

Naam instrument: Belletje

Toegepast in welke fase van het U proces: zien

In welke sector ingezet: alle

Naam indiener: yvonne versteeg

Email adres: yvonne@ruimtevoorhelden.nl

Doel instrument:

Rust, inkeer, pas op de plaats, aandacht voor proces en ruimte creëren voor inbreng, die anders wellicht onder tafel blijft

Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal

Aantal deelnemers: onbeperkt

Tijd: gedurende een bijeenkomst meerdere malen, naar keuze 1 tot 3 minuten.

Materiaal: belletje

Proces (welke stappen):

Bij de start van de bijeenkomst: uitleg van het belletje: als het belletje gaat, zijn we allen x minuten stil. Gebruik deze tijd om na te gaan: hoe voel ik me, breng ik in wat ik in wil brengen, hou ik iets waardevols/mezelf achter, ben ik tevreden over het proces.

Gedurende de bijeenkomst: op gezette tijden (bijv elk half uur, drie kwartier of uur) of ad random het belletje laten klinken. Vraag herhalen of afhankelijk van wat er gebeurt is, een vraag stellen. belletje laten klinken na de X minuten.

Keuze: gewoon verder gaan met de bijeenkomst of deelronde.

Voorbeeld vragen om te stellen als de stilte in gaat

Hoe zit je erbij?

Welke plek in de groep, rol, taak geef jij jezelf?

Wanneer is deze bijeenkomst voor jou geslaagd?

Wat wil je NU inbrengen?

Hoe luister je?

Wat hoor je?

Wat is je reactie op wat je hoort?

Wat wil je NU inbrengen?

Hoe wordt er naar jou geluisterd?

Welk effect heeft de manier van luisteren op je?

Wat wil je NU inbrengen?

Wat blijft onder het kleed?

bijvoorbeeld

**wat zou je in willen inbrengen, maar iets weerhoudt je om dat te doen
wat denk/voel je nu, wat je thuis vertelt, maar niet hier?**

**wat denk/voel je nu en breng je niet in, maar waarschijnlijk wel als je in
kleiner gezelschap bent...volgende week... onder ons**

Welk effect hebben je collega's op je?

Wat vind je van de inhoudelijke boodschap?

Wat wil je NU inbrengen?

Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol

De eenvoud en focus

Resultaat:

**Reflectie op gezette tijden en rust, aandacht voor het proces en je innerlijke
conditie**

Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument