

## Beter functioneren, door inzicht en ontspanning



met 'dynamisch reflecteren' ©  
volgens het vierstoelenmodel



Corma Ruijgrok

### **Ervaringen van een docentbegeleider**

#### **Wat betekent het vierstoelenmodel van Corma Ruijgrok voor mij?**

Van 2006-2009 werkte ik twee dagen per week voor instituut Archimedes van de faculteit educatie aan de hogeschool Utrecht en daar maakte ik tijdens een masterclass kennis met Corma Ruijgrok en haar zelfhulpmethode van het vierstoelenmodel om stress bij ler(ar)en te veranderen in geluk. De titel sprak me aan en daarom had ik me opgegeven om deel te nemen. Daar heb ik geen spijt van...

Tijdens de masterclass stonden er inderdaad vier stoelen vooraan. Corma legde kort uit wat haar methode inhield (dat doet ze ook in deze video: <http://www.leraar24.nl/video/2587>): zet naast de gebruikelijke "stoelen" van voelen en denken over zaken waarin je tekorten bij jezelf ervaart, nog twee stoelen: die van ruimtegevend denken en ruimtegevend voelen. De ruimte die je jezelf kunt geven gaat uit van eigen keuzes, autonomie.

Ruimte voor denken betekent dat je uit de berg plichten een selectie maakt die binnen de gegeven tijd te doen is en waar je volgens jezelf de kwaliteiten ook voor hebt en waarvoor je gemotiveerd bent. Spreek met jezelf af dat je die zelfgekozen taken gaat doen en de rest van de rijstebrijberg laat voor wat hij is...

Ruimte voor voelen betekent dat je in jezelf zoekt naar mogelijkheden om blij te zijn met jezelf; durf daarover gerust jezelf ook een compliment te geven en te denken dat wie accent legt op je tekorten de boom in kan, want die is blijkbaar blind voor wat je te bieden hebt...

Tijdens de masterclass heeft een aantal vrijwilligers op de stoelen gezeten met zijn stressverhaal. We konden allemaal zien hoe het vierstoelenmodel werkte: de proefpersonen gingen rechter op terug naar hun plaats dan toen ze naar voren liepen!

#### **Mijn eigen begeleidingspraktijk**

De overige drie dagen van de week was ik docentbegeleider en schoolopleider aan het Heerenlanden College te Leerdam. Daar heb ik het vierstoelenmodel gebruikt bij de begeleiding van collega's die vast waren gelopen in hun carrière, die bijna burnt out waren... Ik kan alleen maar zeggen dat ook hier de aanpak van Corma werkte: Na een viertal gesprekken met vierstoelentraining, gingen de collega's zelf aan de slag en na een paar weken waren er al merkbare resultaten. Bij alle collega's waren er geen problemen meer aan het eind van het schooljaar!

Inmiddels heb ik een eigen coachingspraktijk ([www.recreleer.nl](http://www.recreleer.nl)) en ook daar gebruik ik met succes de vierstoelenmethode.

***Drs. J.C. van den Berge (Jan)***