

## SomeBody

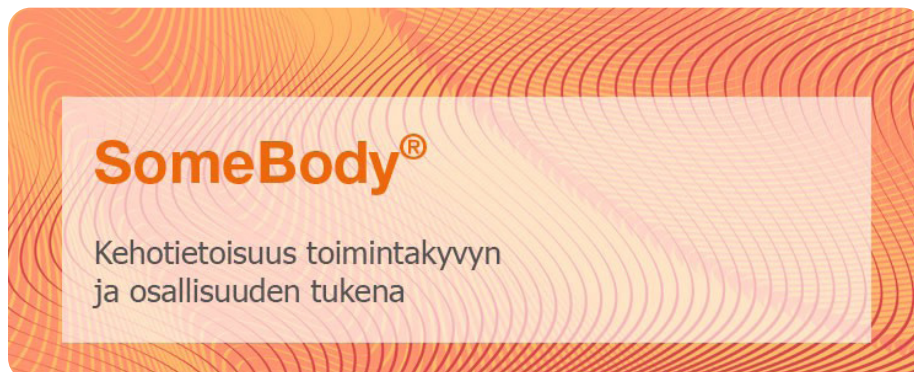
### Oefeningen en tools voor lichaamsbewustzijn bij de Olympic tool

Oefeningen 'lichaamsbewustzijn' hebben een grote invloed op het goed voelen van de coachee tijdens de coaching. Ze vergroten onder meer het zelfbeeld en het zelfvertrouwen. Ze helpen de coachee om met een open focus deel te nemen aan de coaching.

Je kan ze inzetten in sessies, waarin je aan de slag gaat met oefeningen uit de Olympic tool.

Laat je inspireren door onderstaande oefeningen en tools uit de SomeBody methode uit Finland.

Bron: <https://somebody.samk.fi/menetelma/>



### Lichaamsbeeld

Lichaamsbeeld verwijst naar de perceptie van een persoon op zijn eigen lichaam. Die perceptie komt niet altijd overeen met de perceptie die anderen hebben.

Iemand heeft een groot 'lichaamsbewustzijn' wanneer hij/zij een juiste perceptie, begrip en controle heeft over het lichaam.

#### Positie als indicator

- Ga in een kleine kruispositie staan. Breng een paar keer gewicht over naar je tenen en hielen (heen en weer). Zorg dan voor een goede middenpositie zodat het gewicht gelijk is op zowel de hiel als de hielen.
- Verplaats vervolgens het gewicht naar de buiten- en binnenrand van de voet en zorg voor een goede middenpositie.
- Buig je knieën en strek je een paar keer zoveel als je kunt, en zet je knieën dan in een goede middenpositie. Kantel uw heupen naar voren en naar achteren zodat uw rug soepel is en uw rug zo recht mogelijk.
- Draai het lichaam naar rechts en links. Duw je schouders naar voren en naar achteren. Til uw schouders op richting uw oren en laat ze zakken. Duw het hoofd naar voren en naar achteren en draai het hoofd heen en weer (zie over de rechter en linker schouders). Zorg voor een goede middenpositie.
- Onthoud deze positie.
- Schud en ga naar uw normale positie (gebruikelijke positie).

## Omtrekoefening met springtouw

Zoek items van verschillende afmetingen (bijvoorbeeld: ballen van verschillende afmetingen). Gebruik een springtouw om de omtrek van de items te schatten. Maak van het springtouw een ring ter grootte van wat u denkt dat de omtrek van het item is en plaats het springtouw er dan omheen. Meet je eigen lichaam met een springtouw. Bijvoorbeeld: uw middelomtrek, hoofdomtrek, beenomtrek, armlengte. Vergelijk vervolgens uw schattingen met de juiste omtrek.

## Ademhaling

---

Ademen staat in sterke verbinding met de geest en weerspiegelt onze gemoedstoestand. Als de geest geagiteerd of gespannen is, wordt de adem ook geagiteerd en gespannen -

oppervlakkig. Wanneer een persoon zich ontspant, kalmeert ook zijn adem. Door de ademhaling te beïnvloeden kan snel een ontspannen gevoel en een rustige geest worden bereikt.

### Ademobservatie-oefening

*Begin te ademen. Nodig de coachee uit om te ademen op het ritme van jouw ademhaling. Breng wat variatie in de ademhaling.*

*Draai daarna de rollen om.*

*Nodig de coachee uit om jouw ademhalingsritme te tekenen op papier. Draai daarna de rollen om.*

## Zelfperceptie

---

Zelfperceptie is de perceptie van een persoon op zichzelf. De zelfperceptie bestaat uit vele componenten zoals de feedback die je krijgt, welke rollen je hebt in verschillende contexten, wat je zou willen zijn, hoe je eruit ziet en wat je weet.

Het 'zelf' kan worden onderverdeeld in vier gebieden: het sociale zelf, het emotionele zelf, het academische zelf en het fysieke zelf.

