

De bus



WERKVORM 9 VAN INZICHT, ECHT INZICHT

DOEL

- Bewustwording van je eigen stress- en ontspanningssignalen
- Mooie gesprekken en inzichten

TIJD

- 20 minuten

NODIG

- Een groep collega's



WERKWIJZE:

- Als procesbegeleider vertel je de groep: 'Willen jullie eens rustig, kris kras door de ruimte gaan lopen. Ik ga zo een verhaal vertellen, en wil je vragen om je naar het verhaal te gaan gedragen. Stel, je bent op weg naar een belangrijke bijeenkomst voor je werk. Je gaat met de bus, misschien wel omdat je altijd met de bus gaat, of omdat je auto/fiets stuk is. Je bent wat laat, dus moet flink opschieten. Je wilt 'm halen. Je gaat dus nog wat sneller lopen'. En als de groep even flink snel heeft gewandeld zeg je 'jammer, toch gemist'. En 30 sec later zeg je: 'Nu je toch moet wachten heb je de kans om even ergens over na te denken en over te praten. Schiet maar even iemand anders op 't station aan die je niet zo goed kent en wissel (3 minuten) met hem haar uit over VRAAG 1. Rond maar af en loop even rustig rond, de rij bij de koffie is je te lang., maar je denkt aan VRAAG 2 en zoekt daarvoor even iemand anders op en voert daar weer een 3 min gesprekje mee. Rond ook dit gesprek maar af....over 1 minuut gaat je volgende bus, tijd om te gaan lopen en ernaar toe te gaan, de bus vertrekt op je eigen zitplaats....
- Denk van te voren goed na over welke 2 vragen je de groep met elkaar wilt laten uitwisselen. Bijvoorbeeld 'waar komt je werkdruk vandaan' of 'waar verlies je energie door' en 'waar komt je werkplezier vandaan' of 'waar krijg je energie van'. Of 'wat heb je in het verleden over werkdruk/werkplezier geleerd' en 'wat zou je in de toekomst wensen', of 'waarom heb je je voor vandaag aangemeld' en 'wat zou je vandaag willen leren/ te weten willen komen'.
- Doe als iedereen weer zit op twee manieren de nabespreking. Ten eerste over de bus: wat heb je ervaren toen je opgejaagd werd en de bus miste (welke stresssignalen merkte je toen bij jezelf), en wat merkte je toen je met iemand anders een goed gesprek voerde (welke ontspanningssignalen merkte je bij jezelf). En ten tweede over de gesprekjes, waar heb je het over gehad wat ook voor anderen interessant is. Let wel op, afhankelijk van hoe diepgaand de vragen en gesprekjes waren, of plenaire uitwisseling wel mogelijk is of dan de diepgang en privacy van de gesprekjes zou aantasten.