter geheel en niet steeds zelf onderwerp van gesprek.

Een individueel traject kan helpen om jouw zelfkennis te vergroten en inzicht te krijgen in welke (verborgen) motieven jouw gedrag aansturen. Voor verandering is echter bereidheid, inspanning en tijd nodig! Binnen de vertrouwde sfeer van een groep kan je dit goed oefenen.

3. je helpt elkaar vooruit door je eigen ervaringen te delen.

Je bent gelijk in elkaars ervaringen en kunt leren van elkaars ervaringen. Je kunt jezelf herkennen in de ander en dat relatieveert je

eigen situatie, geeft ontspanning en brengt humor.

4. je leert effectief feedback geven en ontvangen.

Feedback is allereerst luisteren naar alles wat er in jezelf gebeurt. Je leert in een groep niet alleen effectief feedback te geven aan een ander wat zijn of haar gedrag met jou doet, maar je leert ook feedback ontvangen en luisteren naar de mens achter de woorden.

5. je krijgt een reëler beeld van je eigen gedrag door feedback van verschillende mensen.

Het beeld dat je van jezelf hebt kan anders zijn dan het beeld dat een ander van jou heeft! De feedback hoe mensen jou ervaren kan je helpen om blind spots zichtbaar, bewust en werkbaar te maken.

6. hoe meer zielen hoe meer vreugde.

Dit werkt echt zo. Je bouwt met elkaar aan een positieve sfeer en versterkt elkaar. Een groep wordt gevormd door ieders persoonlijkheid en kleur en dat is meer dan de som der delen.

7. groep weerspiegelt de werkelijkheid.

Een groep is gewoon leuker, effectiever én makkelijker te vertalen naar jouw werkelijkheid. Je hebt in het dagelijks leven nu eenmaal ook te maken met meer dan één persoon!