

TRAINING MACHT, ONMACHT, INVLOED & AUTONOMIE

JE POSITIE INNEMEN BINNEN HET GROTERE GEHEEL — MET INVLOED, INTEGRITEIT EN BEWUSTZIEN VAN JE GRENZEN.

In iedere organisatie en systeem spelen macht en onmacht mee. Soms kun je richting geven, soms ben je afhankelijk van anderen of stuit je op grenzen die je niet kunt veranderen. Juist dan wordt zichtbaar of je gaat duwen, aanpassen, overnemen of terugtrekken.

Deze training vormt laag 3 van ons ontwikkelpad **Relationele Volwassenheid™**: Organisatie- & systeembewustzijn – de relatie met de organisatie en het grotere geheel.

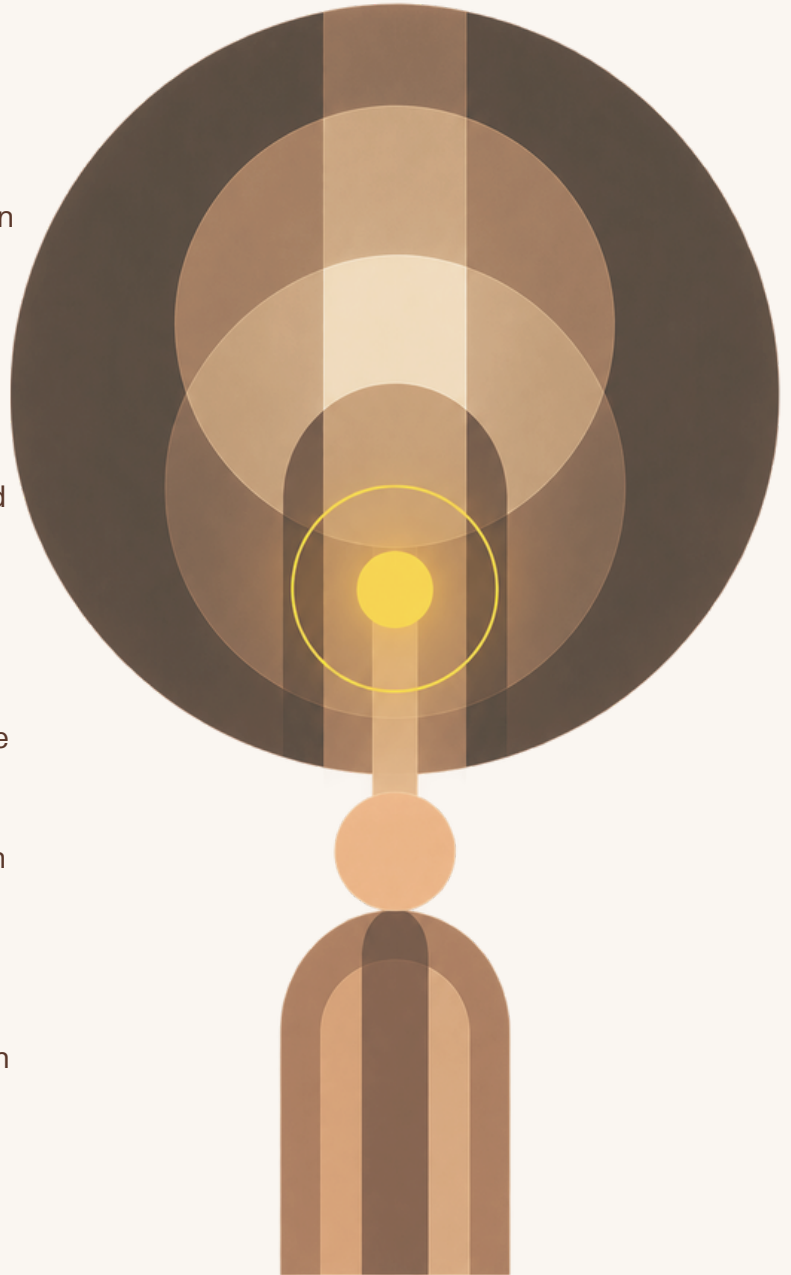
Je onderzoekt niet alleen hoeveel invloed je hebt, maar ook wat er in jou gebeurt wanneer die invloed wordt begrensd. Hoe reageer je op hiërarchie, afhankelijkheid, tegengestelde belangen en besluiten die je niet kunt sturen? En hoe blijf je daarin stevig, integer en verantwoordelijk aanwezig?

