

Gebruiks- aanwijzing

*Korte beschrijving
van de sheets met
energizers en hoe
deze te gebruiken*

Resultaten:

- Zien welke categorieën energizers er zijn
- Weten hoe je de energizers kunt selecteren en gebruiken

Stappenplan:

- Hieronder tref je een aantal energizers om je te ondersteunen bij het werken op afstand. Als je thuis werkt en overleg hebt met teamgenoten via online tools, kunnen deze werkvormen jou en je team op verschillende manieren ondersteunen.
- Lees deze gebruiksaanwijzing
- Kijken naar de indeling/ onderdelen op deze sheet, en dan zie je hoe je de energizers kunt selecteren en gebruiken.

- Er is steeds een titel, met korte omschrijving en de resultaten die je kunt behalen aan de linkerkant van de sheet.
- Rechts zie je de categorieën. Je kunt kiezen uit energizers die het volgende bevorderen: ontspannen, creativiteit, focus, verdieping en reflectie.
Rechts zie je ook de benodigde tijd en of de werkvorm geschikt is voor een team of dat je deze alleen kunt doen.
- Hier in het midden van elke sheet staat een omschrijving en stappenplan om de werkvorm uit te voeren.

Heel veel succes en plezier met deze tools. We hopen dat ze inspireren en energie geven!

Winner-team

**Algemene
uitleg**



**5
min**



Tips bij thuiswerk

5 algemene tips als het hele team op afstand werkt

Resultaten:

- Best practices kennen voor werken op afstand
- Afspraken maken om het teamwork effectief te houden

Stappenplan:

Lees onderstaande door en bespreek wat van belang is in je team

Tip 1: Houd tijd voor elkaar en persoonlijk contact

Houd tijd voor een gezellig praatje en besteed tijd aan hoe het met de ander gaat en vertel hoe het met jou gaat. Dit kan 1 op 1 of in het team. Houd oog voor het proces, naast de inhoud.

Tip 2: Wees realistisch en deel verwachtingen

Bespreek van ieder in welke situatie deze zit bij thuiswerken; wat kun je wel en niet verwachten qua tijden, storingen etc. Bespreek wat prioriteit heeft en wat haalbaar is. Maak afspraken over voldoende rust nemen.

Tip 3: (Her)bespreek doelen en rollen

Wat willen we samen bereiken en wat vraagt dat van ons? Welke tijdlijn is realistisch? Is het handig extra rollen te beleggen of rollen te herverdelen? Bespreek hoe jullie hulp gaan vragen en geven.

Tip 4: Kijk naar nieuwe routines

Wat spreek je af over bereikbaarheid, wanneer mailen en wanneer bellen en wanneer video-conferencing? Welke overleggen hebben we (nog wel/niet meer), welke agendapunten/met welk doel? Welke regels willen we hanteren bij een online-meeting? Wat verwachten we van de voorzitter? Hoe nemen we besluiten (wanneer samen/wanneer iemand zelfstandig)?

Tip 5: Meer testen en meer leren

Realiseer dat op afstand werken nieuw is en neem de tijd om dingen te proberen. Test een aantal keren iets uit en evalueer dan. Pas aan waar nodig.

Algemene uitleg



15 min



In beweging

*Beweging creëren
aan de hand van
grappige opdrachten*

Stappenplan:

- Selecteer een vraag, of laat via een poll (je kunt bijv. Mentimeter gebruiken) het team een vraag selecteren of creëren.
- Mogelijke vragen:
 - Wie raakt het snelst iets blauws aan?
 - Wie heeft het snelst een zomer-item in beeld?
 - Wie heeft de grappigste vakantiefoto in beeld?
 - Wie heeft een object in beeld uit het verste land?
- Complimenteer het team voor de inzet en start/ga door met de meeting.

Resultaten:

- Frisse (her)start van de meeting na een lange dag
- Hilariteit creëert ontspanning
- Je leert elkaar beter kennen



Ontspannen



**5
min**



Team

Conference Call in Real Life

Spelregels voor een succesvolle conference call opstellen

Resultaten:

- Bewust worden van gedrag in online setting
- Slimme spelregels
- Eigenaarschap door de deelnemers
- Ontspannen sfeer

Stappenplan:

- Bekijk samen https://www.youtube.com/watch?v=DYu_bGbZiiQ
- Begeleid daarna een korte dialoog: Wat kunnen wij anders doen?
- Zorg dat iemand dat 'spelregels' in de chatbox of op het virtuele whiteboard noteert.



