



Oefening uitspreken/bespreken

(in groepjes van drie, één gespreksleider (doet ook mee))

*Reflectie geven
als onderdeel van je
dagelijkse werk,
staat nog steeds
in de kinderschoenen.*
*If I was blind,
would you still be my eyes
or would you hide
everything you see
pretending to care for me*

TODD RUNDGREN

Ga met elkaar in gesprek aan de hand van de hieronder vermelde stellingen en de vragen uit de aanspreekcirkel (zie sheet). Neem de tijd om goed naar elkaar te luisteren en waar te nemen wat er met de ander gebeurt. Bij de besprekfase is het belang om **over en weer** de vragen te beantwoorden (wat vind jij en wat vind ik)

Doordat je de tijd voor het uitspreken hebt genomen kan het zomaar zijn *dat wat je vond anders is dan dat je vindt over een beeld dat je had.*

Instructie:

Lees voor jezelf stelling voor stelling door en vul de score voor jezelf in. Deel met elkaar de uitkomsten en ga erover in gesprek. Met name verschillen in uitkomsten en stelling die iets 'los maken' zijn interessant om op te verdiepen en van elkaar leren. Een variant is dat je je collega om feedback vraagt over het beeld dat deze van jou heeft m.b.t. de stelling

Stelling 1: “Ik vind het lastig om me ‘echt’ uit te spreken ”

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit

Stelling 2: “Ik vraag (directe) feedback over mijn gedrag en handelen.”

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit

Stelling 3: “Ik houd bij het maken van keuzes ook rekening met mijn behoeften. ”

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit



Stelling 4: **“Ik zie lijdzaam toe hoe het op mijn werk gaat.”**

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit

Stelling 5: **“Ik geloof in mezelf omdat ik de moeite waard ben.”**

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit

Stelling 6: **“Ik blijf in de luwte wat er ook gebeurt.”**

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit

Stelling 7 **“Ik sta snel met mijn vooringenomen mening klaar”**

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit

Stelling 8: **“Ik geef naar anderen aan: tot hier en niet verder.”**

Ik: 0 altijd 0 meestal 0 soms 0 nooit

Reflectie

Rond het gesprek af met een korte reflectie door aan te geven welk inzicht(en) je dit gesprek heeft opgeleverd en wat je met dit inzicht gaat doen: hoe zit je erin?