

15:40 - 16:10

Lezing door Lora van Rijn, trainer in lichaamstaal

5 minuten sheet 1 - opening

Welkom bij deze UWV Incompany workshop. Kijk anders, zie meer

Goedemiddag allemaal. Wat een bijzonder ervaring is dit, workshop geven voor X aantal mensen, hier in mijn eigen huis. Ik sta in mijn keuken. Wat een bizarre situatie. Ik hoop dat jullie allemaal goed en gezond zijn.

Ik zal even uitleggen hoe we deze onderdeel gaan doen vandaag. Ik praat, jullie zullen mij niet horen maar wel zien gebaren. Ik heb in deze beeld de tolk "bij me" > *dewi zwaai even*. Zij zal mijn lezing vertalen in een gesproken taal.

5 minuten sheet 2 - wie ben ik ?

- Doof zijn, mijn handicap zie ik niet als een handicap. Het verrijkt juist mijn leven.

(aandacht trekken)

geluid even aanzetten

Hallo, ik kan gewoon verstaanbaar praten,...

**geluid weer uitzetten* - dewi vervolgt deze*

... maar deze lezing gaat vandaag wat anders. Ik wil jullie laten ervaren door naar mij te kijken, hoe ik communiceer. Wat ik ook doe in workshops die ik geef. Ik maak oogcontact met mensen die ik spreek. Ik kan het niet anders, want dan krijg ik geen informatie en loopt de communicatie mis.

(exit - aandacht trekken)

Mijn naam is Lora, 35 jaar. Al als een puber werkte ik voor Possibilize, in 2003 begon ik kaartjes te verkopen voor Sencity. En ben er nooit meer weggegaan. Na allerlei werkzaamheden binnen Possibilize. Sinds 2014 ben ik trainer voor de Possibilize Academy. Ik heb workshops gegeven voor diverse bedrijven zoals Deloitte, Rabobank, HU, de NS, Gemeente Amsterdam, UWV en ook in het financiële hart van Londen.

Tien jaar geleden ben ik afgestudeerd op de HU, digitale communicatie. Ben afgestudeerd met een 10. Mijn afstudeerproject is gebaseerd op hoe mensen de communicatie ervaren en was in de presentatie zeer voelbaar.

Even terug.... Ik ben doof geboren en sindsdien neem ik de wereld waar met mijn ogen. Ik kan wel wat horen, maar dan zijn dat geluiden die mijn hersenen niet goed kunnen plaatsen. Ik hoor bijvoorbeeld jouw stem, hoe die is (hoog, laag, hard, zacht, irritant of lief) maar ik kan niet plaatsen *wat* er wordt gezegd. Of er rijdt een brommer langs. Ik hoor hem wel, maar weet niet waar deze vandaan komt.

Omdat ik elke dag communiceer met mijn ogen, is deze sterk ontwikkeld, dat ik ook lichaamstaal kan lezen bij een ander. Hierdoor ben ik een expert hierin geworden. En is bij mij dagelijks inzetbaar in de communicatie.

Ik kan jullie niet hier en nu vertellen hoe lichaamstaal werkt. Daarvoor is het veel te complex. Bovendien ervaren we dit nu ook via een scherm, iets wat nog lastiger maakt.

Naast het geven van trainingen werk ik als een visual designer en dit is niet voor niets. Ik kijk graag hoe mensen communiceren en geef daar mijn draai aan, vanuit mijn eigen expertise, hoe ik dingen graag anders bekijk. Websites, grafische ontwerpen, noem maar... Met mijn vriend ben ik in mijn studietijd toen voor de grap hiermee een bedrijfje gestart. Deze bedrijf bestaat nog steeds. Samen met Bas hebben we drie kinderen, en nee, ze zijn oostindisch doof. We voeden ze tweetalig op en jahoor ook hun geef ik de fijne kneepjes mee van het lichaamstaal interpreteren.

5 minuten sheet 3 - Waarom juist IK geef dit workshop? - high power pose
*- **Waarom lichaamstaal inzetbaar is voor iedereen. Elk mens heeft hier wat aan.***

Gaan we nu allemaal even onze handen omhoog doen. Even een high power pose houding. Voor dat bewustzijn van jouw lichaamstaal doen wij dit. Waar zijn wij mee bezig? Waar zijn wij nu hier bewust van? Voel jij je lijf veranderen? Ben je er bewust van, deze houding? Waarom doen we dit? Na twee minuten verandert je hormoonhuishouding, en daardoor groeit je zelfvertrouwen.

Ik wil jullie vandaag daarom laten kennismaken met de **kracht** van lichaamstaal en **bewust maken** van de **non-verbale** signalen in de communicatie.