Ontspannen



**5
min**



Team

Regen

Samen 'regen' maken

Resultaten:

- Vitaliteit en energie
- Bewegen en bloedsomloop boosten
- Concentratie en op elkaar ingespeeld zijn

Stappenplan:

- Start: stilte en concentratie
- Stap 1: de wind stijgt op; de spelleider wrijft in zijn handen, de teamleden doen mee.
- Stap 2: de eerste regendruppels; de spelleider slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links in iets hoger tempo. De teamleden doen mee.
- Stap 3: een echte regenbui; de spelleider slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links in nog hoger tempo. De teamleden doen mee.
- Stap 4: storm: de spelleider stampet met zijn voeten op de grond in hoog tempo. De teamleden doen mee.
- Stap 5: = stap 3; de storm wordt weer een bui; handen op de benen slaan rechts-links etc. De teamleden volgen.
- Stap 6: = stap 2; bui neemt af, knippen met de vingers. De teamleden volgen.
- Stap 7: = stap 1; de bui stopt, het waait weer, wrijven in de handen met zijn allen.
- Stap 8: het stopteken dat de spelleider van tevoren heeft afgesproken: de wind gaat liggen.



Ontspannen



**5
min**



Team

Tongtwister

Twee woorden worden herhaald in verschillende volgorde

Resultaten:

- Hilariteit, lachen en energie
- Flexibele mindset, vanwege de vele fouten die gemaakt worden. Fouten worden even minder erg
- Gelijkheid in de groep

Stappenplan:

- Spreek een duidelijke volgorde af. Laat eventueel iedereen zijn of haar volgorde-nummer op een post-it duidelijk in beeld brengen.
- Nummer 1 start nu met het woord 'Waxmasker', nummer 2 herhaalt 'Waxmasker', nummer 3 herhaalt dit ook, etc. Dit proces gaat door totdat iemand zijn 'tong twist', oftewel zich verspreekt.
- De persoon die zich verspreekt moet een opdracht uitvoeren, bijvoorbeeld drie squats. De persoon die hierna aan de beurt zou zijn, gaat door met het herhalen van het woord.
- Men mag ook de volgorde omkeren, dan wordt het woord 'whiskeymixer' herhaalt. Dus omhoog (1,2,3,etc) wordt het woord waxmasker herhaalt, omlaag (7,6,5,4,3,2,1) wordt het woord whiskeymixer herhaalt.
- Bijvoorbeeld: 1: waxmasker, 2: waxmasker, 3: waxmasker, 4: whiskeymixer, 3: whiskeymixer, 2: whiskeymixer etc.



Ontspannen



**5
min**



Team

GIF Tournooi

Een wedstrijd: wie heeft het meest passende GIF'je?

Resultaten:

- Hilariteit, lachen en energie
- Focus op een thema of uitdaging
- Creativiteit delen

Stappenplan:

- Bedenk (met je team of alleen) een centrale zin of thema, bijvoorbeeld een zin of thema die past bij jullie product, missie of huidige uitdaging.
- Geef iedereen een paar minuten om een passende GIF te vinden op <https://giphy.com>
- Laat iedereen de GIF delen via de chat.
- Eventueel: Laat het team een nieuwe zin/thema bedenken en herhaal de stappen.



Ontspannen



**10
min**



Team



Cupsong

Een muzikale team challenge

Resultaten:

- Hilariteit
- Bewegen
- Gezamenlijke uitdaging

Stappenplan:

- Hier kan je een weekopdracht van maken. Op maandag kijk je samen de cupsong video en doet iedereen de eerste poging.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I&feature=youtu.be>
- De volgende meetings deze week laat iedereen zijn/haar voortgang zien.
- De laatste dag is de uitvoering!



Ontspannen



**15
min**



Team



Lach yoga

*Samen geforceerd
lachen doet
ontspannen*

Resultaten:

- Hilariteit
- Ontspanning

Stappenplan:

- Check-in met je team met de vraag: Hoe voel je je op dit moment? Hoe vitaal voel je je op dit moment?
- Bekijk daarna samen deze video en doe mee: <https://www.youtube.com/watch?v=WKasXyHJZgI>
- Vraag je teamleden wederom hoe ze zich na afloop voelen.



Ontspannen



**15
min**



Team

123

Twee woorden worden herhaald in verschillende volgordes

Resultaten:

- Hilariteit, ontspannen
- Linker- en rechterhersenhelft wordt opgewarmd met als resultaat beter creatief denken.

Stappenplan:

- De 'spelleider' begint met het hardop zeggen van '1', de groep antwoordt allereerst met '2', de spelleider antwoordt met '3', de groep antwoordt weer met '1', de spelleider antwoordt met '2' etc. totdat dit soepel gaat.
- Dan vervangt de spelleider het cijfer '1' in een gebaar, bijvoorbeeld een klap in de handen, de groep antwoordt gewoon nog met '2', spelleider antwoordt '3', groep klapt in handen, spelleider zegt '2', groep zegt '3' etc. etc.
- Dan verandert het cijfer '2' ook in een gebaar (bijv. handen in de lucht), 3 blijft een cijfer.
- Daarna verandert het cijfer '3' ook in een gebaar (bijv. stampen op de grond).
- Meestal is de tussenfase, dus de combinatie van cijfers met gebaren het meest ingewikkeld. De aanname is dat dat komt doordat beide hersenhelften aangesproken worden, met andere woorden de verbinding tussen beide wordt ingezet.
- Voorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=vZQOJFJ-kG4>



Creativiteit



**5
min**



Team

Storytelling

*Het gehele team
bouwt samen een
verhaal*

Resultaten:

- Associatievermogen wordt aanzet.
- Iedereen komt aan bod.

Stappenplan:

- De eerste persoon start een verhaal met de eerste twee zinnen...Je kunt op deze manier direct een twist aan het verhaal geven, zoals bijvoorbeeld door te starten met "over 2 jaar zijn we het meest succesvolle team, want we zijn gestart met ..." of "Als dit team een dier was dan..."
- Hierna associeert de tweede persoon door op de eerste twee zinnen, daarna volgt de derde persoon totdat iedereen is geweest. Je kunt daarna eventueel nog een ronde doen.



Creativiteit



**15
min**



Team

Creatieve Brainstorm

Het team bouwt voort op ideeën van elkaar en komt tot gedragen ideeën.

Resultaten:

- Associatievermogen
- Rijke oogst aan ideeën die soms net verder gaan dan eerste opwallingen (meer out of the box)
- Eigenaarschap voor de gekozen ideeën

Stappenplan:

- Je spreekt een volgorde af zet deze namenlijst even op een sheet in het overleg zodat iedereen de volgorde kan zien (Jan, Piet, Marie, etc.).
- Je typt allemaal individueel enkele ideeën over het onderwerp/de probleemstelling (hoe kunnen we) in een mail. Je stuurt deze mail naar de persoon die na jou in de rij komt (Jan naar Piet, Piet naar Marie etc. De laatste in de rij stuurt weer naar de eerste).
- Je associeert door op de ideeën van je collega en vult deze aan met jouw ideeën (niet herhalen van voorgaande mails).
- Je stuurt het geheel (ideeën van jou en je collega dus) door naar de volgende in de rij. Dit doe je zo minimaal 6 x.
- Tussendoor (na de 4e keer) heb je even een kort gesprek in de groep over wat je op dat moment buiten ziet als je uit het raam kijkt en waar dat je aan doet denken (lateraal denken stimuleren; geeft frisse inbreng in de vervolgrondes) en doet daarna nog 2 a 3 rondes met de mail.
- Daarna deel je alle mails in 1 document in het overleg (1 persoon zet alles bij elkaar) en maak je (evt. in twee groepen) een overzicht van alle ideeën. Categoriseer op de dimensies realistisch en nieuw. Kies er daarna drie die je verder wilt gaan uitwerken. Bewaar de rest voor een volgende keer (waarschijnlijk goede bruikbare ideeën voor later).



Creativiteit



**20
min**



Team

Omdenken

*Bestaande zaken
van een andere kant
bekijken*

Resultaten:

- Associatievermogen
- Inzichten opdoen door anders te kijken/denken
- Energie ombuigen

Stappenplan:

Kies een van de onderstaande vragen:

- Wat is er voor jou gisteren positief geweest aan het aller-slechtste moment van de dag (je kunt dit ook van afgelopen week doen)?
- Wat kan de huidige vertraging jou/jullie gaan opleveren?
- Wat kan je altijd nog gaan doen als dit (onderdeel van het) project mis gaat?
- Welk scenario zou je nooit kiezen? Wat zou het gaan opleveren als je dat wel deed?

Bespreek met met (een aantal) teamgenoten. Bespreek wat je met de inzichten kunt doen.

Vervolg of alternatief:

- Bedenk zelf een omdenk-vraag (voor jezelf of een collega)



Creativiteit



**10
min**



Hoe zou een ander dit oplossen?

Je uitdaging oplossen vanuit een ander gezichtspunt

Resultaten:

- Een ander kijk op jouw uitdaging werkt verfrissend.
- Tijd nemen voor reflectie

Stappenplan:

- Formuleer je uitdaging allereerst in 1 zin. Wat is de essentie van je uitdaging?
- Kies iemand uit het onderstaande lijstje. Hoe zou hij/zij deze uitdaging aangaan/oplossen?
 - Superman/ Superwoman
 - Brandweerman
 - Bill Gates
 - CEO
 - Een kind
 - Iemand die je bewondert
 - Een van je ouders
 - Kunstenaar
 - Einstein
 - Ghandi
 - Psychiater
 - Yoga-lerares
- Kies eventueel nog iemand anders uit het lijstje om na te gaan hoe deze persoon de uitdaging aan zou gaan.
- Wat kan je leren van de aanpak van de andere personen? Wat kan je overnemen in het oplossen van jouw uitdaging?



Creativiteit



**15
min**



Individueel

Wondervraag

Door de ideale situatie voor te stellen open je de oplossingsruimte

Resultaten:

- Je denkt buiten je eigen kaders.
- Je richt je op de oplossing in plaats van de uitdaging/het probleem.
- Je neemt tijd en rust voor reflectie en doorbreekt de actiemodus.

Stappenplan:

- Formuleer je grootste uitdaging in een aantal zinnen. Wat is de essentie? Wat is het gevoel dat erbij past?
- (Doe je ogen dicht nadat je dit gelezen hebt en stel het je echt helemaal voor) Stel je voor...Je gaat naar bed... op de voor jou gebruikelijke manier...zie het allemaal zo levendig mogelijk voor je.
- Terwijl jij in diepe slaap bent, gebeurt er opeens een wonder! Het is een wonder waardoor je grootste uitdaging van dit moment opeens is verdwenen...Er is helemaal niets van over. In eerste instantie heb je dit niet door, want je sliep... maar dan word je wakker.... Het wonder heeft dus al plaatsgevonden...
 - Wat is het eerste kleine signaal, waaraan je merkt dat er iets veranderd is?
 - Waaraan merk je nog meer dat het wonder heeft plaatsgevonden?
 - Wat merken anderen aan jou?
 - Wat is er anders voor jou?
 - Wat voelt er anders?
- Reflecteer op wat je kunt leren van dit gedachten experiment. Zijn er wellicht oplossingen in je opgekomen die nu al mogelijk zijn of mogelijk zouden kunnen zijn?
- Wat wil je gaan doen om gebruik te maken van je inzichten?



Creativiteit



**15
min**



Individueel



Check-in

Even verbinding maken met elkaar en focus voor het overleg

Resultaten:

- Contact maken met jezelf en met de rest van het team
- Afspraken voor een effectief overleg

Stappenplan:

- Geef met een emoticon aan hoe het nu met je gaat. Bekijk alle emoticons, loop even naar het raam en reflecteer 3 minuten op wat je hebt gezien. Wat is de sfeer op dit moment in de groep? Vat het samen in 3 kernwoorden. Kom terug en deel kort je indrukken.
- Deel dan in drie woorden wanneer je tevreden bent na afloop van dit overleg.
- Vat samen wat de rode draad is en wat dit betekent voor dit overleg; hoe gaan jullie dit overleg tot een succes maken?



