

Naam instrument: Journaling bij Trainingen

Toegepast in welke fase van het U proces: alle

In welke sector ingezet: alle

Naam indiener: Marc Wethmar

Email adres: marc@wethmar.ch

Doel instrument:

In het kader van trainingen mensen op een intensive manier laten reflecteren

Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal

5-16 deelnemers

Proces (welke stappen):

Op elk moment toe te passen wanneer het erom gaat de deelnemers te laten reflecteren over hun leermomenten.

- 1. Ik bereid de deelnemers erop voor dat het nu om hun eigen reflectie gaat, waar zij hun persoonlijke gedachten, gevoelens reflecties kunnen opschrijven en niet per se hoeven te delen, wanneer zij dat niet willen. Leg uit hoe ik te werk ga (zie onder 2.), dat ze alleen een papier en iets om te schrijven nodig hebben.**
- 2. Ik lees de eerste vraag voor, 2 keer en wacht tot niemand meer schrijft, dan pas ga ik over na de volgende vraag.**
- 3. De vragen heb ik van te voren geformuleerd, maar vaal wijzig ik deze al naar gelang wat ik denk wat nu passender is voor deze specifieke groep.**
- 4. Aan het eind schrijf ik de vragen op een flipchart-papier, daarmee de deelnemers ze kunnen opschrijven, in het journalingproces schrijven ze alleen op wat bij hun opkomt.**

Voorbeeldvragen:

- 1. Wat je tot nu toe hebt ervaren, wat zegt dat over de dingen die je goed beheerst?**
- 2. Wat zegt het over de dingen waarmee je nog moeite hebt?**
- 3. Wat zou voor jou nu belangrijk zijn als leerveld?**
- 4. Wat zou je kunnen doen om hier verder te komen, in je alledaagse werkpraktijk?**
- 5. Wat zijn je struikelblokken om dit werkelijk aan te gaan?**
- 6. Wat zou je kunnen doen om deze struikelblokken te voorkomen?**
- 7. Wie zou je kunnen helpen dat je hier echt verder komt?**
- 8. Wat zou er gebeuren wanneer je helemaal niets doet van dat wat je hebt voorgenomen?**

Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol

Ik ondervind steeds weer, nu ik deze techniek in 20-30 trainingen heb ingezet,

hoe snel ik de deelnemers daardoor in een soort gesprek met hen zelf kan brengen. Ik beleef de kwaliteit van reflectie als heel intensief. Belangrijk is je eigen open aandacht als trainer erbij.

Resultaat:

Effectieve reflectiemomenten p.s. soms heb ik het gevoel dat ik eraan verslaafd raak, d.w.z. intens geniet van deze vorm van reflectie. Ik beseft mij daarbij aldoor weer dat deze kwaliteit van reflectie hetgeen is wat mij bezielt in mijn werk.

Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument

Presencing Institute (Foundation Seminar met Claus Otto Scharmer, feb 2009, in Hotel Marbach aan de Bodensee (D))