

## KRACHTIGE LICHAAMSTAAL: 'UIT JE HOOFD EN IN JE LICHAAM'

De training *Krachtige Lichaamstaal* geeft leraren en beeldcoaches vertrouwen in de kracht van hun lichaamstaal. Dit jaar bestaat de training vijf jaar. Een mooi moment om terug te blikken. Wat zijn de ervaringen van de trainers en vooral: wat levert deze training de deelnemers op?

Tekst: Anne Floor Schoemaker

Leraren zijn constant in contact met anderen en realiseren zich vaak niet hoe fysiek hun werk is. Naast dat ze uren per dag in *the spotlight* staan, is ook hun interactie met ouders en leerlingen voor het allergrootste deel non-verbaal. Zonder het te beseffen hebben ze met kleine bewegingen en mimiek al veel 'verteld'.

Lichaamstaal wordt in grote mate beïnvloed door emoties en cognities. Zodra iemand niet lekker in z'n vel zit, er niet helemaal bij is of zich

simpelweg geen houding weet te geven, valt dat direct op. Maar het tegenovergestelde is ook het geval. Mensen die zich goed voelen, zeker zijn en een positieve mindset hebben, vallen in positieve zin op. Ze zijn 'zichtbaar' en hun energie werkt vaak aanstekelijk. Daarnaast is het non-verbaal verbinding maken een onderdeel van het pedagogisch handelen van leraren. Zij hebben in hun werk een grote sensitiviteit nodig. Het gevoelde contact is op vele manieren zichtbaar: in oogcontact, een glimlach maar ook in manieren van lopen en handelen uit de leraar zich.



Voordat er überhaupt taal bestond 'moest' men binnen enkele seconden non-verbaal kunnen inschatten of de ander te vertrouwen was. Daarnaast wilden de hersenen informatie over de dominantie en competentie van de ander. Heden ten dage controleren je hersenen dit nog steeds. Hierdoor word je door anderen binnen twee seconden 'gescand' en wordt er een eerste indruk van je gevormd. Alles doet ertoe. De houding, het 'loopje', mimiek, energie, stem, geur, uiterlijk en kleding. De ander vormt (onbewust) feilloos een indruk.

### HOE HET BEGON

In 2012 startten Anne Floor Schoemaker en Marcus van Teijlingen, in samenwerking met Christine Brons, een pilottraining *Krachtige Lichaamstaal* met twaalf leraren. De training was bedoeld voor leraren die meer leiderschap uit wilden stralen, onzeker waren en beter over wilden komen. De deelnemers kregen training in houding, lopen, stemgebruik en het uitstralen van leiderschap. Daarnaast kregen ze een kleding- en kleuradvies en een individueel bezoek op school of in hun klas. Inmiddels is het curriculum van de *Krachtige Lichaamstaal* uitgebreid met lichaamstaal en micro-expressie; afstemmen binnen de pedagogische relatie en de communicatie; en creativiteit en je 'vrij' voelen.

Tegenwoordig worden er naast leraren ook beeldcoaches getraind. Zij brengen het geleerde over op hun coachees en worden getraind in het lezen van non-verbale communicatie.

## WERKWIJZE

De training bestaat uit vier groepsbijeenkomsten en een individueel locatiebezoek. Typerend voor de training is dat de deelnemer vooral ervaart, voelt en ziet. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van beeldcoaching; de deelnemers worden op een aantal momenten gefilmd. Naast de dialoog over het beeld vindt er *direct coaching on the job* plaats. In eerste instantie ligt de focus op de deelnemer in zijn kracht zetten. Hierdoor ontstaat er uiteindelijk meer ruimte voor zijn omgeving.

Het doel van de training is mensen meer bewust te maken van de kracht van het non-verbale aspect binnen de communicatie. Wat opvalt is dat veel deelnemers erg 'in hun hoofd' zitten en de connectie met hun lichaam en intuïtie kwijt zijn geraakt. Ze denken veel. Wanneer dat zo is, is dat zichtbaar en voelbaar voor de ander. Als gesprekspartner of leerling kun je het gevoel hebben dat er geen volledig contact is. Zelf ervaar je dat je er niet helemaal 'bij' bent of dat je gedachten je in de weg zitten.

In de training worden de deelnemers, via praktische oefeningen, gestimuleerd om meer 'in het lichaam' te gaan zitten. Tijdens houding- en loopoefeningen wordt er minutieus gekeken naar welke spieren je gebruikt. Dit zorgt voor meer bewustwording van de eigen houding en het opmerken van je lichaam. Zodra je je lichaam actief gebruikt, ofwel 'aanzet', merk je direct het verschil. Ineens lijkt het plaatje te kloppen.

