

.. Doe iets of doe het niet. Proberen bestaat niet. — Yoda (Star Wars) —



Deel je ervaringen met dit werkblad alsjeblift met ons. Stuur je ervaringen en feedback naar remi-armand@connectivepartners.pro

1.
2.
3.



Team:

Datum:

Buite

Vermijdingsgedrag



Waarnemingen



FOCUS



Vermijden

ACT Teammatrix - Dialoogwerkblad

1. Voorbereiden

Zorg dat ieder teamlid een stift heeft om op dit werkblad te schrijven.
Vul hierboven de datum van vandaag in.
Stem af hoeveel tijd jullie aan dit werkblad gaan besteden. Een tot twee uur is normaal. Noteer de resulterende eindtijd hieronder:

[Empty box for recording time]

Het doel van dit werkblad is om samen, met meer focus jullie doelen te realiseren.



2. Instruct

Samen beantwoord iemand een vraag
Per vraag zet iemand een vraag
notes en plak hierboven. D
ordenen en a



Suitenwereld

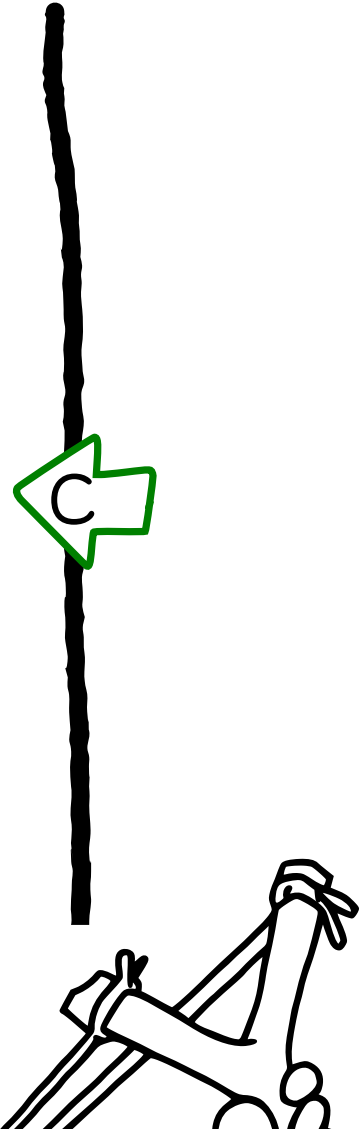
Toekomst

Toegewijde actie



Nu

Verlangen



7. Toegeweide actie

Ieder neemt 3 minuten de tijd om in stilte om de volgende vraag te beantwoorden:

- Wat zouden we in de toekomst kunnen doen (starten, meer doen, minder doen of stoppen) om onze ambities te realiseren?

Noteer het resultaat op sticky-notes en plaats ze bij pijl E in de visualisatie hierboven. Bespreek samen het resultaat, ordenen en scherp waar nodig aan. Welke antwoorden bij pijl D kunnen we ombuigen of actief accepteren om deze acties te ondersteunen?

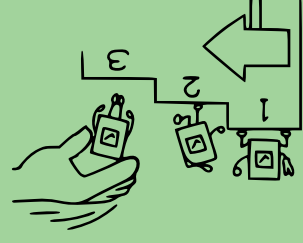


...lossen, en veranderen, creëerde...

...We zijn niet glorieus door nooit te falen, maar door elke keer dat we vallen weer op te staan.
— Confucius —

8. Actieplan
Kies uit de voorgaande stap maximaal drie acties die jullie de komende periode gaan uitvoeren om succesvoller te worden en meer energie te halen uit jullie werk.

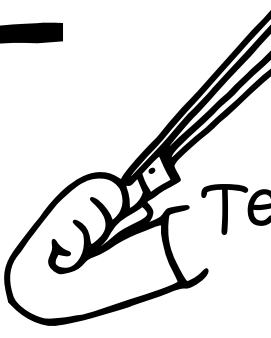
Bedenk ook hoe je weet of deze acties het gewenste effect hebben.



