



Nils Roemen | en Gerald Weltevreden

## Geloof in jezelf

RoemenWeltevreden vergroot ieders zelfvertrouwen, met dank aan de topsport.

Wie zichzelf goed weet te presenteren zal erin slagen anderen van zijn gelijk te overtuigen en zo de uitkomst van een gesprek te beïnvloeden. Dat is in het kort het doel van de training van bureau RoemenWeltevreden. 'Zelfvertrouwen is daarbij de belangrijkste voorwaarde', zegt Gerald Weltevreden (31). De sportpsycholoog, die werkt aan een promotieonderzoek aan de UVA, ontwikkelde een methode om het zelfvertrouwen te vergroten. De kennis voor zijn model haalde hij uit zijn ervaring met topsporters. 'Bij gelijke vermogens zal de persoon met het meeste zelfvertrouwen beter scoren. Een sporter kan fysiek en technisch heel erg goed zijn, maar als het mentaal niet klopt, ligt hij bij de eerste klap op de grond.' In een zakelijk gesprek werkt dat net zo, zegt Weltevreden. Drie factoren zijn volgens hem bepalend voor het geloof in eigen kunnen. 'Het ervaren van succes, waardoor je weet dat je iets kunt; het spiegelen aan anderen van vergelijkbaar niveau; en ten slotte de mening van een deskundige die ervan overtuigd is dat jij het kunt.' Tijdens de training komen die drie onderdelen aan bod. 'Daarna komt het doen', zegt Nils Roemen (32), trainer en dramatherapeut gespecialiseerd in

beïnvloeding met behulp van non-verbale communicatie. 'De door mij ontwikkelde theatermethodiek is bij uitstek geschikt om iemand bewust te laten worden van zijn handelingen en het effect daarvan op de omgeving. Stem, ademhaling, beweging, al die zaken moet je bewust leren inzetten.'

Een paar tips om zelfverzekerd over te komen geeft Roemen alvast: 'Rust uitstralen door met zacht stemgeluid te praten en af en toe pauzes laten vallen; je handen gebruiken tijdens een verhaal en af en toe oogcontact maken.' Ook fysieke lengte is van belang. 'Je ziet dat mannen vaak een pak met verticale strepen kiezen om langer te lijken.' Maar het allerbelangrijkste is, zegt Roemen, congruentie. 'Dat betekent dat de boodschap en de manier waarop die wordt gebracht, in overeenstemming moeten zijn, anders straalt je onzekerheid uit en dat wordt uitgelegd als ongeloofwaardig.' De training 'Jezelf presenteren' beslaat twee maal twee dagen, met een tussentijdse periode van twee maanden en vindt plaats in een theater. 'We kunnen iemand geen zelfvertrouwen geven', zegt Weltevreden, 'maar wel leren hoe die te laten groeien.'

[www.roemenweltevreden.nl](http://www.roemenweltevreden.nl)

'Je kunt fysiek en technisch heel erg goed zijn, maar als het mentaal niet klopt, lig je bij de eerste klap op de grond'



## Opstoken

Omdat zij zoveel mensen 'door het lint' zag gaan, richtte arts en psychotherapeut Lieneke Moll van Charante (64) acht jaar geleden het Burn-Out Centrum Diadalos op. Samen met kunstenaar Jan Becht helpt zij die mensen. Een patiënt verblijft in totaal zes weken in het Driebergse klooster waarin het herstelcentrum is gevestigd en volgt een ochtend- en middagprogramma in groepen van twaalf. Waar het volgens de oprichter op neerkomt, is jezelf te grazen te nemen. Moll van Charante: 'Dat gebeurt in de groepssessies, 's middags. Bij anderen zie je vaak beter waar het aan schort dan bij jezelf.' In de ochtenden wordt vooral met kunst gewerkt; patiënten kunnen dan helemaal los gaan op een stuk steen, papier of doek. 'Daardoor komt vaak naar boven hoe boos mensen zijn. Ze voelen zich bedonderd en krassen door het papier heen van woede.' Het zes weken durende verblijf kost bijna 6000 euro. Voor mensen die zich deze kosten willen besparen, heeft de arts nog wel een tip. 'Gewoon een dagboek bijhouden om een burn-out te voorkomen. Zo hou je contact met jezelf. Je leest terug wat je wel en niet leuk vindt.' Dat maakt haar instituut allerm minst overbodig, zegt ze. 'Een burn-out is soms nodig om tot een metamorfose te komen.'

[www.stichtingdiadalos.nl](http://www.stichtingdiadalos.nl)