

## Toolbox : Proces Verdieping

Naam /Type	Beschrijving / Samenvatting	Doel / Context	Hoe gebruiken / Tips	Duur	# pers
<b>Kapittelen Kapittelen</b>  Ervaringsdeskundige Pascal , Anke	Nadat iemand gesproken heeft, zwijgt de groep even lang al er gesproken is Timekeeper aanduiden die met handsignaal aangeeft wanneer weer mag gesproken worden  Zodra diepgang er is, werkt deze tool remmend. Dus niet te lang laten duren.	Een kwekkende groep die diepgang wenst	<u>Tips Allegro groepje:</u> – Niet zomaar inzetten: weldoordacht te gebruiken – Veelpraters hebben een lange stilte & korte praters hebben een korte stilte- -> impact in de groep – Stiltes kunnen te lang duren en aandacht doen afwijken	20 min	6 à 15
<b>Bewegen</b>  Ervaringsdeskundige: Rita Bastings	Door muziek mensen laten dansen, waardoor fysieke kanalen opengaan, je meer nieuwe dingen opneemt en leert	Verdiepen, leren langs fysieke weg	Start van een training Als losmaakoefening Tussendoor als appetizer  Kies muziek vooraf, of voldoende in reserve  Een grote groep vraagt een goede muziekinstallatie	Enkele min.	Onbeperkt
<b>Verstillen</b>  Ervaringsdeskundige: Marcel Dassen, Jo Lefevere	Inbouwen en oproepen moment van reflectie en bezinning. Daarna uitwisselen in groep	Reflectie	Visualisatie door beelden op te roepen van vroegere positieve ervaringen  Inzetten naar behoefte	< 5 min reflectie	Onbeperkt

<p><b>Doorbreken van patronen</b></p> <p>Ervaringsdeskundige: Anke, Marie, Katrien, Luc, Sandra, Lilian</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start anders dan verwacht (bv ruimte , geen agenda, ...)</li> <li>- Verhaal vertellen (persoonlijk)</li> <li>- Doe anders dan anders (bv met vragenlijst)</li> </ul>	<p>Ruimte creëren ... Voor persoonlijke (ver)binding</p>	<p><u>Tips Allegro –groep:</u> We zijn consequent en doorbereken het patroon : we behouden ons idee voor op dag 2 van Allegro</p>	<p>Kort en krachtig</p>	<p>onbep erkt</p>
<p><b>Beelden / metaforen/ Voorwerpen</b></p> <p>Ervaringsdeskundige: Ludo, Kaat, Laurent, Katelijne</p>	<p>Vraag instemming voor deze insteek iedereen kiest foto, beeld, voorwerp dat aansluit bij ... bv huidige rol, situatie, samenwerking, ideale ... iedereen licht toe, iedereen mag vragen stellen</p>	<p>Uitnodigen tot/om binnenkant naar buitenkant te brengen Het emotionele moment bespreekbaar maken om he rationele haalbaar te maken</p>	<p>Gebruik binnenkant - taal, riskeer jezelf Forceer niet, alles wat gebeurt is ok</p> <p>Link de oef aan het onderwerp vd dag→ wat is de toegevoegde waarde</p> <p><u>Tips Allegro –groep:</u> Hou rekening met visie van subgroepen over de opdracht die je geeft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alles blijft proces</li> <li>- de opdracht, het resultaat moet je (tijdelijk) kunnen loslaten</li> </ul>		
<p><b>Verandering spelen</b></p> <p>Ervaringsdeskundige: Jef Adriaens</p>	<p>Eerst kader en verandering schetsen, veel info geven over verandering</p> <p>In groepen v 7 à8 de fases (weerstand, ontkenning, verkenning, committent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zie je, denk je, voel je, hoor jezelf of in je omgeving</li> <li>• Wat ga je doen met elke fase</li> <li>• Met wat bovenkomt, een actieplan opstellen</li> </ul>	<p>Aan mekaar gevoelens, gedachten, beelden over de fases van verandering duidelijk maken, zo concreet mogelijk Betrokkenheid creëren bij vertaalslag naar operaties</p>	<p>Opvolging achteraf door HR Opname in werkoverleg</p> <p><u>Tips Allegro –groep:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het is als subgroep niet evident een fase 4 te spelen als je niet door de vorige fases ging</li> <li>- 4 subgroepen zouden ook de 4 fases kunnen spelen</li> </ul>	<p>0,5 d</p>	<p>Max 30</p>