Hoofd en lichaam zijn coherent en werken samen. Dit zorgt ervoor dat je minder in je hoofd zit en je lichaam meer 'voelt'. De lichaamstaal volgt dan op een natuurlijk wijze.



## POWERPOSES

Een van de fysieke oefeningen die worden toegepast zijn *powerposes* (Cuddy, 2015) ofwel 'krachtposes'. Amy Cuddy

heeft onderzoek gedaan naar het aannemen van powerposes; houdingen waarmee je jezelf groot maakt en dominantie toont. Uit haar onderzoek bleek dat als je deze houding twee minuten aanneemt er een significant verschil ontstaat in de toename van het hormoon testosteron en een significante afname van het stresshormoon cortisol. Dit maakt dat je je zelfverzekerder voelt en meer durft. Dit heeft invloed op je zelfbeeld maar ook op hoe anderen je gaan zien. Ondertussen zijn er ook tegengeluiden; in recentere onderzoeken wordt niet altijd een verandering van de hormonen waargenomen (Ranehill et al., 2015). Toch wordt in de training gezien dat de deelnemers zich wel degelijk zelfverzekerder, alerter en krachtiger voelen.

## ANDER BEWEGINGSPATROON

Naast de houding is er in de training aandacht voor de lichaamstaal. Het 'aanzetten' van het lichaam in combinatie met het gebruik van duidelijke lichaamstaal zorgt voor meer zichtbaarheid. Denk hierbij aan kenmerken van krachtige lichaamstaal, zoals het maken van voldoende oogcontact, glimlachen, de hoogte en het gebruik van je handen, open of gesloten handpalmen, hoeveel ruimte je inneemt. Maar ook hoe je iemand een hand geeft en non-verbaal aansluit. Door de oefeningen in de training ervaren de deelnemers dat ze zichzelf bovendien beter waarnemen en daardoor ook meer ruimte voor de ander (volwassenen, maar ook kinderen) te hebben. Het verhoogt de sensitiviteit. Daardoor ontstaat een belangrijke voorwaarde voor pedagogisch tact<sup>1</sup>. 'Pedagogisch tact gaat over jezelf kennen, de ander bij je binnen laten komen en kunnen handelen in de volle aandacht.' (Stevens & Bors, 2013, p 5)

Je bewegingspatroon heeft ook invloed op de cognitieve flexibiliteit. Iemand die recht en stijf beweegt, ervaart minder ruimte om vrij te denken en te voelen. Andersom geldt ook dat gedachten of veronderstellingen ten opzichte van de ander terug te zien zijn in een bewegingspatroon. De verwachtingen die de leraar heeft over de leerling worden onbewust non-verbaal uitgezonden. Door losser (minder recht en vierkant) te bewegen, voelen de deelnemers zich vrijer en zijn ze meer in staat flexibeler te denken (Nissink, 2002).



In de training wordt gezien dat de deelnemers makkelijker bij hun gevoel komen zodra ze vrijer gaan bewegen. Neuropsychologisch gezien zijn bepaalde bewegingen gekoppeld aan emoties. Wanneer je je vrolijk en vrij beweegt ga je deze emotie ook voelen (Brons & Schoemaker, 2015). Uit de theorie van *embodied cognition* weten we dat kleine veranderingen in je gezichtspieren je een ander gevoel kunnen bezorgen. Een mooi voorbeeld is het *facial feedback*-principe: door een pen dwars in je mond te nemen, maak je een lachbeweging. De stand van de spieren in je gezicht (de lach) geven een signaal aan je hersenen dat je vrolijk bent en hierdoor ga je je ook vrolijker voelen.

<sup>1</sup> 'Pedagogisch tact kan omschreven worden als een bijzonder moment van interactie, waarop de leraar het goede weet te doen op het juiste moment, ook in de ogen van de leerlingen' (Stevens & Bors, 2013, p.4)



## MEER DAN HOUDING ALLEEN

Naast het veranderen van je bewegingspatroon en het inzetten van duidelijke lichaamstaal is het gebruik van je stem ook een belangrijk onderdeel van de non-verbale communicatie. Hoe gebruik je je stem, welke melodie heeft deze en hoe snel praat je? Of, hoe kun je meer sprankelend spreken?

De laatste bijeenkomst staat in het teken van het uiterlijk. Wat kan kleding en kleur betekenen voor je gevoel en uitstraling? En wat kun je hiermee als begeleider van een leraar? Dit onderdeel uit de training maakt letterlijk het



plaatje af. Leraren die goed gekleed zijn, worden positiever beoordeeld door leerlingen, maar tegelijkertijd heeft het ook invloed op hun eigen gevoel. Door andere kleding te dragen kun je je stemming veranderen (Brons & Schoemaker, 2015). Beeldcoaches leren waar ze op moeten letten als het gaat om kleding en uiterlijk (beeld) van de leraar, en met welke adviezen ze de leraar kunnen helpen om krachtiger, zichtbaarder of meer ontspannen over te komen.

