

Van theorie en zelfverdediging tot livemuziek en budo

Inspiratiesessie OverWIN je weerstand

Op 16 maart organiseerde WIN de inspiratiesessie *OverWIN je weerstand*. Collega Robert Takken leidde de inspiratiesessie, lid van de WIN-communicatiecommissie Nina Ghanbare was een van de aanwezigen. Nina: 'Ik had niet verwacht dat ik zo geïnspireerd zou raken.'

Erg mysterieus

'*OverWIN je weerstand* was het thema van de inspiratiesessie die op 16 maart plaatsvond. Wat we precies zouden gaan doen bleef tot de start van de bijeenkomst erg mysterieus. Het enige wat we wisten, is dat we iets actiefs zouden gaan doen onder leiding van collega Robert Takken. Zouden we het gaan hebben over gezond eten? Of zouden we onze weerstand rondom diversiteit gaan overwinnen? Er ging veel door mijn hoofd, maar ik van tevoren had ik niet verwacht dat ik zo geïnspireerd zou raken. Of dat ik na een aantal instructies een professionele judoka over mezelf heen zou kunnen werpen. En dit is toch echt wat ik en vele WIN'ers met mij hebben gedaan!'

Japanse zelfverdedigingskunsten

'De inspiratiesessie vond plaats in de Mail Room op het hoofdkantoor in Den Haag, die was omgetoverd tot een soort van muziekpodium met sportmatten op de vloer. Na de eerste verwondering hierover luisterden we vol nieuwsgierigheid naar Robert en zijn crew. Robert heeft naast zijn baan als programmamanager Diversity & Inclusion bij PostNL een eigen budoschool. (Ja, budo!) De budoschool gaat uit van de principes van jiu-jitsu, de 'moeder' van alle Japanse zelfverdedigingskunsten. De zaal met vrouwen werd meegenomen in de wereld van de zelfverdedigingskunsten. Hoe kunnen we de denkwijzen achter die kunsten toepassen in het bedrijfsleven? Hoe kunnen we meer samenwerken op basis van vertrouwen, het verleggen van onze grenzen en het overwinnen van weerstand? Hoe ga je daar in het dagelijkse leven mee om en hoe kun je zorgen dat je juist niet terug hoeft te vechten, terwijl je tegelijkertijd heel krachtig bent en niet met je laat sollen?'

Energieke livemuziek

'Na de theorie mochten we onder begeleiding van Robert en twee leerlingen aan de slag, met energieke livemuziek op de achtergrond. Dit deden we soms individueel, maar ook als groep hebben we onze grenzen verlegd door gewoon te doen. Door ons over te geven en open te staan voor nieuwe zienswijzen. Voordat ik het wist stonden we met 60 vrouwen op muziek tegelijk dezelfde danspassen uit te voeren, wat achteraf zelfverdedigingstechnieken bleken te zijn. Deze afwisseling van dans, muziek, diepgang, theorie en passioneerde mensen zorgden voor een bijzonder inspirerende en onvergetelijke inspiratiesessie.'