



S3A6 Jeroen Klinckaert: Hoe pijn zichtbaar maken beweging mogelijk maakt

Inleiding

In deze aflevering van Elk stapje telt spreekt Geert Hoffbauer met Jeroen Klinckaert, oprichter van Intelligent Motion. Hij vertelt hoe fysieke pijn en spanning een ingang kunnen zijn naar meer veerkracht, zelfinzicht en leiderschap. Een inspirerend gesprek voor wie wil groeien als mens, collega of leider – via het lichaam.

Spreeker: Jeroen Klinckaert – Intelligent Motion

Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- Introductie en welkom – 0:00
- Wie is Jeroen Klinckaert? Zijn achtergrond bij Intelligent Motion – 0:44
- Wat betekent het om een 'veerkrachtig team' te bouwen? – 2:19
- Waarom psychologische veiligheid essentieel is – 4:22
- Hoe geef je als leider veiligheid zonder te pampieren? – 6:18
- De kracht van nieuwsgierigheid en erkenning in teams – 8:55
- Fouten maken én vieren: zo bouw je vertrouwen – 12:32
- Waarom een team geen machine is, maar een levend systeem – 15:06
- Hoe je als leider mee groeit met je team – 18:37
- Wanneer is het tijd om een team te laten stoppen? – 22:13
- Reflectievragen voor leiderschap en samenwerking – 25:31
- Afsluiting en hoe je meer leert via Intelligent Motion – 27:28

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en welkom (0:00)

Geert heet Jeroen welkom en introduceert hem als expert in pijnvrij bewegen en lichaamsbewustzijn. Ze bespreken hoe fysieke signalen zoals pijn een ingang kunnen zijn naar persoonlijke groei en veerkracht.

Wie is Jeroen Klinckaert? Zijn achtergrond bij Intelligent Motion (0:44)

Jeroen vertelt over zijn persoonlijke zoektocht na een blessure, en hoe die leidde tot de oprichting van Intelligent Motion. Zijn methodiek combineert wetenschappelijke kennis met intuïtieve benadering van beweging en stressverwerking.

Wat betekent het om een 'veerkrachtig team' te bouwen? (2:19)

Een veerkrachtig team is volgens Jeroen een groep mensen die flexibel kan omgaan met stress en verandering. Hij ziet fysieke en mentale veerkracht als onlosmakelijk verbonden. Lichaamsbewustzijn helpt om beter om te gaan met spanning.

Waarom psychologische veiligheid essentieel is (4:22)

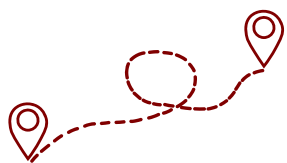
Jeroen legt uit dat mensen pas echt vrijuit kunnen bewegen en samenwerken als ze zich veilig voelen. Die veiligheid ontstaat niet vanzelf, maar vraagt om duidelijke grenzen, erkenning en ruimte voor expressie.

Hoe geef je als leider veiligheid zonder te pampieren? (6:18)

Leiderschap betekent niet alles opvangen, maar mensen uitdagen in een veilige bedding. Jeroen gebruikt het lichaam als metafoor: spanning en ontspanning wisselen elkaar af, net zoals uitdaging en ondersteuning in een team.

De kracht van nieuwsgierigheid en erkenning in teams (8:55)

Nieuwsgierigheid naar elkaars signalen en gedrag versterkt de verbinding. Jeroen benadrukt dat erkenning van ieders bijdrage leidt tot meer engagement en samenwerking. Ook hier speelt lichamelijke resonantie een rol.





Fouten maken én vieren: zo bouw je vertrouwen (12:32)

In veilige teams worden fouten besproken én gevierd als leerkansen. Jeroen haalt aan hoe dit net zoals bij fysieke pijn werkt: het vraagt bewustzijn, herstel en moed om opnieuw te proberen.

Waarom een team geen machine is, maar een levend systeem (15:06)

Jeroen gebruikt het beeld van een levend lichaam om aan te tonen dat teams organisch evolueren. Er zijn fasen van groei, stilstand en hernieuwing. Leiders doen er goed aan om met die ritmes mee te bewegen.

Hoe je als leider mee groeit met je team (18:37)

Groei vraagt zelfreflectie. Jeroen legt uit dat leiders zich moeten blijven afstemmen op hun eigen signalen én die van hun team. Alleen zo ontstaat echte co-creatie.

Wanneer is het tijd om een team te laten stoppen? (22:13)

Niet elk team moet blijven bestaan. Soms is het krachtiger om iets los te laten. Jeroen ziet hierin parallellen met het lichaam: als een beweging niet meer voedend is, mag ze stoppen.

Reflectievragen voor leiderschap en samenwerking (25:31)

Jeroen deelt een aantal krachtige vragen die leiders kunnen helpen om bewuster te kijken naar hun rol, team en impact. Reflectie is volgens hem essentieel om spanning om te zetten in richting.

Afsluiting en hoe je meer leert via Intelligent Motion (27:28)

Geert rondt af met een dankwoord. Jeroen nodigt luisteraars uit om hun lichaam als kompas te gebruiken en te blijven luisteren naar wat pijn of spanning probeert te vertellen.

Meer weten?

Wil je meer weten over Intelligent Motion of contact opnemen met Jeroen Klinckaert? www.intelligentmotion.be.
Meer over Elk stapje telt: www.elkstapjetelt.be.