Focus



**5
min**



Team

Metafoor

*Helderheid creeren
over het
proces/project aan
de hand van een
metafoor*

Resultaten:

- De levendige beelden van de metaforen laten een ander perspectief zien.
- Beter begrip van wat er aan de hand is.

Stappenplan:

- Stel de vraag: 'Wat is een goede metafoor voor de situatie waar we nu inzitten?'
- Ga alle ingebrachte metaforen per persoon langs en ga samen na hoe de vergelijking iets losmaakt of nieuwe inzichten verschaft.
- Wat wil je afspreken n.a.v. de inzichten die je hebt opgedaan?



Focus



**5
min**



Team

Kwaliteit van de dag - team

Als team verbinden met een gezamenlijke kwaliteit en deze meenemen door de dag

Resultaten:

- Bewust stilstaan bij intentie en focus van de dag
- Verbinding in je team
- Elkaar beter leren kennen

Stappenplan:

- Zoek in onderstaande lijst een woord dat beschrijft welke kwaliteit/sfeer je vandaag met het hele team wilt meenemen om effectief te kunnen zijn/jullie doelen te behalen. Iedere dag krijgt een ander teamlid de beurt om een kwaliteit te kiezen:
 - Avontuur
 - Bezinnen
 - Bronnen
 - Samenwerken
 - Aanvaarden
 - Genieten
 - Liefde
 - Geduld
 - Loslaten
 - Humor
 - Ontmoeten
 - Balans
 - Geven
 - Hoop
 - Energie
 - Openheid
 - Vertrouwen
 - Initiatief
- Zoek een foto op internet die bij dat woord past
- Deel het woord en de foto in je team en licht eventueel toe aan je teamleden waarom je juist dit gekozen hebt voor vandaag
- Laat foto en woord op je scherm staan als reminder gedurende de dag



Focus



**5
min**



Team

Focus door Foto's

Focus creëren aan de hand van foto associaties.

Resultaten:

- Stille creëert rust
- Andere hersenhelft doet mee
- Ieders inbreng wordt helder
- Verbinding met project/team/uitdaging

Stappenplan:

Vorbereiding:

- Je selecteert een drietal foto's die jou inspireren.
<https://www.gettyimages.nl/>
- Je reserveert 15 minuten in jullie meeting-agenda en brengt je teamleden alvast op de hoogte.
- Je formuleert een centrale vraag die voor jullie team op dit moment belangrijk is, zoals:
 - Wat zegt deze foto over ons team?
 - Wat zou deze foto kunnen vertellen over de toekomst van het project?

Tijdens de meeting:

- Introduceer de opdracht en de centrale vraag.
- Breng de eerste foto in beeld. Vraag eerst je teamleden voor zichzelf te bedenken welke associaties deze foto oproept. Daarna herhaal je de centrale vraag.
- Herhaal dit voor de tweede en eventueel derde foto. Iedereen noteert voor zichzelf zijn/haar associaties.
- Vraag ieder teamlid de belangrijkste inzichten te delen.
- Eventueel: Vraag een teamlid die dit goed kan, deze inzichten samen te vatten voor het team.



Focus



**15
min**



Team

Grote opruiming

Effectiviteit en resultaatgerichtheid vergroten en focus aanbrengen in je werkzaamheden.

Resultaten:

- Focus en resultaatgerichte actie
- Gedeelde doelen
- Feedback op efficiency van elk teamlid

Stappenplan:

1. Samen jullie doelen scherper krijgen

- Welk resultaat willen jullie nou echt met elkaar bereiken? Op welke termijn?
- Hoe kan je dat resultaat met elkaar meten?
- Hoe draagt het werk dat ieder van jullie doet daadwerkelijk bij aan het behalen van dat resultaat?
- Wees zo specifiek mogelijk!

