

Bewustzijnssessie Stilstaan bij je rol

Deze bewustzijnssessie is gericht op het vergroten van je bewustzijn op je eigen rol in meetings. Sta stil bij je intenties en de realisatie daarvan.

Begin in stilte met een bodyscan meditatie. Neem hiervoor ongeveer 10 minuten. Je kunt hiervoor een opgenomen meditatie gebruiken. Ook kun je dit in volledige stilte doen, of laat één van jullie deze meditatie begeleiden.

Na afloop van de meditatie, schrijft ieder zijn belangrijkste persoonlijke intenties aangaande zijn/haar rol in meetings op. Schrijf elke intentie op een aparte post-it.

Doe weer een korte bodyscan. Omdat je al een uitgebreide bodyscan hebt gedaan, kun je het deze keer korter doen, terwijl je wel een vergelijkbare staat van rust en focus kunt bereiken. Stel jezelf tijdens de bodyscan de vraag: Wat was je belangrijkste intentie? Welke doet er het meest toe?

Deel met elkaar ieders intenties en welke er het meeste toe doet.

Geef op elke post-it aan op welk vlak de intenties zich bevinden. Ligt de nadruk van de intentie het meest op een inhoudelijk doel, meer op een proces doel of is het het meest relatie gerelateerd? In welke mate zijn je intenties gerealiseerd?

Doe weer een korte bodyscan. Stel jezelf tijdens de bodyscan de vraag: In welke mate zijn je intenties gerealiseerd? Deel met elkaar de mate waarin je intenties zijn behaald.

Doe een laatste korte bodyscan en voel welke intentie je hebt voor de komende periode. Wat wil jij realiseren aangaande jouw rol in meetings? Stel je voor dat je intentie gerealiseerd is. Wat heeft dat je gebracht? En het team? Hoe voelt dat?

Deel in een korte afsluitende ronde je intentie voor de komende tijd.

Check-out in stilte 1 minuut.