

Naam instrument: Anders kijken, opnieuw richten

Toegepast in welke fase van het U proces:
Deze oefening hoort thuis in de linkerpoot van het U-proces en tot en met Presencing

In welke sector ingezet: verschillende sectoren, maar met name in de zorg

Naam indiener: P. Kolthoff, Ardis - adviesbureau voor Organisatieontwikkeling

Email adres: Kolthoff@ardis.nl

Doel instrument:

Anders kijken naar een probleem of vraagstuk, leren denken in doelen en mogelijkheden ipv problemen en belemmeringen.

Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal

Een groep deelnemers, bij voorkeur in een kring met stoelen. Er is geen grens aan het aantal deelnemers. Tijd: circa 20 minuten. Materiaal: voor elke deelnemer papier en pen, vragenlijst voor de procesbegeleider

Proces (welke stappen):

Vorbereiding:

Papier en pen klaarleggen voor elke deelnemer. Vervolgens begeleid je de deelnemers bij de volgende ontspanningsoefening.

Ga ontspannen te zitten en sluit je ogen. Je voeten maken contact met de grond, je benen zijn zoveel mogelijk ontspannen, je zit breeduit op de stoel, je rug is lang en los, gezichtsspieren ontspannen, er is ruimte in je borst en buik voor je adembeweging. Laat je adem rustig in- en uitgaan, in zijn eigen tempo. Je aandacht is ontspannen en tegelijkertijd alert.

Wordt je dan bewust van de achterkant van je lichaam en de ruimte daarachter. Neem even de tijd om je de waarde van je ontwikkeling, je historie te realiseren (of desgewenst die van de organisatie).

Aan de linker- en rechterkant van je lichaam ben je je bewust van de talenten, kwaliteiten, vaardigheden, de competenties die je meebrengt.

De zijkanten en de achterkant van je lichaam vormen samen een soort leunstoel waardoor je je gesteund weet.

Aan de voorkant van je lichaam ervaar je de toekomst, die ruim en open is en vol onbegrensde mogelijkheden.

Ervaar ook de ruimte boven je hoofd.... en de ruimte beneden je.

Realiseer je dat je het bewuste/aandachtigee middelpunt bent van deze richtingen: achter-voor-boven en beneden.

De procesbegeleider vraagt de deelnemers vervolgens om de ogen te openen en pen en papier te pakken. Hij leest in een vrij hoog tempo een aantal vragen voor. De deelnemers krijgen de opdracht om de onderstaande vragen te beantwoorden (of een eigen variant van de begeleider op deze vragen).

Belangrijk hierbij is om te denken in doelen ipv problemen.

- 1. Welk doel wil je op korte termijn bereikt hebben?**
- 2. Welk doel op langere termijn?**
- 3. Hoe weet je dat je doel bereikt is?**
- 4. Wat is het kernpunt van de huidige situatie?**
- 5. Wie is/zijn nog meer bij dit onderwerp betrokken?**
- 6. Wat zijn belemmeringen die je tegenkomt op weg naar je doel**

- 7. Maak een lijst met manieren om die belemmeringen op te heffen**
- 8. Schrijf nog drie opties op.**
- 9. Welke van de opties ligt het meest voor de hand?**
- 10. Welke is/zijn het meest uitdagend?**
- 11. Welke van de opties kost het meeste tijd?**
- 12. Welke van de opties geeft het meest voldoening?**
- 13. Welke brengt je het dichtst bij je doel?**

- 14. Wat ga je doen? Welke actie ga je ondernemen?**
- 15. Wanneer ga je dat doen?**
- 16. Wat voor hulp heb je daarbij nodig? Van wie?**

Hierna volgt een plenair gesprek over de resultaten van deze oefening.

Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol

Deze oefening haalt de deelnemers uit hun vaste denkpatronen rondom een bepaald vraagstuk.

Resultaat:

Op deze manier kunnen nieuwe perspectieven op een vraagstuk ontstaan.

Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument

De vragen zijn geïnspireerd op het GROW model voor coaching.