

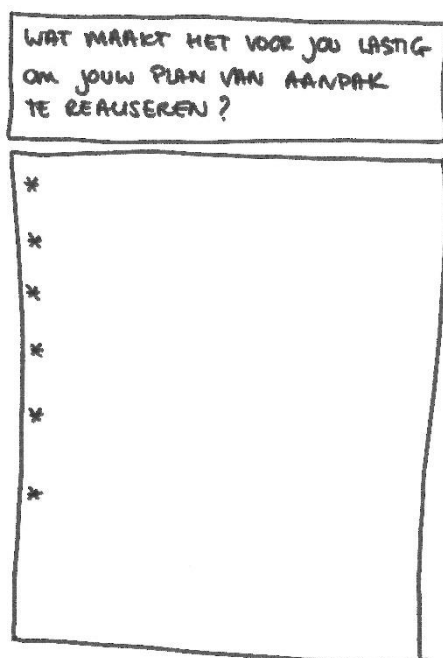
REKENING HOUDEN MET EEN TEGENVALLER

Het is belangrijk voor iedere deelnemer om te ontdekken wat hem/haar helpt en/of tegenhoudt bij het doorzetten van hun plannen. Brainstorm met de groep over obstakels en dingen die je nog tegen kunnen houden. Zet deze mogelijke obstakels op de flip-over. Begin met open vragen stellen aan de groep: "Wat maakt het voor jou lastig om je stappenplan te realiseren"? of "Welke tegenvallers verwacht je in het uitvoeren van je stappenplan"?

Als de groep eenmaal op gang is, schakel dan over naar gesloten vragen "Zijn dit de belangrijkste obstakels die jullie ervaren? Of wil iemand er nog eentje toevoegen?"

DOEL OEFENING

- ✓ De deelnemers de kans geven om strategieën te ontwikkelen om obstakels die voor hun relevant zijn, te vinden
- ✓ Door de deelnemers hardop te laten zeggen wat ze daadwerkelijk gaan doen, committeer je ze aan dit gedrag. Dit vergroot de kans dat ze het ook gaan doen.
- ✓ Belangrijk: kom daar in latere trainingen dus op terug!!!



Belangrijk:

- ➔ Let erop dat elke deelnemer de kans krijgt om iets te noemen.
- ➔ Schrijf de obstakels op in de bewoordingen van de leerlingen zelf.
- ➔ Laat de deelnemers hun eigen obstakels bij het uitvoeren van hun stappenplan benoemen. Het gaat er niet om hoe reëel of hoe groot deze obstakels zijn, het gaat er om dat de deelnemer dit als een obstakel ervaart.
- ➔ Gebruik dan ook dit soort bewoordingen.
- ➔ Vermijd discussies waarin de ernst van obstakels van verschillende deelnemers wordt vergeleken: voor elke deelnemer is het obstakel iets anders, maar net zo echt en net zo vervelend als voor elke andere deelnemer.
- ➔ Pas op dat het geen klaagzang wordt: iedereen krijgt de kans om dingen te noemen, maar als er teveel obstakels worden genoemd wordt het moeilijk voor de deelnemers om vertrouwen te hebben en houden in de haalbaarheid van hun stappenplan.

Vraag aan de deelnemers of er iemand in de groep een obstakel met de groep verder wil uitwerken en oplossingen wil bedenken.

The image shows two hand-drawn sticky notes. The top note is titled 'OBSTAKEL #1 =' and has a section 'MOGELIJKE OPLOSSINGEN:' followed by six arrows pointing to the right. The bottom note is titled 'OBSTAKEL #2 =' and has a section 'MOGELIJKE OPLOSSINGEN' followed by six arrows pointing to the right.

Kies samen met de deelnemers een of twee obstakels uit om met de hele groep oplossingen te bedenken. Let bij deze brainstorm op de volgende dingen:

- Eerst brainstormen over oplossingen, dus vermijd een discussie over de waarde of de haalbaarheid/effectiviteit van de oplossing
- Benoem dat er dus duidelijk (verwijs naar de flip-over) heel veel oplossingen voor dit obstakel zijn (en dus ook voor andere obstakels van andere leerlingen)

Na de brainstorm is het tijd om te committeren aan bepaald gedrag. Vraag de leerlingen om met sticky dots aan te geven welke oplossingen zij het beste vinden (bijvoorbeeld een top 3). Vraag vervolgens aan de inbrenger van het obstakel om te benoemen hoe hij deze oefening heeft ervaren en laat hem een oplossing benoemen die hij het meest ziet zitten (laat hem die eventueel opschrijven in zijn werkmap).

Verder

- ➔ Bedank de hele groep voor het meedenken in oplossingen voor de betreffende deelnemer
- ➔ Vraag aan de groep wie nog meer een obstakel met de groep wil uitwerken

Let op: je kunt maximaal 2 van deze inoculaties achter elkaar doen. De groep raakt verzadigd, de vorm van de oefening blijft te veel hetzelfde en de aandacht en energie zal verslappen als je er meer dan 2 probeert te doen. Benoem dat in andere trainingen de obstakels van andere leerlingen kunnen worden getackeld, maar dat ze dat uiteraard ook samen met de coach kunnen oppakken