



Manon Bongers, internationaal erkend expert in gedragsverandering.

HIELCO KUIPERS

Leer maar om op je eigen stoel te (blijven) zitten

Charlotte Post

Hoe vaak gebeurt het niet dat je de dingen voor je collega invult maar verder niet over jouw gedachten praat? Zo ontstaan misverstanden op de werkvloer. Manon Bongers helpt je om weer „een betere versie van jezelf” te worden. „Leer maar eens om op je eigen stoel te gaan zitten.”

Vanuit de visie ‘Leer van gisteren, droom van morgen en leef vandaag’ helpen Manon Bongers en de collega’s van haar opleidingsinstituut mensen en organisaties weer op verder op weg. „Door inzicht te krijgen in het denken, voelen en handelen van jezelf en anderen, kun je jezelf en de anderen beter begrijpen en positief beïnvloeden.”

Hiervoor heeft ze uiteenlopende leerprogramma’s ontwikkeld. „Als ik boeken schrijf die gekoppeld zijn aan de programma’s die ik verzorg, levert dat vaak een grote meerwaarde op voor de deelnemers. Mijn jongste boek is een aanvulling op onze opleiding ‘Coachen vanuit de Positieve Psychologie’. In brede zin is het geschreven voor coaches en mensen die anderen begeleiden in organisaties.”

Gedragsmodel

Het boek is gebaseerd op de Transactionele Analyse (TA) en het Proces Communicatie Model (PCM). „Het PCM is een communicatiemiddel, ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Taibi Kahler. We noemen het ook wel een gedragsmodel, want het is bedoeld om vaardigheden aan te leren. Het geeft behoeften en voorkeuren weer in de zes persoonlijkheidstypen die we allemaal in meerdere of mindere mate in ons hebben: de Harmoniser, Gestructureerd Denker, Doorzetter, Dromer, Promotor en Rebel. Van de een heb je dus wat meer en van de ander wat minder.

Dit betekent dat je bepaalde voorkeuren hebt, wat overigens helemaal oké is. Maar dat heeft wel invloed op de relatie met je collega’s of leidinggevende. Het is daarom belangrijk om hier inzicht in te krijgen.”

„TA is ontwikkeld door de Canadese psychiater Eric Berne. De focus ligt hierbij op de ontwikkeling van de eigen autonomie. TA kenmerkt zich door een humanistische levensvisie en wordt tot de positieve psychologie gerekend. In mijn boek combineer ik de inzichten vanuit TA en het PCM. Dat is nog niet eerder gedaan op deze manier en dat maakt het boek uniek. We werken dus niet uitsluitend aan de vaardigheden maar

Waar krijg jij nu echt energie van?

kijken ook hoe iemand de persoon is geworden die hij nu is.”

Als voorbeeld van zo’n gedragspatroon schetst ze: „Ik zie vaak dat mensen dingen voor een ander invullen. Zij hebben daardoor moeite om zichzelf uit te spreken en de ander aan te spreken. Ik leer ze weer op hun eigen stoel te gaan zitten en onderscheid te maken tussen wat van zichzelf is en van de ander. Hun werkgever of collega ziet daardoor blijvende gedragsverandering terug op de werkvloer. Dat is uiteindelijk ook waar het over gaat, dat iemand een betere versie wordt van zichzelf.”

Creativiteit

Coaching vanuit positieve psychologie vindt ze belangrijk. „Het is waardevol om te kijken naar de sterke eigenschappen van een persoon. Waar krijg jij nu echt energie van? In wat voor soort functie of context kom jij goed tot

je recht? Als er van jou een enorme creativiteit wordt verwacht, terwijl je dat in de basis niet zo sterk hebt ontwikkeld, heeft het niet veel zin om daarop te focussen. Het is beter om de sterke eigenschappen te benadrukken. Iemand die niet zo creatief is, is misschien wel heel goed in logisch redeneren. Daar ga je dan vervolgens mee aan de slag.”

Gezelschapskist

„Ik bied een psychologische gezelschapskist aan. Vol inzichten en toepassingsmogelijkheden. Het is daarbij belangrijk dat mensen werken met wat ze in het hier en nu observeren. Daarom laat ik ze reflecteren aan de hand van verschillende psychologische concepten. Daarbij zie je onder meer hoe mensen filteren wat ze terugkrijgen van anderen. Iedereen reageert immers anders op feedback en dat zegt iets over je persoonlijkheid. Daarnaast doe ik veel ervaringsgerichte oefeningen. Als het gaat over gezonde of ongezonde afhankelijkheid in de werkrelatie laat ik mensen letterlijk op elkaar leunen. Zo krijgen ze meer inzicht in de manier waarop ze taken en verantwoordelijkheden op zich nemen. Bovendien voelen mensen dan ook hoe het is om op eigen benen te staan, in hun eigen energie.”

„Als je wilt leren je gevoelens te uiten, is het nodig dat je eerst contact maakt met jouw werkelijke, authentieke gevoel. Mensen die boosheid of irritatie onderdrukken, zie je vaak lachen. Die lach is een soort masker. Je bent dan afgescheiden van je authentieke gevoel. We oefenen ander gedrag voorzichtig, want iemand kan nooit in één keer zijn irritatie uiten. Daarbij vind ik het vanuit de positieve psychologie heel belangrijk om te benoemen waar ik verbetering zie. Door die ontwikkeling expliciet te benoemen, voelt iemand zich echt gezien in die groei.”