

## Werkvorm: Van rust naar verbinding

### Doel

De onderlinge verbinding versterken. Als de verbinding schade heeft opgelopen of omdat je samen een mooie ervaring wilt opdoen om de onderlinge verbinding te versterken.

### Tijd

Tussen 45 min en 90 min, afhankelijk van de grootte van de groep.

### Grootte groep

4 tot 16 personen

### Instructie

Deze werkvorm brengt rust en geeft ruimte om naar binnen te gaan. Daarbij zorgt het collectief ervaren van deze oefening voor een verbindende ervaring.

Zet de stoelen in een kring. Teamleden nemen plaats in de kring.

Leg uit dat je 5 vragen gaat voorleggen, steeds met 1 minuut stilte ertussen, en dat iedereen in zichzelf op zoek gaat naar antwoorden op deze vragen. Na deze 5 vragen krijgt iedereen de mogelijkheid om te delen wat hij of zij hierover wil delen.

Zet een ontspannen muziekje op. Geef de teamleden even de tijd om 'naar binnen' te gaan. Dit kun je versterken door ze de opdracht te geven: "Concentreer je op je ademhaling."

Leg dan om de 45-60 seconden de volgende vragen voor:

1. Wat is volgens jou de bedoeling van jullie werk? Wat dragen jullie als team bij aan de organisatie?
2. Wanneer werd jij eens heel blij op je werk?
3. Wat frustrereert jou soms in de samenwerking? Hoe draag jij daar zelf aan bij?
4. Wat wens jij jezelf toe in dit team?
5. Wat wens je je collega's toe in dit team en hoe kun jij daaraan bijdragen?

Zet de muziek weer uit.

Vraag teamleden één voor één te delen wat ze willen delen over hun ervaringen, gedachtes, emoties van de afgelopen 10 minuten. Neem daar ruim de tijd voor. Luister alleen naar elkaar en stel geen vragen.

Nadat iedereen aan het woord is geweest, kun je ervoor kiezen om elkaar verduidelijkende vragen te stellen. Zorg dat je niet te snel in een discussie verzandt. De waarde van deze oefening zit hem in de rust, de ervaring, het uitspreken en het naar elkaar luisteren.

Werkvorm gemaakt door Mensen in Bedrijf, geselecteerd door Ontwikkelen@avans 2019