

plan facilitators

'Reteaming': met vertrouwen en hernieuwde energie aan de slag

Aan het begin van het leernetwerk was een belangrijke vraag: waar wil ik eigenlijk heen? Waar ga ik mijn energie op richten, en wat ga ik doen? Je hebt daar een plan-methode voor nodig, en alleen bij dat woord al val je in slaap. Maar 'reteaming' is anders. Het is niet door ingenieurs bedacht, maar door therapeuten, en dat merk je. Het is heel leuk om te doen, omdat 'reteaming' zich helemaal richt op losmaken van vertrouwen en positieve energie. 'Reteaming' gaat uit van het idee dat de toekomst *nu* begint, dus op het moment dat je er aan denkt is de toekomst al bezig. Dat maakt het interessant om eens te kijken waar je heen gaat, en vooral ook: waar je heen WILT. Alles wat uitdagend is aan plannen maken en in de toekomst kijken zit er in, en al het vervelende analytische werk is er uit. Want – en dat is het goede idee – het analytische werk is helemaal niet nodig als het over je eigen visie gaat. Veel belangrijker is energie vrijmaken om daar met hernieuwde kracht mee door te gaan.

Furman en Ahola, die 'reteaming' ontwikkelden, hebben dit als volgt uitgewerkt:

- Durf te dromen
Een droom: dat is dus geen fantasie of bedrog, het is iets dat je wilt maar eigenlijk niet durft te denken. Daag elkaar nu eens uit om je niet in te houden, en hardop te zeggen wat je eigenlijk wilt.
- Die droom is een goed idee
Kijk eens naar de voordelen die je droom voor jezelf en anderen kan opleveren. Leuk is dat in deze vraag de verbinding met je omgeving en je dierbaren duidelijk wordt. Hierdoor kan je vertrouwen krijgen in je droom: het is toch niet zo'n gek idee, er zit ook een goed idee onder!
- Je bent al verder dan je denkt
Nu geen lange lijst maken van wat je allemaal nog moet doen, nee, ga nu eens kijken hoever je al bent! Dat is vaak verrassend veel verder dan je dacht.
- Vertrouw op de kwaliteiten die je hebt
Kijk eens waar je kracht zit, waar ben je goed in en waar is je vertrouwen op gebaseerd.
- Je bent niet alleen
En kijk ook eens naar de kracht van je vrienden, van je medestanders. Die kunnen helpen, en die willen dat zeker ook doen. En reken maar dat je daar sterker van wordt.

Je kunt 'reteaming' gebruiken voor individuele en voor teamontwikkeling. Met een team is het wel raadzaam de antwoorden op kaartjes te schrijven en gezamenlijk te ordenen, anders krijg je nog steeds individuele plannen en niet een plan van een team.

plan facilitators

De vragenlijst ziet er als volgt uit (dit is een verkorte versie):

1. Wat is je droom? Hoe ziet het er over een jaar uit in je werk en privé als het ideaal is? Wat is dan veranderd
2. Wat is je belangrijkste doel voor het komende jaar, om te leren, om te veranderen of om beter in te worden?
3. Wat zijn de voordelen van dit doel voor jezelf?
4. Wat zijn de voordelen van dit doel voor anderen?
5. Waar zou je zeggen dat je nu staat op een schaal van 0 tot 10?
6. Wat heb je al gedaan om zo ver te komen?
7. Welke mensen hebben je geholpen en op welke manier?
8. Wat zijn signalen dat je op de goede weg bent over 1 maand, over 3 maanden over een half jaar?
9. Wat zou tegen kunnen zitten?
10. Wat geeft je desondanks vertrouwen dat je je doel gaat halen?
11. Wie ga je, buiten je collega's hier, informeren over je vooruitgang?
12. Wie zou je allemaal willen bedanken voor hulp of steun, wanneer je je doel hebt bereikt?

Op de volgende pagina vind je een uitgebreide versie van de reteaming-vragenlijst

plan facilitators

RETEAMING-INDIVIDUEEL: over je droom en de redenen dat je hem ook realiseert

1. Beschrijf je droom

- tegenwoordige tijd
- in detail (wat nog meer?)
- hoe het voor jou gaat

2. Kies een doel

- eerst zoveel mogelijk doelen
- positieve doelen
- keuze van één doel, dat het meest bijdraagt aan alle doelen
- geef een symbool aan het gekozen doel

3. Wie zijn je supporters

- wie gaan je helpen, steunen, aanmoedigen?
- wie nog meer?

4. Voordelen

- voordelen van je doel voor jezelf en voor anderen
- hoe ervaar je dat?

5. Vooruitgang die je al gemaakt hebt

- wanneer dacht je voor het eerst aan dit doel?
- welke stappen heb je al genomen?
- welke tekenen van vooruitgang zijn er?
- wie heeft je geholpen?
- waar sta je nu op een schaal van 1 tot 10?
- hoe ervaar je dat?

6. Voorstelling van vooruitgang in de toekomst

- tekenen van vooruitgang na een week, na twee weken, na een maand, na half jaar, na een jaar
- hoe merken buitenstaanders je vooruitgang?
- wat zal je meest sceptische vriend of vriendin van je vooruitgang overtuigen?

plan facilitators

7. Erken de uitdaging

- waarom is het moeilijk om je doel te bereiken?

8. Redenen voor vertrouwen

- wat zijn de redenen om te geloven dat het toch mogelijk is om je doel te bereiken? (eerdere successen, kwaliteiten van jezelf, kwaliteiten van anderen waar je mee samenwerkt of die je willen helpen)

9. Afspraak met jezelf

- wat is de eerstvolgende stap die je met jezelf afspreekt
- kleine stappen: overdrijf je niet?
- schrijf je afspraak in je agenda
- kies op z'n minst één persoon om je doel en je eerste stap mee te delen

10. Monitor je vooruitgang

- houd je vooruitgang bij, bijvoorbeeld in je agenda of in een dagboek
- noteer daarin bijvoorbeeld per week:
 - indicaties van vooruitgang
 - hoogtepunten van afgelopen week
 - wat heb je zelf gedaan?
 - wat hebben anderen gedaan om je te helpen?
 - wie heeft je vooruitgang opgemerkt?
 - wat zijn de positieve effecten op andere terreinen?
 - wat gaf je afgelopen week vertrouwen dat het zal lukken?
- kies op zijn minst één persoon om die informatie mee te delen

11. Voorbereiding voor tegenslagen

- wat zijn mogelijke tegenslagen?
- hoe ga je die tegenslagen overwinnen? (globale ideeën, niet gedetailleerd)
-

12. Vier je succes en bedank je supporters

- hoe ga je je succes gaat vieren en met wie?