



## WERKVORM 5 VAN UITPROBEREN

### DOEL

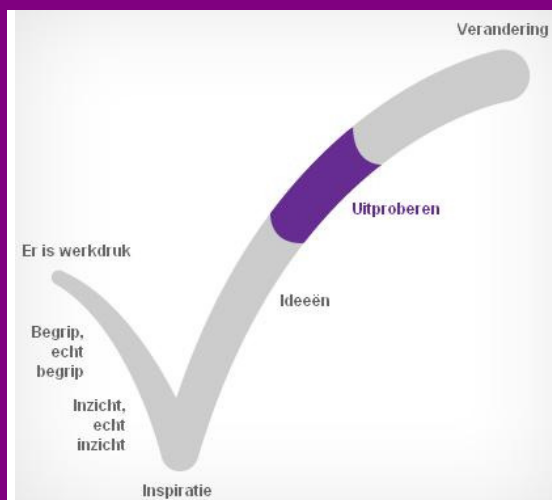
- Bewust iets loslaten waar je je niet langer druk over wilt maken.
- De kracht van de groep benutten om deelnemers hierbij te ondersteunen.

### TIJD

- 30-40 minuten

### NODIG

- Een groep collega's, liefst een voltallig team, met ideeën over wat voorheen energievreters waren, ze geen invloed op hebben en ze willen loslaten.
- Een procesbegeleider.
- Knutselspullen, passend bij de groep.



### Ken je deze wijze spreuk?

Lukt het jou om:

- De kalmte te vinden om het niet veranderbare te accepteren?
- De (wils)kracht te vinden om te werken aan het veranderbare?
- Zo wijs te zijn dat je het verschil tussen deze twee ziet?

'De kalmte vinden om het niet veranderbare te accepteren', in andere woorden 'loslaten waar je je al tijden druk over maakt, wat energie vreet, maar waar je geen invloed op hebt of krijgt'. Het klinkt logisch, maar echt accepteren en loslaten is vaak een proces dat tijd neemt en pijn doet. Het kan helpen om de eerste stap samen met anderen te zetten en er een ritueel van te maken.

### WERKWIJZE

- De werkvorm kan ingezet worden na diverse andere werkvormen van Voortgezet Werkplezier. Belangrijk is dat deelnemers inmiddels iets hebben ontdekt wat ze willen loslaten.
- De procesbegeleider vraagt de deelnemers om wat ze willen loslaten/ accepteren te benoemen en op een kaartje te schrijven. Vervolgens laat hij/zij ze in groepjes van 3-5 personen met elkaar delen wat ze willen loslaten.
- Bied de groep meerdere keuzes aan om er een praktisch ritueel van te maken. Van het vouwen van een bootje, en dit met het kaartje erin in de sloot achter school weg te laten drijven, tot het maken van een luchtballon, en dit weg te laten vliegen. Iets minder creativiteit en poespas gewenst? Een lege doos of prullenbak in het midden van de ruimte plaatsen kan ook goed werken.
- Is het ritueel duidelijk, gekozen en voorbereid? Laat dan de deelnemers om en om hun eigen ritueel uitvoeren. Kies of je deelnemers vraagt te benoemen wat ze hebben losgelaten (is de groep daar voldoende veilig voor?). Respecteer het als deelnemers ervoor kiezen om iets (nog) niet los te laten. Applaudiseer, zeg 'wauw' of geef andere positieve aandacht aan degenen die het wel doen. Minder poespas? Laat iedereen gezamenlijk zijn of haar papiertje letterlijk weggooien, bijvoorbeeld in de prullenbak.