
 [index_modellenschema.md](#)

Ons workshop "Stoicisme"

Workshops in veranderkunde

Als veranderkundige is een workshop een zeer effectieve tool.

Het voordeel van dit proces vergeleken met een presentatie is dat dynamische is, wat kan zorgen voor een interactieve vergadering over een onderwerp.

De groep "In beweging krijgen" is hierbij dan het doel, doordat ze zelf actief meedoen en -denken, heeft het veel meer impact dan wanneer ze alleen luisteren.

Essentie

Onze workshop was een blik op wat het klassieke stoïcisme is, en wat het in veranderkunde teweeg kan brengen.

De onderwerpen in grote lijnen zijn:

- **Controle:** Het onderscheid maken tussen wat wel binnen en buiten je invloed ligt. Bijvoorbeeld; Gedachten, keuzes en acties zijn beheersbaar, terwijl het gedrag van anderen dat niet zijn.
- **Deugden:** Leven vanuit wijsheid, moed, rechtvaardigheid en zelfbeheersing.
- **Emoties:** Je gedachten bepalen je emotionele reacties, het reflecteren en corrigeren van irrationele gedachten helpen om een betere ervaring te leven.

Een bekend misverstand, dat Stoïcisme emoties zou ontkennen en negeren, hebben we weerlegd, hier gaat het helemaal niet om, sterker nog, emoties mogen er zijn, maar hoe je hier op reageert moet wel rationeel zijn, anders volgt op die irrationele reactie weer een irrationele emotie.

Marcus Aurelius, is een van de bekendste grondleggers van het stoïcisme.

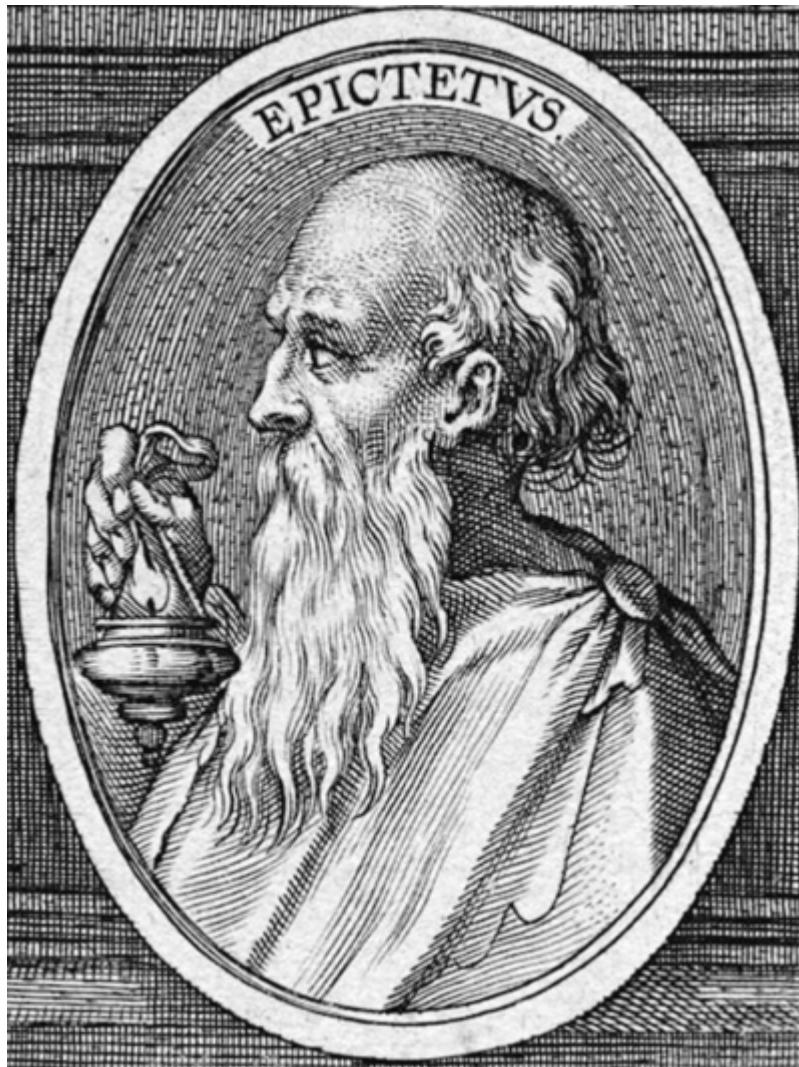
Hij is ook een van de meest succesvolle romeinse keizers geweest ooit. Zijn dagboek(meditaties/reflecties) hebben een enorm interessante inzicht gegeven in zijn denkwijze, en hebben sinds zijn tijd bijna 2000 jaar geleden inmiddels enorme beruchtheid vergaard.



