

## **5Ritmes in trainingen.**

De 5Ritmes zijn zeer geschikt om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Ze geven inzicht in de aanwezigheid en eigenheid van een ieder, helpen patronen te herkennen in contact met collega's en klanten en bieden zicht op het functioneren van een team als geheel. Het zijn geen pasjes, er worden 5 manieren van bewegen aangeboden die het makkelijker maken je eigen dans te vinden. Vanuit dat idee is het geschikt voor iedereen. In een workshop van ongeveer 2 uur zijn er oefeningen en opdrachten voor het individu, voor tweetallen en voor groepen van 3 of meer.

**De 5Ritmes zijn;** Vloeiend, Staccato, Chaos, Lyrisch, Stil.

Deze ritmes zijn op veel manieren uit te leggen en te interpreteren, afhankelijk van de doelgroep.

### **Hieronder volgt een manier;**

**Vloeiend:** opstarten, je ruimte innemen, ideeën ontwikkelen, onderzoeken van je weerstand en je motivatie.

**Staccato:** richting kiezen, helderheid in je keuzes, ja en nee kunnen zeggen, communiceren met partners, collega's en klanten.

**Chaos:** Kunnen loslaten van een teveel aan controle, integreren van je eigen doelen met onvoorziene factoren van buitenaf. Kunnen bewegen in de grotere cirkel van een team.

**Lyrisch:** Na de chaos is er ruimte om de zaken in een nieuw licht te zien. Plannen bij te stellen, mee te bewegen met verandering, kunnen schakelen, flexibiliteit.

**Stilte:** De afronding, de mogelijkheid om 'na te genieten', tevreden te zijn, te rusten in het moment i.p.v. naar het volgende project te rennen.

### **Mogelijke thema's in trainingen**

Veranderingsprocessen, fusies.

Leiding geven

Assertiviteit

Samenwerking

Verder kan werkelijk ieder thema kan op verzoek in beweging gezet worden.

### **Het resultaat;**

- Doordat er fysiek gewerkt wordt blijft het niet bij een idee alleen maar wordt er een ervaring gecreëerd. Dat werkt sneller en effectiever dan enkel een idee.
- Er is direct en concreet inzicht in nieuwe mogelijkheden.
- Het geeft enorm veel plezier en verbinding in een team.

### **Wie gingen u voor;**

- Gerechtshof Amsterdam
- OR van het Diaconessen ziekenhuis Utrecht
- FNV Formaat (meerdere keren)
- Buddyzorg Rotterdam
- DHV advies en ingenieursbureau
- Academie voor Haptonomie

### **Feedback;**

De dansworkshop van Willers geeft een enorme energieboost aan de training. Het is superactief, leuk en ook spannend om te doen voor de deelnemers. De verschillende ritmes kunnen prachtig als metafoor dienen voor trainingsdoelen zoals het gezamenlijk

werken aan een doel, ervaren hoe het is om met obstakels om te gaan, verbindingen aangaan, grenzen aangeven en loslaten. En het is een kick om te zien hoe iedereen alles van zich af gooit lekker uit zijn/ haar dak gaat. Coby Franken trainer bij Stavoor

### **De docent**

Willers de Dreu geeft ruim 12 jaar les in binnen en buitenland en is een zeer ervaren docent met veel verschillende groepen en mensen.

Neem direct contact op met Willers; E [info@dansendhart.nl](mailto:info@dansendhart.nl) - T 0575-469016