

Praktische info

WOKSTEEL
Team

Groepsgrootte 12-14 Verdeling man/vrouw 8 man / 6 vrouw.
Adres trainingslocatie Pascalweg 1
Zaalnummer, parkeren, overig locatie /
Datum en tijden 01-03-2019 09.30 - 13.00 (09.00 intro door Bas)
Is er een flipover? Kunnen we eventueel naar buiten? flip §
Zijn er blessures/minder validen? 1 schouder blessure
Is er rust voor de deelnemers? (geen publiek) §
Wordt water/fruit geregeld? Nee, zelf doen.
Zijn boekjes wel/niet wenselijk? ja
Overige zaken om rekening mee te houden 3 nieuwe mensen.....

Inhoud

Doelstelling training Beter communiceren / Botsingen aangaan.....
Welke thema's staan centraal? Contact, Confrontaties, Balans.....
Wanneer geweldig? Als mensen emotie durven tonen!
Stijl van training geven (directief, speels, inhoud..) Humor + soms serieus
Leerdoel voor mijzelf De grens vinden en verleggen qua kwetsbaarheid
Steekwoorden: Voorbeeld – Balans – werkdruk – communicatie – stress
① Balans Harder Zacht. ⇒ Verbinden en Botsen.....
② Eerlijkheid → openheid → Veiligheid.....
③ Durven ~~raken~~ raken / laten raken.....

Opbouw training

VOORBEELD

Team

Blok 1 - warming up & Balans - tijden: 09.30 - 10.30

Thema Balans

Werkvormen

chin. balans

Transfer/model

A - R -
A - R -
A - R -

pruiver gedrag

"kleven"

↳

Einde: 10 min pauze

Blok 2 - DISC - tijden: 10.30 - 11.30

"staand worstelen" / schouderstilten

"Wat was jouw doel?" ↳ + knieën

Sparren | Uteren

"Hoe graag wil je winnen?"

Leren | Ontmoeten

Einde 10 min Break + Reflectie

Blok 3 - T-P-S - tijden: 11.30 - 12.00

- halve halve / fruit

De vraag: "Wat heb jij nodig om je (nog beter) op je plek te

voelen in dit team?" - Think (1) - Pair (2) - Share
↳ rondje

Blok 4 - Sparren - tijden: 12.00 - 12.45

-> Veiligheid = ...? Regels, Ruimte, "time-out-recht"

Links-Rechts, LR -> Buikschild -> T = (Laten) raken: Hoe is dat?

2x4 min sparren -> Reflecteren: Strijd of spel?

Blok 5 - Wrap-up - tijden: 12.45 - 1.30

- Rondje - Wat ga je na vandaag anders DOEN?

↳ Mogen je collega's je daarop aanspreken?

Werkvormen

- Platte hand boksen (of chinees boksen)
„ Kleven
- Elkaar sterker duwen. Je helpt elkaar sterker staan door zacht tegen elkaar schouders te duwen en eventueel (vragen bij elkaar!) tegen elkaars heup.
- Om en om een duwtje op elkaars schouder: competitief: doel = elkaar uit balans brengen. laten zien dat kracht niet de oplossing is

- Staand worstelen, elkaars rechterpols pakken, linkervoet voor. Valkuil is de krachtmeting in plaats van slim spelen. Quote: Stop de strijd, speel het spel.
- Tikken op schouders van buitenaf, kan eventueel met knieën erbij.

- Bokshandschoenen aan. Basishouding voordoen + stoten in de lucht.
- Links, Rechts, Links-Rechts
- [B] Trainer-bokser oefening

- Buikschild twee om twee
- 2 om 2 stoten raken
- 2 om 2 stoten + verdedigen (opvangen op dekking)
- Sparren, rondes 2 minuten, reflecteren (5-8 minuten) weer 2 min werken

Think – Pair – Share

Is een methode om opiniebesmetting¹ te voorkomen, maar ook te voorkomen dat iedereen teveel tijd neemt in een rondje.

Iedereen mag eerst zijn eigen ideeën opschrijven en alleen nadenken. Fijn voor introverts. Daarna ga je erover praten met 1 maatje, pair, fijn voor extraverts.

Je kunt share doen als een rondje. Of een rondje met de opdracht: “Geef in 1-3 zinnen terug wat je tot nu toe meeneemt”. Je kunt er ook voor kiezen om popcorn te laten ontstaan: niet persé iedereen komt aan het woord, maar de eerste drie of vijf die wat willen zeggen.

In onveilige groepen is het (licht) bedreigend om je mening te moeten/mogen geven. De vraag is of je (nog) voorzichtig wilt zijn, of dat jij juist gehaald bent om dat te doorbreken.

Belangrijk: In veilige groepen heeft iedereen ongeveer even veel spreektijd. Groepen worden dus andersom ook veiliger, als iedereen evenredig aan het woord komt. Bijzonder hoe groepsdynamiek kan werken.

¹ Opiniebesmetting gebruiken we om aan te duiden dan mensen de dominante meningen maar overnemen voor het gemak. Hiermee krijgen de mensen die makkelijk de voorgrond pakken snel hun zin. Je ontnemt zachte types te ruimte doordat ze zich laten meeslepen door anderen.