### Sociaal, emotioneel, academisch en fysiek zelf.

*Neem een groot vel papier. Verdeel het papier in vier delen zodat elk aspect van de zelfperceptie zijn eigen ruimte heeft. Nodig de coachee uit om de eigen sterke punten voor elk aspect van zelfperceptie op het papier te noteren.*

## Gevoelens

---

Emoties ontstaan wanneer iemand iets belangrijks overkomt of een ervaring wordt geactiveerd die is opgeslagen in zijn of haar emotionele geheugen. Het herkennen en begrijpen van iemands eigen emoties is zelfkennis, en daardoor is het ook gemakkelijker om de emoties van anderen te identificeren. Het begrijpen van uw emoties helpt u om constructief te zijn in het dagelijks leven, zelfs in uitdagende situaties, en om belangrijke levenskeuzes te maken.

## Gevoel van emoties in het lichaam

Sta stil bij de basisgevoelens: vreugde, verdriet, angst, walging. Geef de coachee een groot vel papier met daarop de contouren van een lichaam.

Kies vervolgens voor elke basisemotie een kleur en laat de coachee aangeven waar in het lichaam hij welke emotie aanvoelt.

## Ontspanning

---

Ontspanning is het tegenovergestelde van spanning. In de natuurlijke toestand is de mens niet gespannen en is het sympathische deel van zijn autonome zenuwstelsel niet onnodig actief. Een persoon kan zichzelf kalmeren en ontspannen wanneer dat nodig is, en hij wordt niet gespannen of gestrest als dat niet nodig is.

Naast ontspannen zijn ontspanningsoefeningen ook een manier om jezelf en je lichaam te leren kennen. Kalmeren zorgt voor een groter lichaamsbewustzijn en helpt een persoon waarnemingen te doen over zijn eigen fysieke en mentale toestand. Door je hiervan bewust te zijn, is ontspanning dus ook een weg naar een groter zelfbewustzijn.

### Opwinding-ontspanning

- *Ga op je rug liggen, benen gestrekt. Of, ga zitten op een stoel, met de rug tegen de stoelleuning. Haal een paar keer diep adem.*
- *Concentreer je nu op je voeten. Haak je enkels hard vast, wat betekent dat je tenen naar je gezicht proberen te wijzen. Houd de spanning even vast en laat dan je enkels ontspannen.*
- *Span nu alle spieren in je benen. Druk beide voeten volledig tegen de basis.*
- *Span je billen aan. Knijp de billen stevig samen, houd de spanning even vast en ontspan dan.*
- *Span je rug en buik aan. Druk met je rug tegen de basis. Kom tot rust.*
- *Knijp nu je handen stevig tot vuisten. Houd je vuist even vast en ontspan.*
- *Span vervolgens je hele armen. Druk je armen tegen de stevige vloer of tegen de zijkant van de achter leuning.. Houd de spanning vast, ontspan dan.*
- *Span nu je schouders. Til je schouders op naar je oren en ontspan.*
- *Focus op het gezicht en het hoofd. Knijp je ogen stevig samen en je mond in een strakke lijn, je voelt de gezichtsspieren gespannen. Maak de spanning los.*
- *Open het hele lichaam naar een sterachtige positie (X-positie). Denk aan uw handen en voeten als het kruis van een ster. Strek uw armen en benen een paar keer zo ver mogelijk.*

## Tool: de stemmingmeter

Je kan de stemmingmeter in het begin van de coaching en aan het einde van de coaching toepassen. Nodig de deelnemer uit om een markering te plaatsen die zijn stemming weergeeft op de meter.

Als je dit doet voor de coaching start, nodigt dit de coachee uit om het denken over hoe hij zich voelt los te laten en zich open te stellen voor de coaching. Op het einde van de coaching nodig je de coachee uit om opnieuw een markering te plaatsen om de stemmingmeter.

Je kan de stemmingmeter ook in de ruimte doen, waar de coaching plaats vindt. Gebruik een (denkbeeldige) lijn op de vloer met een vrolijk gezicht aan de ene kant en een verdrietig gezicht aan de andere kant. De deelnemer plaatst zich ergens op de lijn, op de plaats die overeenkomt met zijn stemming.

Neem even de tijd om te achterhalen wat maakt dat de coachee zichzelf een bepaalde stemming toemeet. Neem op het einde van de sessie ook even de tijd om stil te staan bij het eventuele verschil tussen de stemming aan het begin en aan het einde van de sessie.



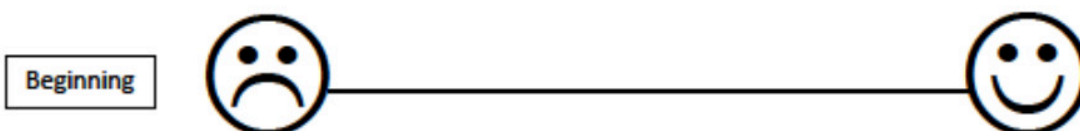
SomeBody® as a Method for Municipalities' Welfare Work  
2018–2020  
somebody.samk.fi



### MOOD METER

Date:

Name:



### MOOD METER

Date:

Name:

