

De cursus

Kijk voor een complete cursusagenda op mt.nlOutdoor & Filosofie
www.rongen.com
training met resultaat

Cursus handboogschieten is een schot in de roos

Om beter te leren focussen kun je een hele dag naar een goeroe luisteren of een tijdje in lotushouding naar de muur gaan staren. Wie echter van de nood een deugd wil maken gaat lekker handboogschieten op de Utrechtse Heuvelrug.

Tekst Thomas Braun

Cursusleider Jac Rongen en ik staan diep in het bos aan de Dodeweg (what's in a name?). Hij heeft een groot doek, het dartboard (eh, doelpak) en de pijlen prachtig uitgesteld. Alleen de handbogen moeten nog in elkaar worden gezet. "Ik laat mensen dat altijd zelf doen", zegt de eigentijdse Robin Hood en ik mag zelf het draadje (de pees!) aan de boog (de longbow!) spannen. Dat betekent boog tussen de benen klemmen, vanuit het middenrif inademen, bij het uitademen de boog krommen en rustig de pees om de uiteinden spannen. Ja, al snel blijkt ademhaling een cruciaal element bij boogschieten.

De eerste pijlen schieten hun doel voorbij. "Luister naar je pees", zegt Rongen streng. Ik schijn het allemaal erg verkrampt te doen. "Heb je werk?" vraagt Rongen. "Of heeft het werk jou?" Oei, een gewetensvraag. Ik vuur nog maar een paar pijlen af. Ze zitten schots en scheef in de schijf. "Weet je wat dat zegt? Je hebt moeite met loslaten!"

Bij de volgende pijl vraag ik me af waarom de ademhaling zo belangrijk is. "Omdat je met de juiste ademhaling controle krijgt over je stressgevoel." Ach so. Gek genoeg merk ik wel dat het schieten me veel doet. Ik leer me ontspannen en te focussen op verschillende zaken tegelijk: de omgeving waar ik sta, de pijl en de boog én het doel. "Er komen hier wel eens managers die durven soms geen beslissingen te nemen. Zijn ze hier geweest dan zeggen ze: 'Ik weet waar m'n behoeftes liggen, waar ik voor sta, en ben veel duidelijk geworden in het uitspreken van mijn mening'."

Dan krijg ik een nieuwe boog. Ik span het ding, als Rongen ineens vraagt: "Mag ik je aanraken?" O jee. "Jazeker." "Probeer je bovenlichaam hier meer te openen en adem de pijl hard weg. Voel waar je energie zit en hoe je die het best kunt gebruiken." Ik adem in en na één keiharde ademstoot boort mijn pijl zich dwars door het doel. "Wauw", roept Rongen uit. "Zie je wat een verschil met een uur geleden? Je focust beter, je houding is ontspannen en je gebruikt je energie veel doelmatiger."

Hij heeft gelijk. Dan haal ik een appel uit m'n jaszak, loop op Rongen af en zeg: 'Ik durf het bijna niet te vragen...' Maar helaas, de tijd is om. »

De X-factor

De laatste tijd kom ik in commercials de X weer tegen. Bij Eiffel, en bij xs4all. De X is in de afgelopen jaren flink uitgebuit door de tv-industrie en Henkjan Smits heeft er zelfs een fout boekje over geschreven. Het X-stofje is zeldzaam en wordt op één lijn gezet met talent en oorspronkelijkheid.

De X-factor is een onderzocht fenomeen in de paardensport, zo ook het zogenaamde carrière maken, een andere term in die sport. Het stofje is gekoppeld aan het X-chromosoom bij paarden. En zij die in volle ren gaan (carrière maken) hebben het.

Nu vraag ik mij af of zij die in onze arbeidsmarkt carrière maken, ook in het bezit zijn van de X-factor. Velen zijn in volle ren, dat wel. Zij rennen zo hard dat, al zouden zij struikelen over talent - hetzij een eigen talent of dat van een ander, zij het niet als zodanig zouden herkennen. Omdat vooruitkomen belangrijker is dan ontwikkeling en uitstraling.

Kortom, carrièrejagers missen vaak de X-factor. Terwijl die factor toch zorgt voor herkenning en erkenning, dat heeft de 'Yes We Can'-campagne van Obama maar weer bewezen. Daarom hoop ik dat recruiters in het voor ons liggende jaar 2009 meer aandacht zullen besteden aan het herkennen van talent, en het zullen koesteren. Klonen van onszelf aannemen kunnen we allemaal. Het is juist die getalenteerde 'dorpsgek', die absolute creatieveling die het verschil maakt en bedrijven scherp houdt. Medewerkers met de X-factor maken soms geen of onverwachte carrières. Zij maken de winkel.

Lilian Bakker werkt al twintig jaar in de wondere wereld van HR.



REACTIES@MT.NL

Cursus Coaching met boogschieten Waar Leusden
Organisator Rongen Consult Duur anderhalf uur Web www.rongen.com

€ 345,-

goede prijs! redelijk... te over!