..Doe elke dag één ding dat je angst aanjaagt.. — Eleanor Roosevelt —

..Als ik in mijn kracht durf te staan, mijn kracht gebruik om mijn visie te realiseren, wordt het op eens minder belangrijk of ik bang ben.. — Audre Lorde —





Vermijden



Gedachtes



Gevoelens



Emoties

Innerlijk

structie
 beantwoorden jullie een vijftal vragen. Om de beurt leest
 een vraag voor en faciliteert de beantwoording ervan.
 ag zet elke deelnemer diens antwoorden in stilte op sticky
 en plakt deze op de bijbehorende plek in de visualisatie
 ven. Daarna mag je het resultaat samen bespreken,
 n en aanscherpen.

„Het leven is wat je overkomt
 terwijl je druk bent met het maken van andere plannen.“
 — John Lennon —

3. Waarden

Ieder neemt 3 minuten de tijd om in stilte om de volgende vragen te beantwoorden:

- Voor wie willen we er als team toe doen? Wie zijn onze klanten en stakeholders?
- Hoe willen we gezien worden (teamimago)?
- Wat zijn onze waarden, wat drijft ons om ons in te zetten?



Noteer het resultaat op sticky-notes en plaats ze bij pijl A in de visualisatie hierboven. Bespreek samen het resultaat, ordenen en scherp waar nodig aan.

Kies daarna uit de stapel met waarden jullie gezamenlijke top 5 aan teamwaarden.



4. Huidige acti

Ieder neemt 3 min
vraag te beantwo

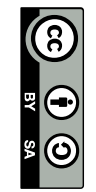
- Wat doen we m

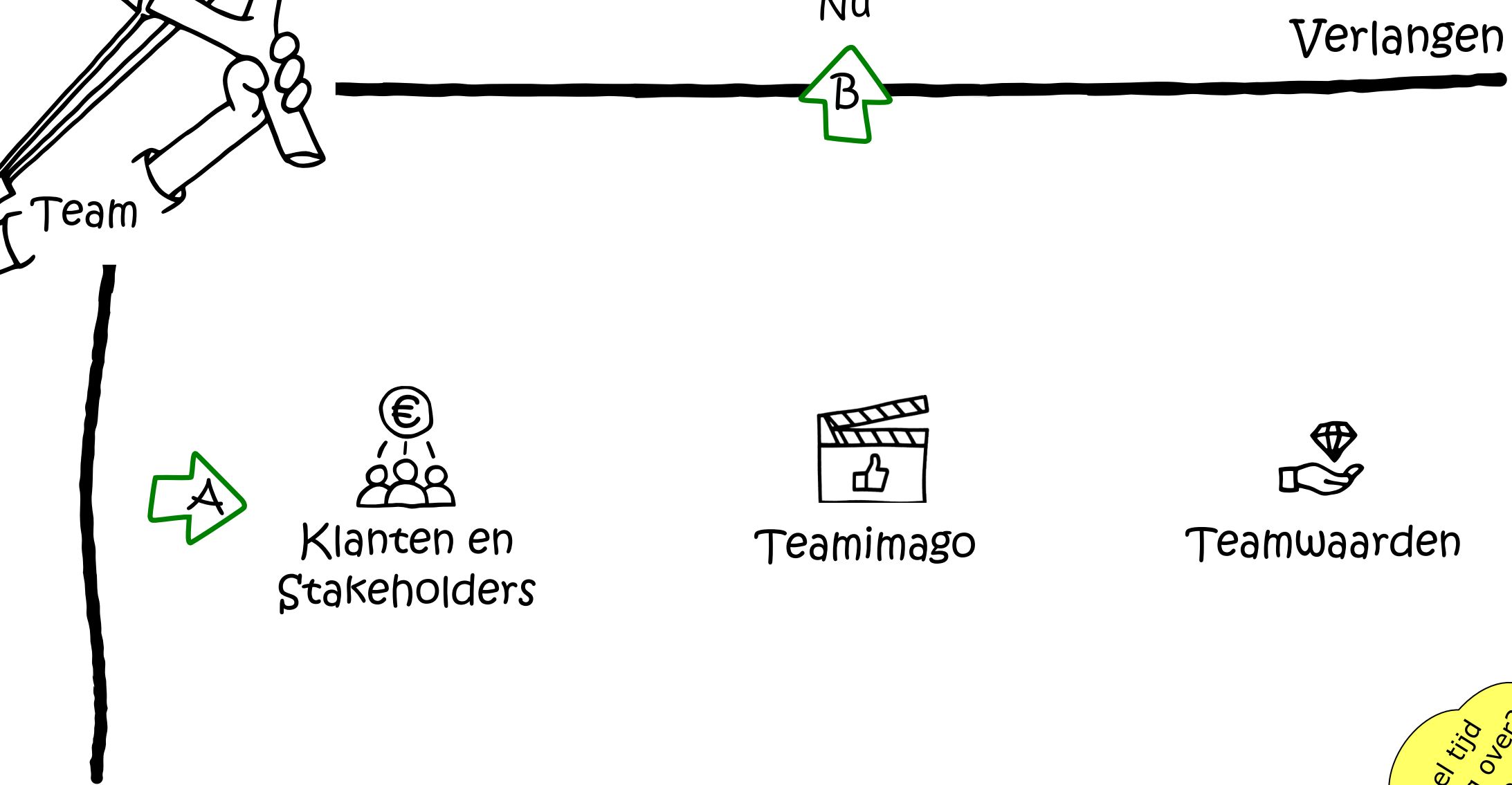
Noteer het resulta
visualisatie hierbo
en scherp waar no