<b>Concrete voorbeelden</b>  Ervaringsdeskundige: Jeroen Hans Birgit, Rudi, Jan, Vinus	Rechtstreeks "gevoel" bevragen "humor" inzetten Fysiek "in beweging komen" "confronterende feedback geven" Uitnodigen tot "kwetsbaar opstellen"	Vertrouwen creëren Respect voor elk niveau van diepgang Ontmoeting kwetsbaarheid Ervaringsgericht Moed / durf Ruimte geven / nemen	Uitnodigend zijn		
<b>Kleine korte oefening om je open te maken , om je leeg te maken</b>  Ervaringsdeskundige: Leen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Staan -&gt; aarding&gt;ontspannen in je lichaam staan</li> <li>2. Ogen sluiten</li> <li>3. Diepe trage ademhaling</li> <li>4. Ga naar een plek waar je heel gelukkig bent, plaats je daar helemaal in</li> <li>5. Kom terug in situatie: ogen openen</li> </ol>	Met een rustige, alerte blik kunnen kijken wat er speelt (Ik -groep). Gespannen situatie, deelnemers zijn in beslag genomen	Begeleiding positie, ademhaling	10 min	Tot 25
<b>Jezelf als tool</b>  Ervaringsdeskundige: Veerle	Vanuit eigen beleving aangeven hoe je situatie ervaart en welk effect je dat geeft Doelbewust ruimte geven	Proces in context brengen, indien gedomineerd door inhoud  Intrinsieke beweegredenen aan de oppervlakte brengen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Authentiek /echt</li> <li>- Mentale voorbereiding</li> <li>- Eerste worstelingen achter de rug, weten dat je niets te verliezen hebt</li> </ul>	Zolang als nodig	Met wie het nodig heeft
<b>Collage</b>  Ervaringsdeskundige: Lenny	Actie & toekomstplan uitdrukken in een collage	Ontwerpen van een actieplan, toekomstplan	Voldoende creatief materiaal	1 uur	8

<p><b>Filmpje :</b> <b>Paul sings Nessun Dorma</b></p> <p>You Tube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1k08yxu57NA">://www.youtube.com/watch?v=1k08yxu57NA</a></p> <p>Ervaringsdeskundige Sophie</p>	<p>Paul doet mee aan een Talent – zangwedstrijd. Tegen de “verwachtingen” in, slaagt hij erin de jury en de toehoorders in de zaal te enthousiast te maken en te ontroeren; Filmpje raakt “onze gevoelige snaar”</p>	<p>De toon zetten bij de start van een sessie (Al oa) om deelnemers in een andere “mindset” te brengen: het “buikgevoel” wordt aangesproken</p>	<p>Controleer: Internet + geluid zeker in grote groep</p> <p>Verduidelijk waarom je filmpje toont: “durven zich tonen, voorbeeld van veel volharding en oefening, rol “negatieve” percepties van anderen, belang van “kansen” te geven, “kansen” te nemen, etc</p>	<p>Min. 5 min</p>	<p>1 à 100</p>
<p><b>Zwermintelligentie</b></p> <p>Details: zie ingesloten pdf</p> <p>Ervaringsdeskundige Bart</p>	<p>In groep wordt vooraf in subgroepen MGT de opdracht gegeven: Hoe 2 personen kiezen en op dezelfde afstand positioneren Afstand mag verschillend zijn</p> <p>Denk per tafel na: hoe krijg je dit georganiseerd als denktank</p> <p>Erna in praktijk uitproberen door grote groep</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Onderstrepen van organisatiedynamiek</li> <li>– Change in organisatie</li> <li>– Zelfregulerend vermogen</li> </ul>	<p>Vraag toestemming om opdracht te geven om in de praktijk te doen</p> <p>Neem de tijd op en vergelijk met geschatte tijd</p>	<p>30 min</p>	
<p><b>World Cafe principes</b></p> <p>Ervaringsdeskundige Lenie</p>	<p>Creëer een aangename, warme omgeving:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tafellakens</li> <li>– Snoepjes</li> <li>– Gekleurde stiften, potloden, ...</li> <li>– zelfklevers</li> <li>– plantjes</li> </ul>	<p>Een omgevingscontext waar je werkt en overlegt heeft zijn invloed op de kwaliteit van de interacties</p>			
<p><b>Lachsessie</b></p> <p>Ervaringsdeskundige Ben, Ludo</p>	<p>Groepsleden gaan op rug liggen, met hoofd op elkaars buik</p> <p>Opdracht: er mag maar één persoon lachen, om beurt</p> <p>Dit lukt nooit echt: veel lachsalvo's</p>	<p>Buikgevoel en nabijheid Als afsluiter</p>		<p>Paar min</p>	<p>onbep erkt</p>

## Literatuur