



info@conja.nl



www.labantraining.nl



info@labantraining.nl

Programma Labantraining voor professionals

Doelgroep

Professionals die functioneren in beroepen waarbij rapport maken, communicatie en eigen presentie een belangrijke rol speelt.

Doel

(her)ontdekken en ontwikkelen van de persoonlijke ruimte en deze herkennen bij de klant/cliënt ter verbetering van de non-verbale aanwezigheid en communicatie.

Laban “Fysical Space Analysis & Usage”

De leer van Laban onderzoekt hoe hoofd en lichaam samenwerken en zich presenteren aan de buitenwereld. Uitgangspunt is een grondige analyse van de manier van bewegen en positioneren van het lichaam in de ruimte.

Basiswerkvorm is de kubus, een fysiek raamwerk van 12 spijlen waarbinnen het onderzoek plaatsvindt. In deze kubus bevinden zich 6 vlakken die allemaal een betekenis hebben. Elk individu dat in de kubus stapt, zal daarbinnen een eigen unieke positie kiezen: dit ligt vast in het lichaamsgeheugen. Iedereen heeft een duidelijke voorkeur voor één of twee van de vlakken: een voorkeur die zich uit in het karakter en de manier van communiceren met de omgeving.

Centraal in de training staat het fysiek **ervaren** (ervaringsdimensie) en **oefenen** (bewegingsdimensie) van elk van de vlakken van de kubus, de persoonlijke ruimte. De fysieke en mentale kenmerken van de oefeningen worden besproken en bieden nieuwe mogelijkheden om te communiceren met de omgeving. De effecten van deze training zijn voelbaar en merkbaar in alle facetten van de dagelijkse aanwezigheid en communicatie.

Zelfstudie

Vooraf dient de geschiedenis en de onderliggende theorieën te worden doorgenomen door het bestuderen van de eerste 5 hoofdstukken van het boek: De ruimte van Laban.

Het programma

Het programma is gebaseerd op het zoveel mogelijk direct vertalen van de kennis en de ervaring naar de praktijk.

- De training begint met een kennismaking en het uitspreken van de verwachtingen en leervragen.
- Ervaren: De volgende fase is een directe confrontatie met zichzelf door letterlijk in het lesmodel te stappen: de kubus.
- Kennisoverdracht: Hierna volgt een grondige uitleg van de zes basistermen die in de analyse worden gebruikt.
- Oefenen: Deze termen worden vervolgens steeds praktisch geoefend en gelabeld in herkenbare fysieke en mentale begrippen die als kapstok dienen voor verdere toepassing.
- Coöperatieve review: Tijdens de oefeningen wordt via het lezen van het lichaam van de ander in de kubus geoefend met het geven van feedback hierop.
- Borgen: Het geheel wordt gelardeerd met tussentijdse oefeningen en bewegingsreeksen om het geleerde direct te kunnen borgen.
- Toetsing: Ter afsluiting volgt een toetsing om te bepalen of alle lesstof praktisch en theoretisch is ingedaald via een presentatie.

Dagindeling

Het basisprogramma bestaat uit een tweedaagse training van 6 uur effectief per dag
 Het basisprogramma omvat de volgende elementen:

Dag 1

- 09.30 Ontvangst koffie en thee: deelnemers pakken tussentijds steeds zelf koffie en thee
- 10.00 Kennismaking
- 10.15 Introductie theorie
- 11.00 Eerste optreden deelnemers in de kubus
- 12.00 tweede optreden deelnemers in de kubus
- 12.30 Lunch
- 13.15 Analyse van de waarnemingen
- 14.00 Theorie over relatie Laban met psychologie, fysiotherapie, systemisch werken etc.
- 14.30 Uitwerking van de vlakken van de kubus waarbij steeds de volgende reeks wordt gevolgd: eigen *onderzoek*, *constructie* van de juiste houding die bij het vlak behoort, *observatie* van de houding bij de ander en *bewegingsoefening*. Leidraad is dat elke stap wordt uitgevoerd via een vaste reeks: staan, lopen, zitten en spreken.
- 16.30 Tussentijdse evaluatie
- 17.00 Afsluiting
- 17.15 Einde dag 1

Dag 2

- 09.30 Ontvangst koffie en thee: deelnemers pakken tussentijds steeds zelf koffie en thee
- 10.00 Vervolg uitwerking van volgende twee vlakken
- 12.30 Lunch
- 13.15 Vervolg uitwerking van de laatste twee vlakken
- 15.15 Bewegingsreeksen instuderen en oefenen
- 16.00 Eindpresentatie
- 17.00 Evaluatie en Sluiting
- 17.15 Einde