Denk eraan om degene
die de vraag voorleest ook de discussie
te laten leiden.

„Als je niet weet waar je heen wil,
dikke kans dat je er niet gaat komen.“
— Yogi Berra —

Je kunt het met de quotes in de kantlijn eens zijn of niet.
Ze zijn slechts bedoeld om discussie te stimuleren.





Hoeveel tijd heb je nog over? Is dit genoeg?

6. Vermijding van ongemakken

Ieder neemt 5 minuten de tijd om in stilte de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat vermijden we in onze innerlijke wereld?
- Welke gedachten, gevoelens en emoties houden ons tegen om onze ambities te realiseren? (en de katapult richting de toekomst los te laten)?

Noteer het resultaat op sticky-notes en plaats ze bij pijl A in de visualisatie hierboven. Bespreek met elkaar welke...

erlijke wereld

5. Vermijdingsgedrag

Ieder neemt 3 minuten de tijd om in stilte om de volgende vragen te beantwoorden: In we momenteel om onze ambities te realiseren?



Noteer het resultaat op sticky-notes en plaats ze bij pijl B in de visualisatie hierboven. Bespreek samen het resultaat, ordenen en scherp waar nodig aan.

5. Vermijdingsgedrag

Ieder neemt 5 minuten de tijd om in stilte om de volgende vragen te beantwoorden:

- Welk vermijdingsgedrag vertonen we, dat ons ervan afhoudt om onze waarden te realiseren?
- Wat zien/horen we aan belemmering voor onze ambities?
- Op welke afleidende zaken in de buitenwereld letten we?

Noteer het resultaat op sticky-notes en plaats ze bij pijl C in de visualisatie hierboven. Bespreek samen het resultaat, ordenen en scherp waar nodig aan.



“Om een probleem op te lossen, zul je de manier van denken moeten veranderen die je hanteerde toen je het creëerde.”
— Albert Einstein —

“Het leven gaat zo snel. Als je niet af en toe stopt om rond te kijken, loop je de kans het te missen.”
— Ferris Bueller —

“Je kunt niet tegengaan dat vogels van verdriet komen overvliegen, maar je kunt wel voorkomen dat ze nesten maken in je haar.”
— Chinees gezegde —