Centrale vragen

- Hoe neem je positie in zonder te overheersen of jezelf kleiner te maken?
- Wat gebeurt er met jou wanneer je invloed wordt beperkt?
- Hoe herken je formele en informele machtsdynamieken?
- Wanneer ga je vechten, aanpassen, redden of terugtrekken?
- Hoe blijf je integer wanneer belangen botsen?
- Wat vraagt volwassen verantwoordelijkheid van jou binnen de organisatie?

Voor wie?

Voor ervaren professionals en leidinggevendenden die verantwoordelijkheid dragen binnen een complexe organisatie en bewuster willen leren omgaan met macht, invloed en afhankelijkheid. Voor mensen die stevig positie willen innemen zonder te verharderen, zichzelf kleiner te maken of verantwoordelijkheid over te nemen die niet van hen is.



“Ik wilde beter inzicht krijgen in wat ik voel, wat ik wil, en hoe ik dit gericht en concreet kan uitdragen naar de mensen om mij heen. Met inbegrip van het aangeven van harde en zachte grenzen. Daarom moest ik eerst inzicht krijgen in mijn valkuilen, patronen en overtuigingen.”

**Ninja Blok
Ecoloog**

WAT ONDERZOEK EN ONTWIKKEL JE?

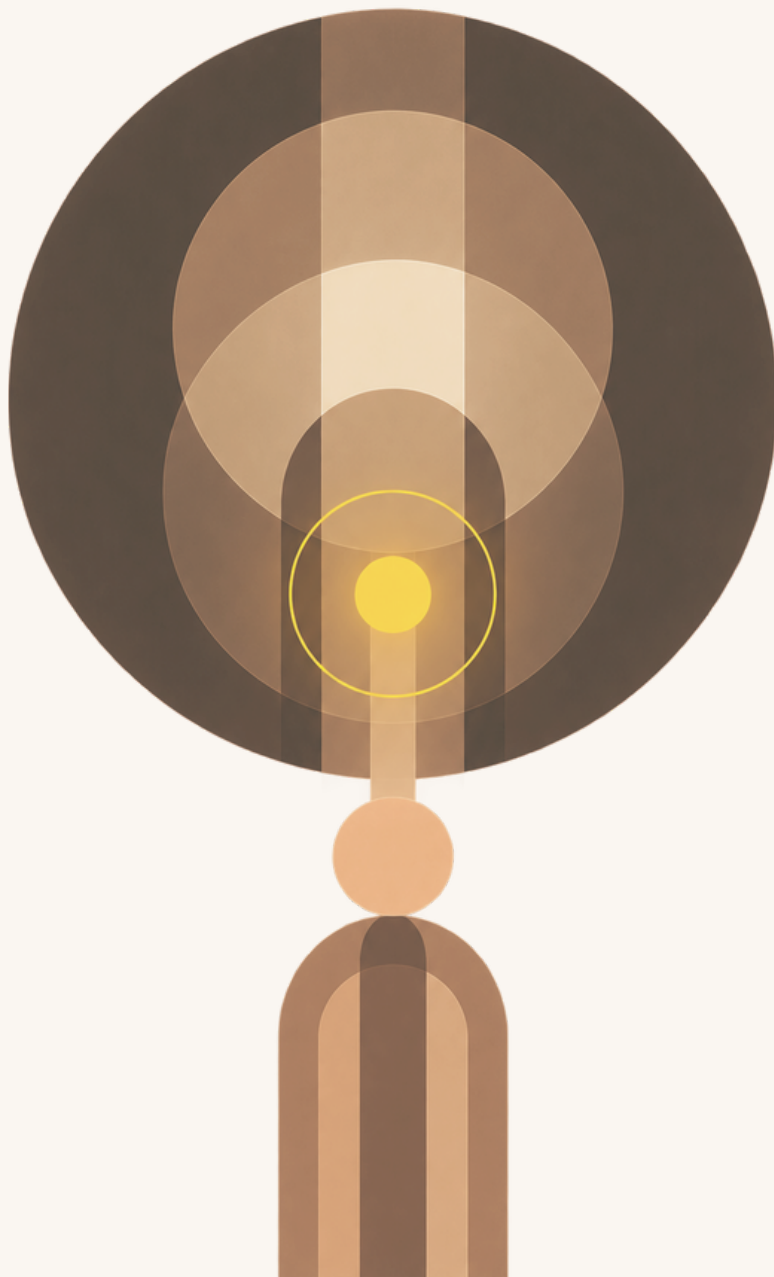
- hoe jij reageert wanneer invloed, controle of zekerheid afneemt;
- jouw automatische patronen bij macht, onmacht en spanning;
- hoe hiërarchie, groepsdynamiek en informele macht jouw functioneren beïnvloeden;
- je neiging om te vechten, aanpassen, redden, controleren of terugtrekken;
- de verhouding tussen betrokkenheid, begrenzing en verantwoordelijkheid;
- jouw manier van positie innemen en invloed uitoefenen binnen het grotere geheel.

