

## *Opleiding Vrouwelijk spontaan: meer en beter communiceren op de werkvloer*

### Experimenteren in het loopbaanlabo

Ines Minten

Leren opkomen voor jezelf, je baas durven vertellen wat er op je lever ligt, omgaan met kritiek, beter met je collega's communiceren. Als je snel bent, kun je je nog inschrijven voor een cursus persoonlijke ontwikkeling die al die aspecten van dichtbij bekijkt. De opleiding draagt de welluidende naam 'Vrouwelijk spontaan' en staat (voorlopig) dan ook alleen open voor vrouwelijke medewerkers, meer bepaald in administratieve en uitvoerende functies (ATP graden 1-2-3).

"Het gaat om een samenwerkingsproject van de Katholieke Hogeschool Kempen en de K.U. Leuven", zegt Elsy Van Roy van het Centrum voor Gelijkekansenbeleid. "Deze reeks organiseren we als onderdeel van een proefproject dat moet uitwijzen hoe de opleiding het doet in de praktijk. Als de reacties even positief zijn als die van de eerste vijftien deelnemers, zal de Personeelsdienst overwegen om ze op te nemen in het vaste opleidingsaanbod."

Het traject bestaat uit tien sessies van drie uur en stelt de werknemer in zijn loopbaan centraal. "Wat zijn mijn plus- en minpunten? Wat kan ik verbeteren en hoe pak ik dat aan? Waar liggen de oorzaken van mijn problemen en welke rol speel ik er zelf in? Dat zijn enkele van de basisvragen van de reeks. De deelnemers krijgen meer inzicht in hun interactie met anderen en denken er ook bewust en kritisch over na. Bovendien leren ze naar anderen te luisteren, op te komen voor hun eigen mening en om te gaan met conflicten. Alle oefeningen zijn gebaseerd op de werkcontext van de deelnemers."

In de reeks wordt een soort laboratoriumsfeer opgezet. Je krijgt een aantal nuttige handvatten aangereikt, die je in eerste instantie in de veilige omgeving van de cursus kunt uitproberen. "Vervolgens is het aan de deelnemers om wat ze opgestoken hebben ook daadwerkelijk op hun werkplek toe te passen", legt Elsy Van Roy uit.

"De cursus heet 'Vrouwelijk spontaan' omdat hij kadert in een gelijknamig ESF-project (Europees Sociaal Fonds, red.) dat focust op gelijke kansen voor mannen en vrouwen op de werkplek. Ondertussen hebben we echter ook al enkele reacties gekregen van mannen die interesse hadden in het onderwerp. Mocht er voldoende vraag komen vanuit die hoek, dan sluiten we uiteraard niet uit dat we ook voor hen een reeks organiseren. Wat ons betreft lijkt het aanbod voor iederéén erg nuttig."

De reeks loopt van half maart tot mei, en is gratis. Inschrijven moet vóór 6 maart. Info: <http://www.kuleuven.be/gkg/info.htm>

Judith Rekoert, Lut Dupont, Kirsten Verhaegen en Viviane De Keyser zijn vier enthousiaste deelnemers van de eerste reeks. Ze betreuren dat hun cursus al is afgelopen, hopen op een vervolg en raden intussen iedereen aan om zich in te schrijven.

#### **Judith Rekoert, magazijnier Centrale Bibliotheek**

"Op het moment dat ik van de cursus hoorde, had ik problemen met mijn collega's en mijn baas, en ik wist dat dat voor een stuk aan mezelf lag. Ik nam dingen snel verkeerd op en werd dan kwaad. Ik uitte mijn assertiviteit niet op de goede manier. De cursus kwam dus als geroepen. Het was voor mij één lange, positieve ervaring. Ik heb er geleerd mijn grenzen af te bakenen, ze zelf te herkennen en ze duidelijk te maken aan anderen. Als iemand me nu bijvoorbeeld vraagt om iets te doen wat ik niet als mijn werk beschouw, ben ik in staat dat meteen te zeggen in plaats van het telkens weer te laten gebeuren en daar ontevreden of boos door te worden. Ik heb de sessies dus echt al op mijn werkplek kunnen toepassen. Ik denk ook niet meer zo gauw dat anderen over me heen willen lopen."

#### **Lut Dupont, medewerker Facturenbureau en Help Desk**

"De cursus heeft me meer gebracht dan verwacht. Ik zie nu beter in hoe je problemen kunt aanpakken. Geregeld lees ik de cursus nog eens na en denk ik er opnieuw over na. Zo blijf je evolueren. Je persoonlijkheid ontwikkelt zich langzaam, maar na een tijdje voel je duidelijk het verschil. Puur voor jezelf is het dus ook al een nuttige ervaring. Veel mensen zijn verleerd om voor zichzelf op te komen. Tijdens de sessies diep je de durf op om de dingen anders — en beter — aan te pakken dan je gewend bent. Ik zou ze dus aan iedereen aanraden, mannen én vrouwen, lagere én hogere functies. Volgens mij kan iedereen er iets aan hebben."

#### **Kirsten Verhaegen, secretaresse Directie Financiële Diensten**

"Ik vond mezelf niet assertief genoeg en wou al langer mijn communicatievaardigheden verbeteren. De cursus leek me dus meteen erg interessant. Ik heb geleerd om beter naar anderen te luisteren en mijn mening te uiten. Sommige onderdelen brachten een stukje theorie, maar we hebben ook veel opgestoken via samenwerking in de groep, rollenspellen en creatieve sessies. Stilaan leerden we onszelf en de andere deelnemers beter kennen. Ik voel dat ik veranderd ben en ook collega's, vrienden en familieleden merken het. Als er een vervolgcursus komt, sta ik als eerste in de rij om me in te schrijven. Die eerste reeks leek me een goed begin van een evolutie die nog lang kan doorgaan. Je kunt je persoonlijkheid blijven bijschaven — dat zal je alleen maar ten goede komen."

#### **Viviane De Keyser, secretaresse Centrum voor Preventieve Gezondheidszorg**

"Ik zocht al lang naar zo'n cursus, omdat ik voelde dat ik in communicatie met anderen vaak machteloos stond. En als ik me in een hoek gedreven voelde, werd ik kwaad — het begon te borrelen en barstte dan plotseling uit. Dat is nu erg verbeterd. Als iets me stoort, krop ik het niet langer op. Ik ben assertiever geworden, en heb tegelijk meer inzicht verworven in het doen en denken van anderen. Vanmorgen heb ik de cursus nog eens herlezen en ik stelde vast dat er ondertussen veel van is binnengesijpeld. Ik merk ook dat andere mensen anders — warmer — op mij beginnen te reageren. Ik heb de cursus bijzonder graag gevolgd. Ik was 100 procent bij elke sessie betrokken en ik putte er enorm veel energie uit. Sindsdien voel ik me veel beter in mijn vel en ga ik ook weer elke ochtend met plezier naar het werk."