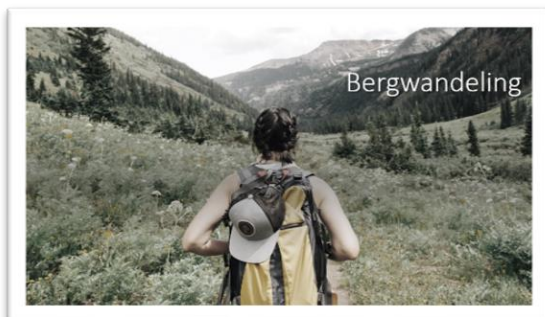




Verbinding & Reflectie

EEN METHODE VOOR VIJF COACHINGSBIJEENKOMSTEN
TE GEBRUIKEN VOOR HET MBO EN HBO

Suzanne Gort-Dekker

Inhoud

Introductie	2
Overzicht van de methode	3
Sessie 1.....	4
Sessie 2.....	6
Sessie 3.....	10
Sessie 4.....	13
Sessie 5.....	16
Bronnen	19
Bijlage 'speeddates'	20
De bergwandeling.....	22

Introductie

Beste docent/coach,

Voor u ligt een methode voor vijf (online) coaching sessies ter versterking van de onderlinge verbinding tussen de studenten en de opleiding. Er wordt gebruik gemaakt van diverse reflectietechnieken om een verbeterd zicht te krijgen op het individuele leerproces van de studenten. Hiernaast komen diverse werkvormen aan bod om de studenten samen te laten werken en gezamenlijke doelen te creëren.

Er liggen een drietal ontwerpprincipes ten grondslag aan deze methode:

1. Commitment

Door intensivering van het contact tussen de docent en student, het vormen van gezamenlijk doelen en het verhogen van de samenwerking (door duo opdrachten, en het verzorgen van de check-in door studenten zelf) zullen de studenten zich meer aan elkaar en de opleiding committeren (Fiock, 2020).

2. Vertrouwen & Samenwerking

Door de kleine groepjes en opdrachten in duo's krijg je een hogere mate van betrokkenheid en zal het vertrouwen versterken (Baardemans, 2020).

Voor een goed en veilig leerklimaat is het nodig om de relatie met de groep te laten leiden door openheid, wederzijds respect, begrip en waardering voor de ander. Iedere student moet spreektijd krijgen maar ook begrensd worden als deze een te dominante rol inneemt tijdens een bijeenkomst.

3. Gezamenlijke doelen

Het vormen van een gezamenlijk doel tijdens de coaching zal bijdragen aan het gevoel van 'samen zijn' en het gedeeld eigenaarschap van de (eigen) leerprocessen versterken (Kesselring, 2019). Dit doel of deze doelen moeten regelmatig terugkomen tijdens de bijeenkomsten

Per sessie is een PowerPoint beschikbaar. In deze handleiding zijn foto's van de PowerPoint slides opgenomen voor het totaaloverzicht evenals een kort overzicht hoe de bijeenkomst wordt opgebouwd.

Er wordt uitgegaan van bijeenkomsten van 90 minuten. De methode is bedoeld om aan het begin van een lesperiode in te zetten.

Veel inspiratie en verbinding met elkaar gewenst!

Suzanne Gort-Dekker

Overzicht van de methode

	<u>Commitment</u>	<u>Shared Goals</u>	<u>Vertrouwen & Veiligheid</u>
Sessie 1	De reflectiemethode 'In actie reflectie' in tweetallen. Introductie van de check-in's die die door studenten worden bedacht voor elke bijeenkomst.	Er worden gezamenlijke doelen opgesteld.	Docent belt studenten 'zomaar' om te vragen hoe het gaat.
Sessie 2	Check in wordt verzorgd door studenten. De reflectiemethode ' <i>wie ben ik</i> ' wordt in tweetallen uitgevoerd.	Er worden gezamenlijke doelen opgesteld als dit nog niet was gebeurd.	Studenten horen persoonlijke dingen over elkaar tijdens de werkvorm die in de grote groep gedeeld kunnen worden indien gewenst.
Sessie 3	Visualisatie oefening om leerproces in kaart te brengen.	De onderdelen van de gezamenlijke doelen krijgen een plek in de bijeenkomst.	De uitkomsten van de oefening worden eerst in tweetallen en dan in de grote groep gedeeld.
Sessie 4	De check in wordt verzorgd door de studenten. De speeddate is in duo's wat de betrokkenheid vergroot.	De onderdelen van de gezamenlijke doelen krijgen een plek in de bijeenkomst.	Docent stuurt van tevoren een persoonlijk kaartje of mailtje om de studenten uit te nodigen. De speeddates geven nieuwe persoonlijke informatie om elkaar beter te leren kennen
Sessie 5	De check in wordt verzorgd door studenten. Individueel en erna in 2-tallen wordt de intervisiemethode ingezet.	Er wordt geëvalueerd of de gezamenlijke doelen zijn behaald en eventueel worden nieuwe doelen geformuleerd.	De werkvorm ' <i>complimenten spotlight</i> ' geeft verbinding en kan alleen plaats vinden vanuit veiligheid.