WAT WORDT DAARDOOR MOGELIJK?

- steviger aanwezig blijven wanneer je weinig grip of invloed ervaart;
- macht en onmacht eerder herkennen zonder er automatisch in mee te bewegen;
- verantwoordelijkheid nemen voor wat van jou is en laten waar zij niet van jou is;
- positie innemen zonder te overheersen of jezelf ondergeschikt te maken;
- bewuster omgaan met hiërarchie, belangen en besluitvorming;
- invloed uitoefenen met meer integriteit, flexibiliteit en autonomie.
- formele en informele machtsdynamieken beter herkennen.

HOE WERKEN WE?

We werken in een kleine, vaste groep waarin aandacht, vertrouwelijkheid en persoonlijke feedback centraal staan. Met situaties uit je eigen werk onderzoeken we wat er gebeurt wanneer belangen botsen, invloed wordt beperkt of spanning toeneemt. We combineren ervaringsgerichte oefeningen, systeemdenken, psychologische verdieping en reflectie. Daarbij kijken we niet alleen naar wat er in de organisatie gebeurt, maar ook naar wat het systeem in jou oproept. Juist daar worden oude reflexen rond controle, aanpassing, strijd en onmacht zichtbaar — en ontstaat ruimte om bewuster positie in te nemen.



“Achteraf bleek dat ik vastliep in oude patronen, zonder me daar op dat moment volledig bewust van te zijn. De training heeft mij heel veel inzichten opgeleverd. Mijn onderbuikgevoel werd bevestigd en dat heeft mij meer rust gegeven in de keuzes die ik nu maak. Het hielp mij om gebeurtenissen uit een ver verleden beter te plaatsen. Dit heeft mij zowel persoonlijk als professioneel enorm bevrijd.”

Mimoun Zariouh
Hoofd Integrale
Kwaliteitsbeheersing

VAN ONMACHT NAAR BEWUSTE INVLOED

Macht, Onmacht, Invloed & Autonomie is een intensief ontwikkeltraject waarin training, individuele coaching, ervaringsgericht werken en reflectie samenkomen. Je onderzoekt hoe jij je verhoudt tot macht, invloed en afhankelijkheid — en hoe je bewust positie kunt innemen wanneer belangen botsen, grenzen voelbaar worden of je niet alles kunt veranderen.

Voorafgaand aan de training:

- Intakegesprek
- Verslaglegging van leerdoelen.

Dag 1 - Spanning, macht & automatische reflexen

- Inzicht in je persoonlijke reactiepatronen bij druk en tegenslag (vluchten, vechten, bevriezen).
- Introductie van de dramadriehoek (slachtoffer – redder – aanklager): herkennen van jouw voorkeurspositie in stressvolle interacties.
- Herkennen hoe oude reflexen (controle, aanpassing) je effectiviteit en samenwerking beïnvloeden.
- Praktische werkvormen om bewuster te kiezen in plaats van automatisch te reageren.

