



THEMA.

Doel

Het vergroten van het vertrouwen in gedragsverandering aan het einde van een training op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

Tijd

15 - 45 minuten

Nodig

- Nummers 0 t/m 10
- Een wand die lang genoeg is om de schaalnummers op te hangen.
- De schaalvragen
- In het boek 'Grip op Interactie' vind je nog enkele variaties op deze werkvorm.

Toelichting

De Schaal van Vertrouwen is een reflectieve werkvorm die deelnemers bewust laat stilstaan bij hun eigen vertrouwen in verandering. Door letterlijk positie in te nemen op een schaal van 0 tot 10, worden deelnemers fysiek en mentaal betrokken bij hun groeipotentieel. De werkvorm is afkomstig uit de coaching en hulpverlening en is ook effectief in trainingsgroepen.

Vorbereiding

- De trainer maakt op de wand van de trainingsruimte, of op de vloer, een schaalverdeling van 0 tot 10. Gebruik hiervoor de volledige lengte van de ruimte, zodat er genoeg ruimte is voor de deelnemers om straks een positie in te nemen op deze schaal.
- Ontwerp de verschillende vragen voor de werkvorm. Zie de beschrijving van de uitvoering en het voorbeeld.

Uitvoering

1. De trainer presenteert de betekenis van de schaal en de betekenis van de 0 en de 10.
2. De trainer vraagt naar het vertrouwen in de mogelijkheid om te veranderen en nodigt de deelnemers uit een positie op de schaal in te nemen.
3. De trainer vraagt de deelnemers om met hun gezicht naar de 0 te gaan staan en vraagt waarom hun antwoord niet lager is. De trainer geeft eerst denktijd. Enkele deelnemers geven daarna antwoord.
4. De trainer vraagt de deelnemers om met hun gezicht naar de 10 te gaan staan en vraagt de deelnemers één klein stapje richting de 10 te zetten. De trainer vraagt wat er nodig is om deze kleine stap te realiseren. De trainer geeft eerst denktijd. Enkele deelnemers geven daarna antwoord.

Voorbeeld

Aan het einde van een assertiviteitstraining kan de Schaal van vertrouwen er als volgt uitzien:

1. *In deze training hebben we geoefend met assertief reageren op verzoeken die anderen aan jou doen. De 0 betekent: ik heb er geen enkel vertrouwen in dat ik na deze training assertiever kan reageren. De 10 betekent: vanaf nu pas ik alles toe en zal ik zeker weten assertief reageren op ieder verzoek.*
2. *Hoe groot is jouw vertrouwen dat je na deze training assertief zult reageren? Neem een positie in tussen de 0 en de 10.*
3. *Gezicht naar de 0: Je hebt gekozen voor deze plek, en niet voor een plek die nog lager ligt. Wat zorgde ervoor dat je niet een lager getal hebt gekozen?*
4. *Gezicht naar de 10, kleine stap vooruit: Wat is er nodig om jouw vertrouwen dat het gaat lukken dit kleine stapje te laten groeien? (Wat zou je zelf kunnen doen, hoe zouden anderen je kunnen helpen?)*