## Praktijkervaringen

Wat levert de training de deelnemers op in de alledaagse praktijk? Er ontstaat meer bewustwording van hun overkomen bij de deelnemers. Een aantal ervaringen op een rij:

- *'Door de training ben ik me meer bewust geworden van hoe de leerlingen mij zien. Door bijvoorbeeld anders te lopen, kom ik relaxter over.'*
- *'Door de training ben ik mij vooral erg bewust geworden van mijn rol op mijn werk en hoe belangrijk mijn eigen kracht is. Ik heb geleerd anders naar mezelf te gaan kijken, echt te gaan staan voor wie ik ben. Dat geef je door je lichaamstaal al door aan de kinderen.'*
- *'Tijdens een gesprek zet ik mijn lichaam meer in. Hierdoor ben ik duidelijker. Ik merk dat ik zo mijn punt beter kan maken.'*
- *'Ik doe een powerpose voordat ik een lastig gesprek in ga. Ik voel me dan veel zekerder.'*
- *'Ik weet welke lichaamstaal ik in kan zetten om me open en krachtiger te presenteren.'*
- *'Ik ben me nog steeds bewust van hoe ik door school loop. Kijk ik naar een punt in de verte of ben ik écht aanwezig?'*
- *'Ik heb na de training nieuwe kleding gekocht. Ik voel me nu zekerder en krijg ook positieve reacties van mensen, wat me ook weer zekerder maakt. Ook het bewust stemmingmuziek opzetten in de auto zit nu echt in mijn systeem.'*



## VERBREIDING VAN HET ARSENAAL VAN BEELDCOACHES

Door de coaches wordt als meerwaarde aangegeven dat er meer aandacht is ontstaan voor de non-verbale communicatie. Bij de deelnemers zelf, maar ook gericht op de ander. Beeldcoaches zijn meer gaan coachen op én met hun lichaamstaal. Er worden in de coachingsgesprekken actieve oefeningen gedaan om 'uit het hoofd en in het lichaam' te komen. Hiervoor worden bewegings-oefeningen, powerposes, muziek en stemoefeningen toegepast. Er is ook meer aandacht voor het uiterlijk tijdens coachingsgesprekken. Toch blijft een aantal het lastig vinden om het uiterlijk van de ander bespreekbaar te maken en daar concrete tips over te geven.

Uit gesprekken met deelnemers blijkt dat het contact met zichzelf en anderen is verbeterd. Ze stemmen beter af en gebruiken meer hun intuïtie. Een mooi voorbeeld komt van een vmbo-docent. Aanvankelijk had ze weinig aansluiting met haar leerlingen. Ze was vooral druk met haar klassenmanagement en het in toom houden van de klas. Na de training kwamen leerlingen op haar af die zeiden: 'U vindt het leuk om ons les te geven hè? Dat kunnen we zien!' Ze was weer in contact met haar leerlingen. Een beter compliment had ze niet kunnen krijgen.



*Drs. Anne Floor Schoemaker is ontwikkelaar van Krachtige Lichaamstaal en aspirant-opleider Beeldcoaching gespecialiseerd in lichaamstaal. Daarnaast is ze opgeleid als orthopedagoog en heeft ze binnen het voortgezet onderwijs gewerkt met jongeren met een Jeugdzorg-indicatie. Krachtige Lichaamstaal geeft trainingen, studiedagen en workshops.*  
[www.krachtigelichaamstaal.nl](http://www.krachtigelichaamstaal.nl)

## LITERATUUR

- Brons, C., A. Schoemaker (2015). *Krachtige Lichaamstaal – als onderdeel van Beeldcoaching*. Tijdschrift voor orthopedagogiek, 54 (7/8), 351-359.
- Cuddy, A. (2015). *Presence: Onverschrokken je grootste uitdagingen aangaan*. Houten: Unieboek, Het spectrum
- Nissink, E. (2002). *Je bent sprekend je lichaam: Lichaamstaal herkennen en interpreteren*. Deventer, Ankh-Hermes BV
- Ranehill, E., A. Dreber, M. Johannesson, S. Leiberg, S. Sul. R. Weber (2015).
- *Assessing the robustness of power posing: no effect on hormones and risk tolerance in large sample of men and women*. Psychol Sci. 2015 May 26 (5): 653-6
- Stevens, L., G. Bors (red.)(2013). *Pedagogisch tact: introductie*. Antwerpen-Apeldoorn, Garant