Sessie 1

Tijdens deze sessie gaan we de start maken met vijf bijeenkomsten. De studenten krijgen de uitleg over het belang en de inhoud van de check-in's en er worden gezamenlijke doelen geformuleerd. Door middel van een reflectiemethode wordt in kaart gebracht waar de studenten op dit moment in hun (leer)proces staan. De docent belt alle studenten eenmaal op voor een persoonlijk praatje en een aansporing om te komen naar de coaching bijeenkomsten.

Vooraf:

De docent belt alle studenten een keer onverwacht op. Hij/zij vraagt hoe het met de student gaat en nodigt hen uit voor de komende coaching bijeenkomsten. Vraag direct naar wat de studenten graag (anders) zouden willen (doen) tijdens de coaching bijeenkomsten en schrijf deze uitkomsten op.

De docent denkt na over de vraag of de duo's tijdens de bijeenkomsten random worden gevormd via Microsoft Teams of dat deze van tevoren moeten worden gemaakt.

TIJDENS:

1. Bij deze eerste sessie hoort een PowerPoint van 3 pagina's die is gemaakt voor een eerste coaching bijeenkomst van de nieuwe periode. Hierin staan vragen beschreven vanuit een aangepaste 'in-actie reflectiemethode' (Ass, 2012). Er staat 25 minuten ingepland voor gesprekken in tweetallen. De docent deelt de studenten in duo's (of een trio) en laat ze in vergaderruimtes de reflectietechniek uitvoeren deze is te vinden in de PowerPoint). Na 25 minuten kan de opbrengst van de gesprekken eventueel plenair besproken worden.
2. Naast het belang voor de studievoortgang van de studenten kunnen zij deze methode ook gebruiken voor eventuele eigen SLB-gesprekken op hun werk/stage.
3. Tijdens deze oefening maken de studenten een concreet doel voor de hele periode en ook een kleiner doel voor de komende 2 weken. Vanzelfsprekend komen we de volgende sessies op deze doelen terug. Probeer ook een gezamenlijk doel voor de komende periode als groep te formuleren.
4. De docent opent de sessie door middel van een zelf bedachte 'check-in'. Inspiratie: <https://www.schoolmakers.be/blog/hoe-kom-jij-de-virtuele-les-of-vergadering-binnen-15-manieren-voor-een-online-check-in-met-leerlingen-of-collegas/>.
De docent legt uit dat er steeds een student (of een duo) 'verantwoordelijk' is voor een leuke check-in de komende 4 sessies. Er wordt uitgelegd dat de komende weken extra aandacht wordt besteed aan de (sociale)binding. De Check-in's mogen rond de 15 minuten duren. Deze taakverdeling wordt direct geregeld. Vertel de studenten dat als ze afwezig zijn tijdens hun check-in moment een vervanger moeten regelen.
5. Er blijft genoeg tijd over voor jullie eigen inbreng in deze eerste bijeenkomst.



De In-Actie Reflectietechniek

HELIKOPTERVIEW

Ass, S. (2012). *Het coachingstechnieken boek* (1ste editie). Boom Lemma.



Met je medestudent ga je in gesprek over de volgende vragen (max 10 minuten per persoon)

1. Welke vakken/kerntaken wil jij inleveren in de 3e periode (periodedoeel)?
2. Wat heb je ingeleverd in de 2e periode?
3. Wat heb je de afgelopen week concreet gedaan aan de studie?
4. Wat is het effect geweest van wat je afgelopen week hebt gedaan?
5. Wat wil je de komende week concreet voor je studie gaan doen (weekdoel)?
6. Wat heb je nodig om dit doel te behalen?
7. Wat wil je die week erna concreet doen voor je studie?



