

Kunst als coach

Wat kan kunst ons brengen?

- Kunst kan je nieuwe inzichten bieden
- Je oordeel uitstellen
- Zonder woorden
- Resonantie
- In een andere "state of mind" brengen,
 - meer open blik
 - Nieuwsgierig
 - flow
 - andere balans tussen ratio en intuïtie.

Kijktips voor kunst als jouw coach

- Houd je NIET bezig met wat je denkt dat je moet zien, of wat je denkt dat de kunstenaar bedoelt. Er is geen goed of fout.
- Kijk en observeer, rustig en nauwkeurig
- Probeer je oordeel uit te stellen, hoe moeilijk ook
- Wees nieuwsgierig, naar wat je jezelf te vertellen hebt

Ook, of juist, kunst die je lelijk vindt, kan je interessante dingen over jezelf vertellen.

Exposure. Antony Gormley. Land Art, Flevoland

Kunst als coach

Bij welke vragen kan ik kunst o.a. gebruiken?

- Bekrachtiging
- Ontdekkingen over identiteit
- Je verhaal vertellen
- De essentie
- Moeilijke dingen
- Zijn in het NU
- Perspectief verandering

Kunst als coach Vragen

Raakt het kunstwerk me?

Zo ja...

Wat kan mij dat vertellen?

Over mijzelf?

En over de vragen die mij bezig houden?

Kunst als coach Vragen

Wat komt er bij me op als ik deze kunst zie en ervaar?

- Wat denk ik?
- Wat voel ik?
- Wat wil ik?

Kunst als coach Vragen

Zijn er kaders die bepalen hoe ik hier tegenaan kijk?

Zo ja, wat brengen die mij?

Is er ook nog een ander manier van kijken mogelijk?

Kunst als coach Vragen

Als dit kunstwerk was ontworpen om me iets te leren, wat leert het mij dan?

illustra
COACHING

coaching creative minds
in science, education & arts

Ineke Wagenaar - Bos

Tromphuis info@illustra-coaching.nl
MH Tromplaan 47 www.illustra-coaching.nl
7513 AB Enschede +31 6 82975637