En als je je bewust bent van je eigen lichaamscommunicatie dan kun je er voor kiezen om daar iets mee te doen. Net zoals je dan meer aandacht kunt besteden aan de lichaamstaal van anderen.

5 minuten sheet 4 - ervaringsverhaal
*- **Wat is de waarde van oogcontact maken, wat kun je er zoveel mee bereiken?***
*- **Hoe zet ik deze 'tool' in, in mijn dagelijks leven? Hoe pas ik deze toe op mijn werk en zelfs mijn kinderen.***

Omdat ik niet kan communiceren zonder oogcontact te maken, heb ik gemerkt dat ik meer zie dan een gemiddeld mens. Mijn visuele waarneming is sterk ontwikkeld. *Zien is geloven* Zoals de filosoof Marcel Proust al zei, zijn quote gebruik ik al 15 jaar.

Mijn oudste - is nu 8 jaar - zei ooit dat ze een saai leven hadden als wij niet doof waren...

Hoe komt dit? Ze merkt dat wij zelfs haar inspireren de dingen anders te bekijken. En dat eigenlijk echt veel makkelijker is.

- Want gebarentaal is toch heel handig. Al er lawaai is, en al die mensen moeten schreeuwen en wij kennen gewoon praten met onze handen.

- Mijn twee horende meiden (5 en 8 jaar) giechelen in de badkamer met elkaar in gebarentaal, als ze stil moeten zijn, omdat de baby slaapt. En we kletsen gewoon van alles, maar dan zonder geluiden.
- mijn oudste is een kei in tekenen. Talent? Ja kan en nee, omdat kijken eigenlijk in haar opvoeding heel vanzelfsprekend is. Ze heeft leren kijken, kijken en kijken. Dingen bewust zien. Ze tekent perfect de mimiek, houding van mensen. Omdat ze het begrijpt, hoe belangrijk het is dit te zien. Als ze ons niet aankeek zonder te communiceren kwamen we niet verder. Toen ze klein was, merkte ze dat het niet werkte als er geen oogcontact was. Dat ze zelf moest gaan kijken als er iets moest gebeuren.
- Op school in de kleuterklassen werd mijn oudste aangestipt als een 'slim kind' terwijl ik de juf probeerde te uitleggen dat zij een gemiddeld kind is maar dingen anders bekijkt en doet omdat het bij ons 'normaal' is. Ze wilde testjes bij haar gaan doen. Ze had een sterke voorsprong in visuele ontwikkelingen en nu ze 8 is het vrij gebalanceerd en inderdaad ze scoort als een gemiddeld kind, niet per se hoogste of extreem anders. Hetzelfde ervaar ik nu bij mijn tweede.

Ervaringsverhalen

- verhaal 1: salaris verhoging op werk - aanpassen van houdingen.
- verhaal 2: kassa cassiere aankijken en kijken hoe die reageert -
- verhaal 3: mijn dochter zong een onbekende liedje in bad - oogcontact verrijkt onze communicatie

5 minuten sheet 5 - wat ik mee wil geven

Wat ik graag mee wil geven, na deze online meeting:

- Wees zelf bewust van hoe jouw lichaamstaal eigenlijk is. Hoe is de lichaamstaal van een ander? Hoe kijk jij daarnaar en wat zie je ?
- Je kunt zelf oefenen, thuis met je partner of je huisgenoten. Kijk elkaar echt aan en praat met elkaar.
- Of probeer het uit in supermarkt, net als wat ik deed. Kijk de cassiere eens keer goed aan terwijl je deze begroet. Wat merk je?

1 minuten sheet 6 - afsluiting

Dit was een presentatie van mij hoe ik als dove werknemer mijn beperking omzet in een handig middel. Ik hoop dat jullie geïnspireerd zijn geraakt. Ik kan je er veel meer over vertellen, maar nog leuker, je het zelfs laten ervaren. Iedereen spreekt lichaamstaal, jij dus ook. Ik laat je dan zien hoe.

In de workshops die ik geef, door de hele land, kun je van mij veel meer leren hierover.

Je kunt ook bij jezelf kijken wat voor beperkingen je dagelijks in het leven ervaren. Maar je kan ook kijken naar wat dat mogelijk maakt.

Kortom, ik heb eerder een aantal workshops voor UWV mogen doen. Van de deelnemers die hier zijn geweest heb ik gehoord dat het hun heeft geïnspireerd. Hiermee wil ik graag nog meer workshops komen geven. We staan in het portal vermeld.

Bedankt en ik wens jullie een mooie dag, ik hoop jullie in een van de workshops te mogen ontmoeten!