

Bewustzijnssessie Intentie voor de toekomst

Deze bewustzijnssessie is gericht op het vieren van successen van de afgelopen maanden. En het geeft richting, intentie en commitment voor vervolg. Voor deze sessie is pen en papier nodig.

Check-in (10)

Begin met een check-in gericht op het in het lijf komen en verbinden met elkaar. Kies om de beurt een beweging en doe die voor aan je collega's. Je collega's doen de beweging na. Ga net zo lang door tot ieders aandacht van hoofd naar het lichaam is gegaan, maar tenminste tot alle lichaamsdelen aan de beurt zijn gekomen.

Evalueren diverse onderdelen. (10-15)

Schrijf in stilte voor jezelf op:

- Wat waren je persoonlijke leerdoelstellingen van de afgelopen maanden?
- Welke feedback heb je ontvangen? Wat heb je daar mee gedaan?
- Welke dingen heb je voor het eerst / anders gedaan?
- Welke inzichten heb je opgedaan?
- Welke bootcamp onderdelen heb je echt een kans gegeven? Welke niet?
- Waar sta jij op de lijn van 'structuur en afdwingen is noodzakelijk' tot 'ik besteed spontaan regelmatig vanzelf aandacht aan verstillig en volledig in mijn lijf zijn'?

Buddha oefening:

De belemmering die ik heb gevoeld om volledig in de bootcamp te gaan is....

In tweetallen

Buddha stelt steeds dezelfde vraag en neemt antwoord in ontvangst zonder oordeel of reactie. Na 5 minuten kijk elkaar aan in stilte. Buddha deelt wat er bij haar opkomt: wat me raakt is...

Sluit af in stilte

2*5 minuten per koppel

Voor het team: (15)

Zijn jullie klaar voor de volgende stap? Is alles gezegd wat er nog te zeggen is? Is er behoefte aan 1 op 1 feedback? Neem de tijd om te doen wat nodig is.

Sluit deze ronde in ieder geval af met een compliment van ieder aan ieder.

Intentie (10-20)

Schrijf voor jezelf je intentie op voor de komende maanden

- Wat wil je bereiken op het gebied van focus, rust en kracht?
- Wat wil je met het team bereiken op het gebied van
 - o Verbinding
 - o Effectiviteit in samenwerking
- Welke belemmering wil je aanpakken? Hoe ziet het gewenste resultaat daarvan eruit?
- Is dit de meest uitdagende intentie die je voor jezelf kunt formuleren?

Beoordeel je intentie aan de hand van onderstaande punten:

- Realistisch & Uitdagend – Is de intentie haalbaar, maar ook uitdagend? Voorzie je dat het daadwerkelijk gaat lukken, maar dat het wel inspanning vraagt?
- Overtuigend – Is de intentie voelbaar, zelf gekozen en congruent?

- Noodzakelijk – Wat kost het nu en wat levert het op door het anders te gaan doen?
- Duurzaam – Heb je een acties en hulp ingeschakeld om terugval te voorkomen?

Hierna gaan we in een cirkel zitten en spreekt ieder om de beurt zijn/ haar intentie uit voor het toekomstig functioneren.

De anderen beoordelen de intentie of deze voldoet aan de volgende voorwaarden:

Hiermee wordt de intentie ROND gemaakt. Je gaat staan als je daadwerkelijk doorvoelt dat de intentie rond is. Vraag je af waar de intentie bij je binnenkomt. Wordt je aangesproken in je hoofd, of ook je hart en je buik? Als alle leden staan is de intentie daadwerkelijk Rond.

Mocht je de intentie niet ROND vinden dan blijf je zitten. De inbrenger mag vragen stellen aan iemand in de kring. Er mogen geen tips of suggesties gedaan worden. Het eigenaarschap blijft bij de inbrenger.

Nadat de intentie ROND is gemaakt kan de volgende deelnemer de intentie uitspreken.

Praktisch vervolg (20)

Cirkel:

wat is jullie thema voor de komende maand?

Wat hebben jullie nodig van elkaar om dit tot een succes te maken?

Wat is er nog meer nodig?

Check-out

Sluit deze sessie af, zoals je hem begon. Kies om de beurt een beweging en doe die voor aan je collega's. Je collega's doen de beweging na. Iedereen komt tenminste één keer aan de beurt.