Neem 5 minuten de tijd om je planning voor de komende 14 dagen te maken

Sessie 2

Tijdens deze sessie wordt er weer een reflectietechniek ingezet. Eerst worden de zaken waar de studenten tegenaan lopen benoemd en daarna worden de studenten in hun kracht gezet bij de oefening 'willen, toepassen, kunnen en doen'. Aan het einde worden de problemen van de studenten naast hun positieve kanten gehouden tijdens een duo-gesprek. De check-in wordt voor het eerst vanuit de studenten ingezet.

Vooraf:

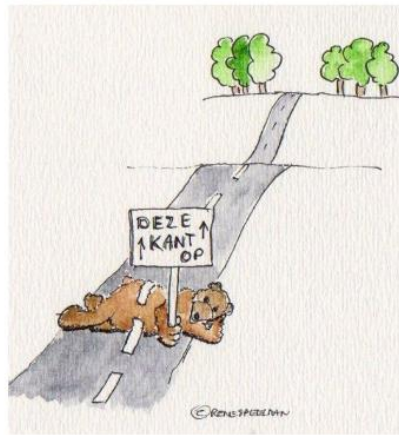
Als de docent nog niet alle studenten heeft opgebeld dit moet dit alsnog gedaan worden.

Lees de PowerPoint goed door, deze is wat omvangrijker dan de vorige sessie.

TIJDENS:

1. Student(en) verzorgen als het goed is zélf de check-in van 15 min. Bewaak de tijd anders wordt het te langdradig. Bespreek ook de extra waarde voor de studenten van de lerarenopleiding van de diverse reflectietechnieken, mogelijk kunnen zij ze gebruiken voor hun eigen lessen.
2. Je vraagt of de studenten de 'beren op hun weg' die hen belemmeren in hun (leer)proces in de chat kunnen zetten. Tijdens de oefening die hierop volgt kunnen zij met deze onderwerpen aan de slag gaan.
3. Je deelt de studenten in duo's (of een trio) en laat ze in vergaderruimtes de reflectie-techniek uitvoeren, welke beschreven is in de PowerPoint. Na 20 minuten haal je de studenten terug. Stuur 5 minuten van tevoren een berichtje naar alle break-out-rooms dat de tijd bijna voorbij is.
4. Vraag of iedereen bij terugkomst de 'oogst' van de oefening in 1 zin in de chat wil zetten.
5. Overige tijd vul je zoals je zelf wilt.





ER ZIJN 4 KWADRANTEN:
 WILLEN
 KUNNEN
 BIEDEN
 TOEPASSEN



JE GAAT MET JE MEDESTUDENT IN GESPREK:

- Je beantwoordt uit ieder kwadrant minimaal 2 vragen (zie volgende dia's).
- Je zoekt met elkaar naar een samenhang tussen de antwoorden.
- Je wisselt na 8 minuten (ook als je nog niet klaar bent)
- Na max. 20 minuten komt iedereen terug



WILLEN	Wat zijn voor jou de allerleukste hobby's?	KUNNEN	Wat vind jij van jezelf je sterktes, je kwaliteiten?
WILLEN	Wat zijn werkzaamheden die je ooit gedaan hebt en heel erg leuk vond?	KUNNEN	Wat is voor jou kenmerkend gedrag wanneer je 'in stress' bent?
WILLEN	Met wat voor type mensen voel jij je op je gemak?	KUNNEN	Wat zijn je meest bijzondere kwaliteiten?
WILLEN	Welke organisaties bewonder jij en waarom zou je er wel willen werken?	KUNNEN	Waar zou je graag heel erg goed in willen zijn?
WILLEN	In wat voor werkomgeving voel jij je helemaal op je gemak?	KUNNEN	Op welke kwaliteit ben je het meest trots wanneer anderen je daarvoor prijzen?
WILLEN	Wat zijn werkzaamheden waar jij naar verlangt, van droomt?	KUNNEN	Wat is een kwaliteit die je hebt die door anderen bijna nooit wordt herkend?
WILLEN	Wat heeft jouw interesse, wat vind je leuk?	KUNNEN	Wat wil je heel graag kunnen maar blijkt steeds heel lastig te zijn?
TOEPASSEN	Wat is de belangrijkste ervaring die je hebt opgedaan?	BIEDEN	Wat is iets wat jij gerealiseerd hebt waar je trots op bent?
TOEPASSEN	Waar jeuken je handen voor om als activiteit op te pakken?	BIEDEN	Waarvan weet iedereen dat jij dat voor elkaar kunt krijgen?
TOEPASSEN	Wat zijn taken die je altijd zo op kunt pakken?	BIEDEN	Wat kan je ontroeren als iemand je daarvoor bedankt?
TOEPASSEN	Welke verantwoordelijkheden passen kenmerkend bij jou?	BIEDEN	Welke toegevoegde waarde wil jij graag voor anderen hebben?
TOEPASSEN	Voor welke vragen komen mensen altijd naar jou toe?	BIEDEN	Wat wil jij graag dat mensen over jou zeggen als ze aan je graf staan?
TOEPASSEN	Welke rollen passen jou en kun je goed vervullen?	BIEDEN	Wat zou jij wel van de daken willen schreeuwen dat jij dat voor elkaar kunt krijgen?
TOEPASSEN	Welke activiteiten moet jij onder stress juist helemaal niet doen?	BIEDEN	Wat zou jij graag voor de samenleving willen realiseren?