2. Stel individueel vast waar je je tijd aan besteedt

- Noteer aan welke 10 dingen je elke dag tijd besteedt, en
- Kijk dan nog eens wat jullie doelen zijn
- Kies er dan die 2 acties uit die de grootste positieve impact hebben op het eindresultaat
- Focus je daarop!

3. Schoon je activiteiten op

- Kijk eens kritisch naar de andere 8 activiteiten en beslis dan welke van die 8 activiteiten zijn waarvan je alleen maar déntkt dat je ze moet doen, welke totaal overbodig zijn, welke je kunt delegeren, of welke je misschien juist even snel kunt wegwerken terwijl je er nu tegenaan zit te hikken.

4. Bespreek met je team welke activiteiten je wel en niet (meer) gaat doen. Geef elkaar feedback.

Je kunt deze exercitie ook bespreken met je teamgenoten en elkaar verder inspireren.



Focus



**15
min**



Kwaliteit van de dag - individueel

Jezelf door de dag heen herinneren aan een belangrijke kwaliteit

Resultaten:

- Door het zetten van deze intentie zet je de kwaliteit in, in plaats van dat de dag of de meeting met je aan de haal gaat.

Stappenplan:

- Neem een paar seconden om je even te concentreren op de volgende vraag. Adem bijvoorbeeld een paar keer aandachtig in en uit.
- Wat komt er in je op als je de vraag beantwoordt:
 - Welke kwaliteit wil ik vandaag inzetten?
 - of: Welke kwaliteit is belangrijk voor mij tijdens deze meeting?
- Schrijf deze op een kaartje naast je computer ter herinnering.



Focus



**2
min**



Individueel

Japanse Zelfmassage

*Bewust je energie
even resetten*

Stappenplan:

- Ga staan met je voeten onder je heupen en knieën van het slot.
- Maak een vuist met een soepele wendbare pols en klop hiermee op je andere arm.
- Wissel van arm en beklopt met de andere vuist de andere arm.
- Klop nu met beide vuisten de voorkant van je hele lijf en je benen en zover je kunt ook de achterkant van je lijf.
- Klop met de punten van je vingers je gezicht en hoofd.
- Doe 't vooral harder waar je lijf dat kan hebben. Voel je bloed door je lijf stromen!

Resultaten:

- Vitaliteit en energie
- Bewegen en bloedsomloop boosten



Focus



**5
min**



Check-in

Wat langer stilstaan bij een check in voor meer verbinding

Resultaten:

- Contact maken met jezelf en met de rest van het team
- Op diepere laag verbinden met elkaar

Stappenplan:

Kies met elkaar een van de volgende check-in vragen of laat de voorzitter een vraag kiezen.

- Wat is voor jou het belangrijkste agendapunt en waarom?
- Wat had je gisteren/vorig overleg willen zeggen maar slikte je in?
- Welk weertype is het bij jou van binnen?
- Wat zeggen jouw schoenen/kleding over jou vandaag?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Welke vraag leeft er momenteel in jou?
- Als je nu op reis zou mogen, waar zou je dan heengaan en waarom?
- Wat zijn redenen voor jou om aan dit overleg mee te doen nu?
- Welk dier past op dit moment bij jou en waarom?
- Wat heeft jou vandaag verrast?
- Welke drie woorden zeggen iets over hoe is is bij jou van binnen?
- Wat is voor jou het belangrijkste agendapunt vandaag en waarom?
- Hoe ziet jouw ideale wereld eruit na dit overleg?
- Met welk gerecht zou jij jezelf op dit moment willen vergelijken? Waarom?
- Welk idool/voorbeeldfiguur inspireert jou vandaag en waarom?



**Verdieping
en
reflectie**



**10
min**



Team

Je eerste nummer

Delen van je favoriete muzieknummers van vroeger

Resultaten:

- Door het delen van ieders favoriete muziek, leer je elkaar beter kennen en daardoor ontstaat verbinding.
- Leuke afleiding in de hectiek.
- Mogelijkheid om feedback uit te wisselen.

Stappenplan:

Vorbereiding:

- Ieder teamlid zoekt zijn/haar favoriete muzieknummer van vroeger op youtube/spotify.
- Optie: Het favoriete muzieknummer kan je ook verruilen met video's/foto's van ieders favoriete plek in huis, het aantrekken van ieders favoriete trui of schoenen e.d.