Dag 2 - Drijfveren, bescherming & controle

- Analyse van je beschermingsmechanismen: wat werkt, wat werkt tegen je?
- Onderzoek naar je persoonlijke drijfveren (waarom doe je wat je doet?) en de keerzijde daarvan.
- Inzicht in wat er gebeurt als de controle wegvalt – en hoe je daar krachtig mee omgaat.
- Eerste stap naar meer wendbaarheid en emotionele weerbaarheid in complexe situaties.

Dag 3 & 4 - Van reactie naar bewust handelen

- Werken met de transformatiedriehoek (deelnemer, beheerder, medeschepper): verschuiven van reactief naar volwassen samenwerking.
- Reflectie op je levensloop: waar en hoe zijn jouw gedragspatronen gevormd?
- Werken met karakterstructuren: hoe beïnvloeden ze jouw samenwerking en communicatie?
- Ontwikkelen van een stevige, heldere en flexibele invloedsstijl die past bij jouw waarden en doelen.

Dag 5 - Positie, begrenzing & invloed

- Werken met de balans tussen betrokkenheid en begrenzing.
- Inzicht in hoe jij regie neemt over je werk, je team en je communicatie.
- Leren helder en respectvol je positie innemen – zonder over of onder je grens te gaan.
- Praktische oefening in feedback, besluitvorming en beïnvloeding.

Dag 6 - Autonomie, koers & verantwoordelijkheid

- Vertalen van persoonlijke inzichten naar concrete actie in je werkcontext.
- Vertalen van je inzichten naar jouw positie, invloed en verantwoordelijkheid in de organisatie.
- Welke bijdrage wil je leveren aan het grotere geheel — en wat vraagt dat concreet van jouw handelen?
- Afsluiting en persoonlijk ontwikkelplan op basis van je groeistappen.

Dag 7 - Intervisie & integratie

- Bespreken ontwikkelpad
- Doorbraken, successen en belemmeringen
- Casus bespreking

Tussen de dagen werk je met gerichte opdrachten en reflecties – afgestemd op jouw ontwikkeling.

DE TRAINERS

De training wordt verzorgd door:
Yaron Loman & Jessica Amelia
Namens Loman & Amelia Trainingen en Coaching

Wij begeleiden al vele jaren professionals, leidinggevend en teams in persoonlijke en professionele ontwikkeling. In ons werk verbinden we psychologie, groepsdynamica, systeemdenken en ervaringsgericht werken aan de concrete praktijk van leiderschap en organiseren.

We kennen macht en onmacht niet alleen als thema, maar ook als realiteit – in ons werk, onze samenwerkingen, én persoonlijk leven. Uit jarenlange ervaring met conflicten, verandertrajecten en relaties is deze training ontstaan.

Wat ons steeds weer raakt: strijden en klagen kunnen we vaak goed – maar echte autonomie ontstaat pas wanneer we onmacht toelaten en daarin volwassen aanwezig blijven.

Is dit jouw volgende ontwikkelstap? Deelnemen begint met een kennismaking. We onderzoeken samen je ontwikkelvraag en of deze training daarbij past.

info@lomanenamelia.nl
06-460 77 690 / 06-211 44 050
www.lomanenamelia.nl

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Duur: 7 trainingsdagen (verspreid over 9 maanden)
- Intake: bij aanmelding en vooraf aan training, duur ca. 1 uur.
- Tussentijds: drie individuele coachgesprekken van 1 uur.
- Groepsgrootte: 8 tot 12 deelnemers
- Locatie: Rotterdam e.o.
- Investeringszakelijk: € 4.650,- excl. 21% btw.
- Investeringsparticulier: € 4.650,- incl. btw. Betaling in termijnen mogelijk.
- Inclusief: Locatiekosten, lunches, huiswerkmateriaal, certificaat.