ALS ER TIJD OVER IS KUN JE DOORPRATEN OVER:

Doelen:

Waar moet je energie aan besteden komende 2 weken?

Competenties:

Welke vaardigheid of competentie heb je daarvoor nodig?

Acties:

Wat moet je gaan doen?

Resultaat:

Wat levert dat je op?



Sessie 3

In deze sessie staat een visualisatieoefening centraal waarbij stil wordt gestaan waar de studenten staan in hun (leer)proces. Welke belemmeringen ervaren zij? Wat zijn hun hulpbronnen? Hoe zien zij hun toekomst? Het zal even wennen zijn voor de docent die deze oefening geeft, maar de ervaring leert dat studenten deze oefening als prettig ervaren.

Vooraf:

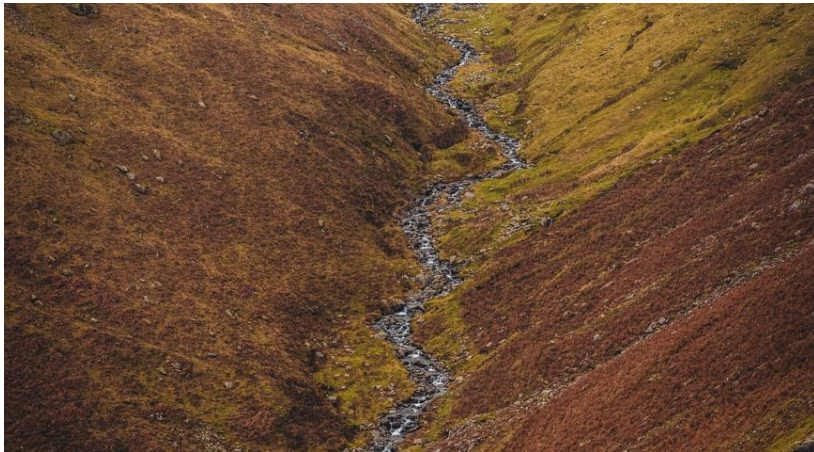
Lees de visualisatie oefening goed door, zorg dat je hem begrijpt. Klik door de PowerPoint presentatie en bedenk op welke plaatjes je stil blijft staan om vragen aan de studenten te stellen.

Een student verzorgt de check-in. Bewaak de tijd en zorg dat de persoon voor volgende week geattendeerd wordt op deze taak.

Tijdens:

