



THEMA.

Doel

Een veilig leerklimaat. De deelnemers zijn open over hun problemen en uitdagingen m.b.t. het trainingsonderwerp en ervaren dat ze niet de enige zijn voor wie dit uitdagend is.

Tijd

10 - 20 minuten

Nodig

- Een ruimte waarin een grote kring gemaakt kan worden.
- Eén of meer vragen die uitnodigen tot openheid, zichtbaar voor de deelnemers.

Toelichting

Deze werkvorm zorgt, zeker bij spannende gedragstrainingen, voor herkenning, opluchting en openheid. Dit zorgt ervoor dat de deelnemers daarna gemakkelijker hun kwetsbaarheid tonen als er geoefend moet worden met nieuw gedrag.

Vorbereiding

- Ontwerp een vraag die past bij het doel dat je wil bereiken met deze werkvorm. Zorg dat deze vraag zichtbaar is voor de deelnemers.

Uitvoering

1. De deelnemers vormen een kring, en zetten daarna nog één stap naar achteren zodat er minimaal een halve meter ruimte tussen de deelnemers zit.
2. De trainer stelt een vraag die de deelnemers uitnodigt om te delen wat ze nog lastig vinden. Dat kunnen ook meerdere vragen zijn die op A4-tjes op de vloer liggen. De deelnemers mogen dan zelf kiezen welke van deze vragen ze beantwoorden. Bijvoorbeeld in een training voor voorzitters: *Wanneer vind jij het lastig om stevig de leiding te nemen in een vergadering? Wat zorgt er bij jou voor dat een vergadering uitloopt?*
3. De trainer deelt als eerste zelf een voorbeeld van iets wat deze zelf lastig vindt. Daarna vraagt de trainer: *Wie herkent deze situatie of dit gevoel? Als je daar iets van herkent stap dan naar voren. [...] Wat fijn om te zien, ik ben dus niet de enige en jij ook niet."*
4. De deelnemers stappen weer terug naar de startpositie. De volgende deelnemer geeft antwoord op de vraag (of één van de vragen) en opnieuw stapt iedereen die dit herkent naar voren. Het is niet de bedoeling dat andere deelnemers (die naar voren stappen) hun verhalen vertellen. Dat zou teveel tijd kosten en is ook niet nodig. Het is voldoende dat iedere deelnemer ervaart: ik ben niet alleen, anderen hebben hier ook last van!

Belangrijk

Soms noemen deelnemers zulke specifieke situaties, dat de kans klein is dat anderen dit herkennen. Twee tips om te voorkomen dat niemand naar voren stapt of een hand opsteekt:

1. Vat het antwoord iets algemener samen dan de deelnemer dit verwoorde. Als de deelnemer bijvoorbeeld vertelt over een bejaarde man die haar uitschold met specifieke scheldwoorden, kun je dit samenvatten als: *Wie herkent dat cliënten soms verbaal agressief op je kunnen reageren?*
2. Vraag bij de herkenning niet alleen naar de specifieke situatie, maar vraag ook naar herkenning van de gevoelens die dat opriep: *Wie herkent verbale agressie of dat gevoel dat je helemaal bevriest als dat gebeurt?*