Marcus Aurelius te paard

Epictetus, was een stoicijns filosoof uit net 100 jaar voor Marcus Aurelius.

Zijn werken zijn de inspiratie geweest voor Marcus Aurelius, als kind studeerde hij waarschijnlijk zijn teksten.



Gravure Epictetus uit de *L. Annaei Senecae philosophi Opera*

Lucius Annaeus Seneca was de eerste van de drie, hij leefde min of meer in dezelfde tijd als Epictetus, maar in Spanje.



Relatie met Veranderkunde

Er zijn zo ontzettend veel lessen te trekken uit deze school. De stoia zijn dan ook zeer gerespecteerd vandaag de dag nog. Het gedachtegoed van Epictetus is zelfs nog de basis geweest van [RET ABCB'C'.md](#), en ook kotters 8-stappen model benadrukt dat innerlijke rust en zelfbeheersing een positief effect heeft op onzekerheid en weerstand, dat dan de progressie van verandering bevordert.

Relatie met andere modellen & Theoriën

- [Kotter.md](#)
 - [RET ABCB'C'.md](#)
-

Zelfreflectie

Theorie

Ik heb van dit model geleerd, dat Stoïcijnse principes zoals controle en acceptatie zijn waardevol in de wervelwinden van het leven en verandering.

Het inzicht hoe rationeel denken de uiteindelijke emotie kan beïnvloeden was opecht een enorm grote les. Het belang van reflectie in prive maar ook in professionele contexten.

Persoonlijk

Zoals ik hierboven al zei is het voor mij persoonlijk een ontzettend grote stap geweest om te realiseren dat ik mijn reacties kan beïnvloeden, en zeker irrationele reacties kan leren herkennen en vermijden. Dit simpele feit heeft eerlijk gezegd voor mij de cursus gemaakt. Ik had niet door dat dit zo'n grote impact op me zou hebben, maar ik ben daarom ook zo ontzettend blij dat ik de tijd heb om zoveel te reflecteren nu we naar het einde van de cursus komen.

Dit is zeker iets dat ik voor de rest van mijn leven zal blijven doen. Ook dat ik mijn focus moet leggen op de dingen die ik wel kan beheersen is een grote les geweest voor mij. Natuurlijk had ik dat wel al eerder gehoord, maar door met de workshop er mee aan de slag te gaan werdt het allemaal gelijk heel tastbaar.

Relationeel

Het ondersteunen van anderen vind ik altijd al een fijne bezigheid. We staan er toch samen in. In het bijzonder wilde ik nog even vermelden dat ik nu ook andermans irrationele gedachten kan herkennen en kan ombuigen waar nodig, en heb daar daadwerkelijk al enkele tientallen keren sinds de presentatie anderen mee vooruit kunnen helpen.

De toepassing van zelfbeheersing en rationele communicatie is nog wel een leerpunt voor mij, ik ben nog steeds wel een emotionele stuiterbal, maar wellicht dat dit met oefening en goede reflectie over de jaren minder zal worden.