- A. Eerst de check in. Ga vandaag verder niet uitgebreid vragen hoe het met iedereen gaat, hier is later tijdens de bijeenkomst ruimte voor.
- B. Om de studenten 'klaar' te maken voor de oefening die volgt. Zorg je dat eventuele vragen over de opleiding of kerntaken eerst kunnen worden gesteld. Maak van tevoren een *mentimeter* pagina (of gebruik een andere online tool) en vraag of studenten alle dringende vragen op deze verzamelpagina willen schrijven. Zo zijn deze zaken even uit hun hoofd en weet je als docent waar mensen mee worstelen. Geef aan dat je de volgende sessie op deze vragen in zult gaan of dat je de studenten achteraf even kort mailt met antwoorden als het om spoedzaken gaat.
- C. Zeg de studenten dat zij hun camera's en microfoons uit moeten zetten. Open de PowerPoint en loop stap voor stap door de dia's terwijl je het verhaal van de bergwandeling zo dicht mogelijk bij de student brengt. Laat de student af en toe wat opschrijven (als je bij de ridder bent, bij het vrouwtje in de hut en als je uitkijkt naar de toekomst).
- D. Laat de studenten in tweetallen bespreken wat deze oefening hun heeft gebracht. Wat zat er in het doosje van het oude vrouwtje? Wat voor hulpbronnen heb jij (ridder)? Hoe zie jij de toekomst?
- E. Vul de rest van de sessie in met positieve ervaringen van de afgelopen week. En sluit de sessie af op de manier die je zelf wenst.







Sessie 4

In deze sessie staat verbinding en vertrouwen & samenwerking centraal. De sessie begint van tevoren met een door jouw uitgekozen persoonlijk bericht aan de studenten. Je deelt hier iets van jezelf en je kan eventueel refereren aan de gezamenlijke doelen die eerder gesteld zijn. Tijdens de sessie worden de studenten in tweetallen aan een 'speed date' gezet. Zij mogen vragen gebruiken uit de lijst uit de bijlage, of zelf vragen stellen. Het is leuk om studenten die elkaar nog niet zo goed kennen bij elkaar te zetten. Eventueel kunnen er na een ronde nieuwe paren gevormd worden.

Vooraf:

Stuur naar alle leden van je coachgroep een E-card of mailtje waarin je ze allemaal uitnodigt voor de volgende bijeenkomst en hoe fijn je het zou vinden om de hele groep compleet te hebben. Deel hier eventueel een leuk filmpje over onderwijs, tip voor een film/serie die bij de groep past, een gedicht of interessant artikel. Op deze manier maak je verbinding en geef je iets van jezelf. Dit past bij het thema '*Vertrouwen en samenwerken*' van deze bijeenkomst.

Bekijk de PowerPoint.

Zet eventueel de vragen voor tijdens de speeddate vast in de bestanden op teams. De vragen zijn te vinden in de bijlage achterin dit document.

Tijdens:

1. Je deelt de PowerPoint.
2. Inventariseer de vragen en zeg dat deze later in de bijeenkomst besproken worden.
3. De studenten verzorgen zelf de check-in (bewaak de tijd goed!)
4. Tijdens de speeddate neem je zelf als docent ook deel en ga je met een student in gesprek.
5. Je bespreekt de opbrengst (zie PowerPoint)
6. In de groep beantwoord je de vragen en de vragen over de studievoortgang/werk/stage (zie PowerPoint)
7. Je inventariseert de check-in van volgende week.





CHECK IN (MAXIMAAL 15 MINUTEN)



SPEEDDATEN?

<i>Wat?</i>	<i>Probeer zoveel mogelijk nieuwe dingen van je medestudent/docent te weten te komen</i>
Hoe?	Met behulp van de vragenlijst (in bestanden of chat) stel je de ander zoveel mogelijk vragen. Na ongeveer 7 minuten ga je wisselen.
Tijd?	15 minuten totaal
Opbrengst?	In de grotere groep deel je iets moois, grappigs of opvallends over je studiegenoot/docent wat je nog niet wist.



WAT IS DE 'OOGST' VAN DIT
GESPREK GEWEEST?



GEZAMENLIJKE DOELEN?!

STUDIEVOORTGANG
&
BEANTWOORDEN
VAN DE VRAGEN UIT
DE CHAT

WELKE EMOTICON/PLAATJE
STAAT SYMBOOL VOOR HOE
JIJ NU IN JE STUDIE STAAT?

WAT HEB JE INGELEVERD
VOOR VANDAAG?

WAT GA JE 21 APRIL OF 12
MEI INLEVEREN?

WELKE HULPBRONNEN ZET
JIJ IN OM DIT TE BEREIKEN?

WIE VERZORGT VOLGENDE WEEK
DE CHECK-IN (15 MINUTEN)?



Sessie 5

Deze sessie is de laatste van de methode. Het is belangrijk om de afgelopen weken af te sluiten met de 'complimenten spotlight' zorg dat je hier tijd voor vrijhoudt. De twee intervisie methodes helpen de studenten om tot de kern van hun probleem te komen, maar ook hoe zij met kleine aanpassingen dit probleem (of een ander probleem) kunnen verbeteren. Refereer aan het 'butterfly effect' waarbij je aangeeft dat kleine bewegingen in een kwestie tot grote resultaten kunnen leiden.

