

Bewustzijnssessie Samen waarderend stilstaan bij het maandthema

Deze bewustzijnssessie is gericht op het vergroten van je individuele en het teambewustzijn op jullie thema van de afgelopen maand. Voor deze oefening is pen en papier nodig.

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.

Schrijf in stilte voor jezelf op:

- Wat waren je persoonlijke leerdoelstellingen van de afgelopen maand?
- 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?

Schrijf alsof je een verhaal schrijft, laat het in elkaar overvloeien, niet puntsgewijs. Het verhaal hoeft niet tekstueel sterk te zijn, het gaat erom dat je je gedachten de vrije ruimte geeft. Start met schrijven en stop hier niet meer mee tot aan het eindsignaal.

Neem hiervoor in totaal 7 minuten. Zet een alarm na 7 minuten. Maak dan je laatste zin af en stop.

Neem nog drie minuten extra om stil te staan bij jullie thema van de afgelopen maand:

- Hoe is het je gelukt vorm te geven aan het thema?
- Wat heb je hierin geleerd over jezelf? Waar had je jezelf nog iets meer uit kunnen dagen?

Zet weer een alarm na 3 minuten. Maak na het signaal je laatste zin af en stop.

Lees je eigen verhaal in rust door alsof het verhaal van een ander is en je het voor het eerst leest. Welk compliment zou je deze persoon willen geven? Schrijf het compliment op een los blaadje.

Geef het blaadje aan een collega. De collega leest het compliment met volle overgave aan je voor. Herhaal dit een paar keer in een rustig tempo. Ontvang het compliment in stilte, wordt je gewaar wat dit met je doet. Na een aantal keer wissel je van rol. Doe dit in een speeddate setting een aantal keer met verschillende collega's.

Maak vervolgens nog een ronde waarin je elkaar in tweetallen het mooist mogelijke compliment maakt. De ontvanger ontvangt in stilte.

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.