

metaloogefening

korte omschrijving:

luisteroefening waarbij elke deelnemer wordt uitgenodigd een verhaal te vertellen in de groep over een positieve ervaring

Doelstellingen:

- Leren luisteren naar elkaar
- Inzicht verkrijgen in motivationele factoren
- Introductie op waarderend werken

Wanneer gebruiken

Bij het begin van een traject om het thema motivatie in te leiden en deelnemers te laten kennismaken met de waarderende methode.

Aantal deelnemers: 8 tot 16

Benodigde tijd: 30 minuten tot 50 minuten

Materiaal: /

Instructie en uitvoering:

1. Elke deelnemer wordt uitgenodigd een verhaal te vertellen in de groep over een positieve werkervaring, bijvoorbeeld: 'Toen was ik echt gemotiveerd'. Bedoeling is om vanuit concrete en zelfervaren verhalen van deelnemers komen tot ingrediënten van motivatie komen.

Werkwijze: Een deelnemer begint. Er wordt niet echt doorgevraagd, tenzij iemand iets niet begrepen heeft. Iedereen luistert naar elkaar, en er wordt zeker niet gediscussieerd. Wanneer de verteller klaar is kan er een nieuw verhaal verteld. Wie wil komt aan bod, maar het hoeft niet iedereen te zijn.

Na 20 minuten wordt de verhalenronde afgesloten.

2. Vanuit de individuele verhalen over motivatie, geven de groepsleden aan wat hen getroffen heeft en wat volgens hen motiverend was.
3. Optioneel: de procesbegeleider inventariseert en clustert de indrukken rond de thema's: autonomie, competentie, verbinding, waardering, aspiraties & waarden.

Ervaringen

Energiegevende oefening