Vooraf

De twee intervisiemethoden van vandaag horen bij elkaar maar duren niet zo heel erg lang.

Het is belangrijk om de PowerPoint weer goed door te lezen en de methodes te begrijpen.

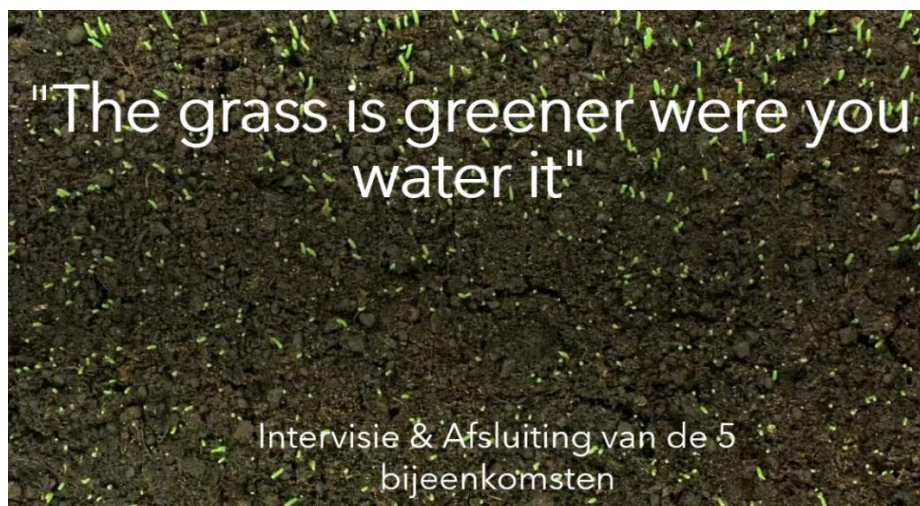
Bij de '9 Times Why' methode is het belangrijk dat er een goede waarom vraag wordt gesteld, waarbij steeds dieper op de kwestie wordt in gegaan.

De uitleg voor de 15% methode (McCandless, z.d.) kun je vinden via deze link <https://www.liberatingstructures.com/7-15-solutions>. Belangrijk is dat er gesproken wordt over het belang van kleine stapjes waar je wél invloed op hebt. De cirkel van invloed en het butterflyeffect.

Zorg in geval van tijdsnood dat de werkvorm 'complimenten-spotlight' in elk geval wordt inzet. Het is fijn als deze periode positief kan worden afgesloten.

Tijdens

1. Je doorloopt de PowerPoint en laat de intervisie methoden toepassen in tweetallen via teams.
2. De spotlight; bij deze werkvorm zet je 1 student in de spotlight (*dit kun je via teams doen*) zodat deze wat groter zichtbaar is in het scherm. Jullie kunnen de medestudenten 2 welgemeende complimenten in de chat laten zetten. De student mag er aan het einde pas op reageren.
3. Bespreek aan het einde met de studenten wat zij de volgende periode graag tijdens de coaching zouden willen doen of bespreken. Neem de gezamenlijke doelen die eerder zijn opgesteld mee in dit gesprek.





"Als je een schip wilt bouwen, trommel dan geen mensen op om hout te verzamelen en geef ze geen taken en werk, maar leer ze liever te verlangen naar de eindeloze onmetelijkheid van de zee."

Antoine de Saint-Exupery



9 times Why methode (interview begint in duo):

1. Neem een onderwerp of situatie in gedachten die je nu bezig houdt.
2. De ander vraagt "Waarom is dat belangrijk voor jou?" En daarna blijft deze persoon vragen stellen "Waarom? Waarom? Waarom?" Tot 9 keer of tot dat je niet dieper kunt gaan.
3. Neem de vragen serieus en vraag door tot je op de kern en de diepere laag bent gekomen.
4. 5 minuten per persoon, kom na 10 minuten teurg en deel de uitkomsten in de algemene groep (als je dat wilt).



