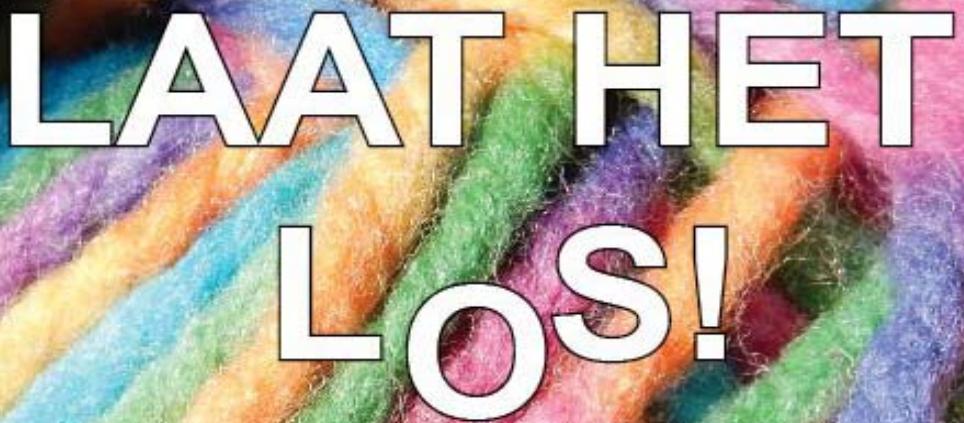


11 werkvormen die helpen loslaten

FOTOMISSIE 



**LAAT HET
LOS!**

**voor en door coaches met
passie voor transformatie**

eindredactie: Hens van Soest

COLOFON

Uitgeverij: FOTOMISSIE
Auteurs: Hens van Soest, Evelien Stadt, Yvonne Drieduite,
José Kuipers
ISBN: 978-90-824406-0-7
NUR 808: coachen, leidinggeven

Op dit E-boek rust copyright. Heb je dit boek in bezit en wil je anderen erop attenderen, verwijst hen dan naar de preview van het E-boek (pdf) op de website. Daar kunnen ze het boek ook bestellen.

Meer info en trainingsmateriaal op:
WWW.FOTOMISSIE.NL

Copyright - www.fotomissie.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde of digitale gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever Fotomissie.

INHOUDSOPGAVE WERKVORMEN

	pag
Algemene instructie	1
Loslaten, hoe doe ik dat?	2
Persoonlijk onderzoek naar loslaten	3
Elkaar steunen bij loslaten	4
Het oude werken loslaten	5
Mensen loslaten	6
Je spullen loslaten	7
Je eigen verhaal loslaten	8
Je eigen gedachten loslaten	9
Een oude gewoonte loslaten	10
Een belemmering loslaten	11
Leren van elkaars loslaatproces	12
Bijlage - Engelse tekst Letting go	13
Bijlage - Nederlandse tekst Loslaten	14

Instructie

ALGEMEEN

Laat het los! bestaat uit foto's van coaches die winnaar zijn van de fotowedstrijd over het thema loslaten. Ook gaven zij inspiratie voor de werkvormen in dit e-book.

Mocht je zelf een nieuw idee hebben voor de toepassing van deze set binnen het thema Loslaten, mail dit dan naar: info@fotomissie.nl. Als jouw bijdrage wordt goedgekeurd, kan deze worden opgenomen in een update van dit e-book onder vermelding van jouw naam en website.

GEBRUIK STIFTEN

Bij deze fotoset wordt een stift geleverd met uitwisbare inkt. Je kunt zelf whiteboard-stiften bijkopen in diverse kleuren.

De stiften kunnen als volgt worden gebruikt:

- Als **reflectie**-instrument. Stel een vraag en laat deelnemers op, naast, onder of achterop de foto schrijven. Zie werkvorm 1.
- Als **interactie**-instrument. Laat deelnemers op elkaars foto schrijven. Zie werkvorm 3.
- Als middel om zelf de foto te **veranderen**. Zie werkvorm 9.
- Als middel om de **focussen** op een bepaald thema. Als coach of trainer schrijf je dan zelf woorden bij/achterop de foto die op het thema betrekking hebben. Zie werkvorm 8.

WERKVORMEN

In dit e-book tref je 10 uiteenlopende werkvormen aan. Vlak onder de titel van de werkvorm vind je een korte samenvatting van de inhoud en het doel ervan, zodat je makkelijk kunt kiezen wat op je nodig hebt.

