

## Speaking Cirkels

Twan Albers is coach en trainer bij Nieuwe Dimensies ([www.nieuwedimensies.nl](http://www.nieuwedimensies.nl)).

Effectiviteit en bezieling zijn twee uitgangspunten in zijn werk. Hij zet in zijn coaching en training niet zozeer technieken in maar beschouwt zichzelf als belangrijkste instrument. Zo gebruikt hij Speaking Cirkels!

Wanneer ik hem telefonisch interview, zoekt Albers zorgvuldig naar woorden om mij deze manier van werken uit te leggen. Ik raak door zijn manier van vertellen geïnspireerd en neem me voor me eens in te schrijven voor Speaking Cirkels. Authentieke communicatie is de kern van Speaking Cirkels. Vrij en boeiend spreken voor kleine en grote groepen kan het resultaat zijn. [www.speakingcircles.com](http://www.speakingcircles.com)



Lee Glickstein ontwikkelde Speaking Cirkels in Amerika. Als trainer creëert Albers een kring van 8 tot 10 mensen, die in een veilige setting op een natuurlijke en ontspannen manier hun ervaring met spreken voor groepen ontwikkelen. Opvallend is dat de deelnemers geen gespreks- of presentatievaardigheden leren. Ze worden getraind op essentieniveau: het niveau waarop iemand zichzelf kan zijn. SpeakingCirkels zorgt er voor dat de deelnemers verbinding maken met de toehoorders en van daaruit hun verhaal vertellen. De kern is: "Stop performing, start connecting!".

Albers legt de 4 voorbereidende stappen van Speaking Cirkels uit:

- 1 De deelnemers zitten in duo's tegenover elkaar. Ze oefenen 'persoonlijke aanwezigheid': het ervaren van een interne staat van 'niks moeten'. Alles is goed en de deelnemers hebben alleen aandacht voor hun lijf.
- 2 Net als de 1e stap vindt ook deze stap in stilte plaats. De deelnemers oefenen nu 'relationele aanwezigheid' en leren met een neutrale tot positieve blik naar de ander te kijken. Ze kijken met 'beschikbare ogen'. Dit is essentieel voor de hele training: 'kijken met beschikbare ogen'.
- 3 Bij de 3e stap spreken de duo's om de beurt over zichzelf. Ze spreken vanuit wat opkomt. De luisteraar luistert met 'beschikbare ogen' en reageert niet. Alles wat gezegd wordt is oké en ook stilte is goed.
- 4 Nu werken de deelnemers in groepjes van 3 of 4. Om de beurt vertellen ze wat in hen opkomt, in het moment en zonder vooraf te bedenken wat ze gaan zeggen. Ze stoppen met spreken wanneer ze met de ogen van de één naar de ander gaan. Zo blijven ze steeds in contact en krijgen ze rust en zelfvertrouwen.

Tussen de stappen door vindt reflectie met de groep plaats, hoewel er weinig gesproken wordt over de ervaringen. In Speaking Cirkels zijn stiltes belangrijk. Daardoor zakt de ervaring die de deelnemers opdoen dieper.

Na deze 4 stappen stelt de groep zich in bioscoopopstelling op en krijgt de opdracht zich met 'beschikbare ogen' te richten op degene voor de groep. De groep geeft waarderende aandacht waardoor deze persoon een positieve ervaring opdoet. Degene voor de groep zegt wat opkomt en zorgt dat zijn aandacht steeds bij één van de groep is. Als deze deelnemer klaar is, geeft de groep feedback in woorden waarin de essentie van de spreker wordt weergegeven. Woorden kunnen zijn: speels, ontspannen, krachtig, inspirerend. Die feedback heeft een positieve impact. De deelnemers leren dat hun essentie kracht heeft zelfs als ze niets hebben gezegd.

Speaking Cirkels kan in zijn kortste vorm in 1 dagdeel gedaan worden maar kan ook uitgebreid worden. Dan gaan mensen ook experimenteren met thema's.

Speaking Cirkels leidt er toe dat mensen het leuk en fijn gaan vinden om authentiek voor een groep te spreken.

Er ontstaat echt contact, sluit Albers het interview af, wanneer mensen met 'beschikbare ogen' luisteren. Daarom werkt hij zo graag met Speaking Cirkels. Hij merkt dat de deelnemers de ervaring die ze opdoen heel bijzonder vinden. Het krijgen van essentiefedback ontroert ze soms en geeft hen meer zelfvertrouwen.

Peta Twijnstra

[www.petatwijnstra-coaching.nl](http://www.petatwijnstra-coaching.nl)