15% Insights

- Always there for the asking (and taking)
- Most unused or unnoticed source of influence
- BIG things may emerge via the Butterfly effect
- Reinventing the wheel is OK
- Each 15% Solution will add to your understanding of what is possible
- Clear, common purpose and boundaries generate coherence among many solutions
- Energizing, motivating and liberating

15 % METHODE

Denk terug aan je onderwerp van de vorige oefening
Welke 15% kun jij veranderen?



Bronnen

Ass, S. (2012). Het coachingstechnieken boek (1ste ed.). Den Haag, Nederland: Boom Lemma.

Baardemans, W. (2020, 16 december). Dit levert online onderwijs op. Geraadpleegd op 26 april 2021, van https://www.arbo-online.nl/persoonlijke-ontwikkeling/nieuws/2020/06/dit-levert-online-onderwijs-op-10120952?_ga=2.251339846.1169961435.1613223502-1980996685.1613223502

Fiock, H. (2020a). Designing a community of inquiry in online courses. International review of research in open and distributed learning, 2020(Volume 21, Number 1), 135–153. Geraadpleegd van <https://doi.org/10.19173/irrodl.v20i5.3985>

In-actie-reflectietechniek door Trudy van den Berg - Coachlink.nl. (z.d.). Geraadpleegd op 2 april 2021, van https://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/188/in_actie_reflectietechniek/

Kesselring, M. (2019, 2 mei). Learning Communities voor het communicatievak? Geraadpleegd op 6 februari 2021, van <https://marcelkesselring.wordpress.com/2019/05/02/learning-communities-voor-het-communicatievak/>

McCandless, K. H. L. (z.d.). Liberating Structures - 7. 15% Solutions. Geraadpleegd op 20 april 2021, van <https://www.liberatingstructures.com/7-15-solutions/>

Vandeputte, S. (2020, 7 mei). Hoe kom jij de virtuele les of vergadering binnen? 15 manieren voor een online check-in met leerlingen of collega's. Geraadpleegd op 27 april 2021, van <https://www.schoolmakers.be/blog/hoe-kom-jij-de-virtuele-les-of-vergadering-binnen-15-manieren-voor-een-online-check-in-met-leerlingen-of-collegas/>

Bijlage 'speeddates'

1. Wat is het leukste moment geweest in je leven, wat je zo weer opnieuw mee zou willen maken?
2. Over welk karaktereigenschap beschik je waar je het meest trots op bent?
3. Ben je ondernemend ingesteld of laat je dingen het liefst op zijn beloop?
4. Welke van je taken zou je het liefste willen doen als je naar je werkzaamheden kijkt?
5. Wat is je grootste blunder op de werkvloer geweest?
6. Welke doelstelling wil je dit jaar bereiken?
7. Wat helpt je om je beter te voelen als je niet lekker in je vel zit?
8. Tegen welke werkzaamheden of activiteiten zou het liefst 'nee' willen zeggen?
9. Heb je liever een fijne collega om mee samen te werken of een persoonlijke assistent die altijd voor je rent?
10. Denk je dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen geluk, of is het voorbestemd?
11. Heb je wel eens iets tijdens je werk gedaan waar jij je echt voor schaamt? (En wat is dat)
12. Welke karaktereigenschap zou je het liefst aan iedereen willen geven?
13. Als je hier nog 5 jaar zou werken, wat zou je dan willen doen?
14. Waar kunnen we je het hardst mee aan het lachen maken?
15. Wat staat in je geheugen gegrift, maar ben je liever kwijt dan rijk?
16. Wat is de mooiste vakantie die je ooit hebt gehad?
17. Waar ben je het laatst verdrietig om geweest?
18. Wat vind jij het meest bijzondere in de wereld?
19. Vind je het belangrijker om overtuigingen of kennis te ontwikkelen?
20. Wat is het moeilijkste wat je ooit hebt gedaan?
21. Zou je de woordvoerder en aanvoerder willen zijn in het meest beroerde team of liever op de achtergrond in het best presterende team?
22. Ben je verantwoordelijk voor je eigen behoeftes of zijn anderen dat?
23. Waar erger jij je het meest aan?
24. Waar klaag je het meest over?
25. Als je een deel van je huis zou verbouwen, wat zou het zijn en waarom?
26. Als je kijkt naar de natuur, waarvan zou je willen dat het nooit verloren zou gaan?
27. Wat voor karaktereigenschappen vind je heel vervelend?