Succes! Hens van Soest

LOSLATEN, HOE DOE IK DAT?

In deze oefening kunnen deelnemers ervaren of- en zo ja hoe zij van elkaar kunnen leren in het proces van loslaten.

Doel: Leren van elkaars 'loslaat-ervaringen', ruime creëren voor diversiteit, wederzijds respect bevorderen, luisteren.

Duur: maximaal 20 minuten

Groepsgrootte: 4-12

Aanvangssituatie: De foto's zijn verspreid met de afbeelding naar boven. Er zijn uitwissbare stiften aanwezig.

Opdracht

- 1) Pak een beeld als antwoord op de vraag: hoe laat jij los? Bedenk er een situatie bij die je zelf hebt meegemaakt.
- 2) Omschrijf vervolgens in steekwoorden, onder of achter de foto hoe jij loslaat. Misschien heb je een quote?
- 3) Wissel om de beurt de antwoorden uit in groepjes van 4, toon je foto aan elkaar en benoem ook jouw situatie als voorbeeld.
Neem maximaal 3 minuten per persoon
- 4) Verzamel de antwoorden plenair op een flip-over.

Het idee voor deze werkvorm is afkomstig van:
Evelien Stadt - www.vanuitjebron.nl

HET OUDE WERKEN LOSLATEN VOOR HET NIEUWE WERKEN (team en individu)

Werkzoekenden van 50+, bepalen wat ze gaan loslaten om ruimte te krijgen voor het nieuwe werken, zodat ze weer kansrijk zijn in de veranderde arbeidsmarkt.

Doel: mindset richten op een nieuwe manier van werken

Duur: maximaal 25 minuten

Groepsgrootte: 1- 12

Aanvangssituatie: De foto's zijn verspreid met de afbeelding naar boven.

Opdracht

- 1) Kies een foto die staat voor datgene wat jij wilt/moet loslaten in je oude manier van werken. Schrijf dat in enkele steekwoorden onder of achterop de foto.
- 2) Kies een steunfoto die jou gaat helpen bij het loslaten en schrijf 1 of 2 steunwoorden erbij.

voor team:

- 3) Wissel uit in 2-tallen. Geef toelichting op de door jou gekozen foto's.
- 4) Schrijf vervolgens een bemoedigende zin of quote op elkaars steunfoto.
- 5) Wissel van maatje en herhaal dit 3x. Je eindigt met 3 steunquotes van anderen en jouw eigen steunwoorden.
- 6) Fotografeer de quotes en de foto's als herinnering.

Het idee voor deze werkvorm is afkomstig van:

José Kuipers - www.inzicht-en-beeld.nl

EEN OUDE GEWOONTE LOSLATEN (team of individu)

In deze oefening worden deelnemers uitgenodigd zich in de groep anders te gedragen dan ze gewend zijn.

Doel: Loslaten van oude patronen en gewoonten. Experimenteren met nieuwe vormen van communicatie.

Duur: naar keuze

Groepsgrootte: 1-10

Aanvangssituatie: De foto's liggen op een stapel. De trainer heeft achterop elke foto een werkwoord geschreven dat te maken heeft met communicatie. Zoals: Luisteren, ondersteunen, ordenen, samenwerken, grappen maken, vragen stellen, terugtrekken, regelen, volgen, de baas zijn, etc.

Opdracht

- 1) De trainer deelt de foto's zelf uit. Of iedereen kiest blind een foto.
- 1) Vraag iedereen gedurende een afgesproken tijd (bijvoorbeeld een dagdeel) te functioneren vanuit de rol die hij heeft gekregen. Ga ondertussen door met iets anders.
- 2) Evalueer naderhand plenair of in 3 talen hoe het voelde het om uit je oude gewoonte te stappen en een nieuwe rol aangemeten te krijgen.

Variant 1 voor team

- 3) Een spelelement erin brengen: Je mag je rol loslaten als een ander je rol heeft geraden. Degene die geen rol meer heeft draagt bijv. een blauwe badge.

Variant 2 voor individu

Deze oefening kan in een andere vorm ook individueel gedaan worden: Pak een beeld dat staat voor een gewoonte die je wilt veranderen. Schrijf de gewoonte onder het beeld. En experimenteer bv 1 week met het achterwege laten van de gewoonte. Houd het klein, maar het jezelf niet te moeilijk!