Tijdens de meeting:

- Ieder teamlid laat 10-30 sec horen aan de rest (afhankelijk van de tijd) en deelt:
 - Wat vond ik hier leuk aan?
 - Wat bracht het mij destijds?
 - Wat vertelt dit over mij?
- Je kunt deze opdracht nog uitbreiden door elkaar kort feedback te vragen: wat herken je hiervan in mij? Hoe kan ik kwaliteiten die hiermee samenhangen nog meer benutten in dit team/vandaag?



**Verdieping
en
reflectie**



**10
min**



Team

Verdiepende check-in

Delen van drijfveren, gedachten en reflecties binnen het team

Resultaten:

- Je leert elkaar beter kennen.
- Je zet de toon van de dag en/of meeting.

Stappenplan:

- Kies een verdiepende vraag uit waar ieder teamlid een antwoord op geeft, zoals:
 - Waar heb jij je de afgelopen tijd over verwonderd?
 - Wat houdt jou nu echt bezig?
 - Als jij onze organisatie-missie was, waar zou jij dan op hopen?
 - Welke van jouw kwaliteiten is ondergesneeuwd en zou je meer aan bod willen laten komen?
- Begin zelf, zo zet je de toon die je wilt zetten.
- Geef vervolgens ieder teamlid de tijd om te beantwoorden. De rest luistert met aandacht (stelt dus geen vragen).
- Tenslotte vat jij de antwoorden samen



**Verdieping
en
reflectie**



**15
min**



Team

Tip Top wandeling

Het stoppen met eindeloos analyseren door focus op 1 punt dat je goed doet en 1 punt dat je kunt verbeteren.

Resultaten:

- Je stopt met eindeloos analyseren doordat je je focust op twee vragen en het daarbij houdt.
- Inzicht in je verbeterpunten en kwaliteiten.

Stappenplan:

- Maak een wandeling en reflecteer op de dag of een belangrijk moment van de dag, bijvoorbeeld een spannende meeting. Je gaat niet alles analyseren, maar je focust je enkel op twee punten:
 - TIP: Welk moment precies heb ik het laten vallen? Wat had ik beter kunnen doen?
 - TOP: Wat was het top moment?
 - Probeer heel specifiek het exacte moment te benoemen en precies te benoemen wat je goed deed of beter had kunnen doen.
- Houd het hierbij, adem een aantal keer diep in en uit en richt je verder op je omgeving tijdens het wandelen.



**Verdieping
en
reflectie**



**5
min**



Individueel

Week reflectie

Het maken van een overzicht van je patronen vs je talent

Resultaten:

- Je krijgt inzicht in de effectiviteit van je eigen handelen.
- Dit inzicht vergroot je invloed.
- Werken vanuit je talent brengt meer werkplezier.

Stappenplan:

Reflecteer aan het eind van de week op je eigen handelen.

- Noteer op een A4: Welke momenten schoot je in een bepaald patroon? Denk aan:
 - i. Wanneer ging de situatie met jou aan de haal in plaats van andersom?
 - ii. Wanneer schoot je uit je slof?
 - iii. Wanneer heb je iets niet gezegd of ingebracht terwijl je dat liever wel had willen doen? Wanneer hield je je in?
 - iv. Wanneer handelde je uit angst?
 - v. Wanneer liet je je leiden door je kritische stem?
 - vi. Welk moment zou je over willen doen?
- Noteer op hetzelfde A4: Welke momenten heb je je talent ingebracht?
 - i. Wanneer maakte jij, op jouw manier, echt verschil voor iemand, of de situatie? Wat deed je dan precies?
 - ii. Welke momenten werkte je in een flow (dat je als het ware de tijd verloor)? Wanneer was je in je element?
 - iii. Op welke momenten ben je trots?
 - iv. Welke meeting/activiteit voelde echt goed? Waarom?
- Kijk nog eens door je oogharen naar je overzicht. Wat kan je hieruit leren? Wat neem je graag mee naar volgende week?



**Verdieping
en
reflectie**



**15
min**



Individueel