28. Ben je het meest trots op wie je bent of op wat je hebt bereikt?
29. Wat heb je al jaren willen doen, maar is nog steeds niet gebeurd?
30. Waar verbaas jij je vaak over?
31. Als je één keer iets kon doen in de organisatie wat geen nare gevolgen of risico met zich meebrengt. Wat zou je dan doen?
32. Wie zie jij als voorbeeld?
33. Vind je werk belangrijk?
34. Ben je zelf belangrijk of hecht je meer waarde aan je omgeving?
35. Welke uitspraak zegt alles over jou?
36. Heb je weleens iets meegemaakt dat in het begin slecht leek, maar uiteindelijk juist goed bleek te zijn?
37. Wat vind je belangrijker: intelligentie of gezond verstand?
38. Wat heb je als kind altijd graag willen hebben maar kreeg je niet?
39. Doe je liever iets wat je leuk vindt maar slecht betaald dan veel verdienen in een baan dat je niet leuk vindt?
40. Hoe zou je onze samenwerking beoordelen?
41. Wat zou je voor een ander doen, als je meer dan genoeg geld en tijd had?
42. Als je niet hier zou wonen, in welk land zou je het liefst stranden?
43. Ben je meer een introvert of een extravert type?
44. Wat is je leukste bedrijfsfeest of teamuitje ooit geweest?
45. Welke slechte gewoonte zou je oppakken als het niet meer slecht zou zijn?
46. Van welke film of welk boek heb je het meest genoten?
47. Welke eigenschappen zoek je in je collega's?
48. Besteed jij je weekend het liefst in de stad, op het strand of in het bos?
49. Wat vind jij de meest ideale leeftijd?
50. Als je met iemand een maand mocht ruilen van leven en werk, wie zou dat zijn?

De bergwandeling

Zeg dat iedereen zich moet visualiseren dat hij in een dal loopt, stevige schoenen etc.

Je wandelt in het dal van het heden.

In de verte zie je de berg waar je overheen moet op weg naar de toekomst.

Neem even de tijd om bij jezelf na te gaan hoe het is om daar te lopen, in het dal van het heden. Hoe voel je je?

Welke gedachten spelen door je hoofd?

Wat zou je eigenlijk willen?

Wil je hier snel weg of wil je het liefste blijven waar je bent?

Wat wil je uit het dal van het heden meenemen naar de toekomst?

Je wandelt nu bergopwaarts. Het gaat echt niet snel, want de weg is steil.

Als je de bocht omgaat, zie je een ridder midden op het pad staan. Je loopt op hem af en knielt voor hem neer.

De ridder zegt: 'Kies een wapen om je te beschermen tegen de ontberingen die je nog te wachten staan en vervolg je tocht als ridder.'

Neem even de tijd om te beslissen welk wapen je kiest. Het wapen kan alleen maar een eigenschap van jezelf zijn die je kan redden in moeilijke situaties.

Je bent nu een ridder.

Je loopt verder en verder.

Net als je denkt: ik zou eigenlijk even moeten rusten, kom je bij een klein huisje uit.

Je klopt aan en de stem van een oude vrouw roept je naar binnen. Een vriendelijk vrouwtje met rode appelwangen kijkt je aan en geeft je wat te drinken en te eten.

Als je klaar bent met eten, mag je uit drie dozen een doosje kiezen. Jij kiest voor het rode doosje.

Als je het doosje openmaakt, vind je er een boodschap in die alleen voor jou is bestemd.

Wat staat er op het briefje in het rode doosje? Hoe luidt de boodschap die alleen voor jou is bestemd?

Neem even de tijd om stil te staan bij die boodschap en de betekenis ervan voor je tocht op weg naar de toekomst. Je formuleert voor jezelf de boodschap die alleen voor jouw toekomst betekenis heeft.

Je vervolgt je tocht en komt boven op de berg aan.

Nu kun je van bovenaf in het dal van de toekomst kijken. Zie je al wat? Wat valt je op?

Hoe voelt het om zo uit te kijken over het dal van je toekomst? Wil je snel naar beneden afdalen om het dal in te gaan of aarzel je? Wat houdt je tegen? Wat stuwt je naar beneden?

Je daalt snel en zonder aarzelen naar beneden en betreedt het land van de toekomst.

Je voelt je blij en verrast. Dit is precies wat je wilt. Sta daar nu bij stil. Je voelt je thuis in het dal van toekomst. Wat betekent dat eigenlijk voor jou?