

De automatische piloot



WERKVORM 4 VAN UITPROBEREN

DOEL

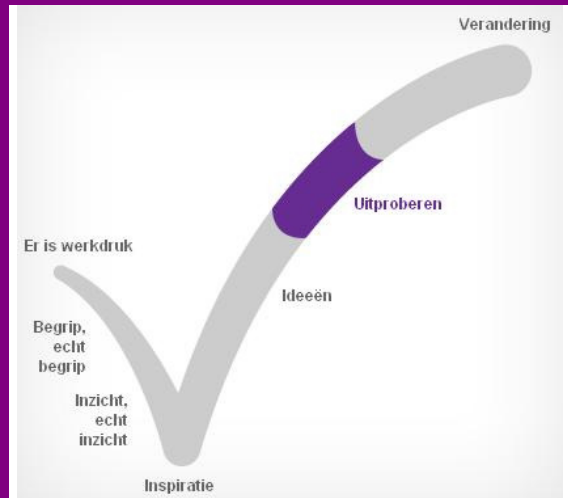
- Uitproberen van een werkplezierig idee.
- De kracht van de groep benutten om deelnemers te ondersteunen een nieuwe gewoonte te ontwikkelen en vol te houden.

TIJD

- Twee maal 30-40 minuten

NODIG

- Een groep collega's, liefst een voltallig team, met ideeën wat ze anders willen gaan doen.
- Een procesbegeleider.
- Zoveel kopieën van de bijlage als deelnemers, drie tot viermaal zoveel kaartjes voor het 2^e deel.



WERKWIJZE

- De werkvorm kan ingezet worden na diverse andere werkvormen van Voortgezet Werkplezier. Belangrijk is dat deelnemers inmiddels iets hebben ontdekt wat ze anders willen doen.
- De procesbegeleider vertelt dat sommige ideeën van wat je anders wilt, geschikt zijn om een goede gewoonte van te maken. Wie na een moeilijk oudergesprek altijd even een stukje gaat lopen en koffie drinkt kan daarmee ontspannen en afstand nemen, wie zijn lessen altijd in de tussenuren van donderdag voorbereidt, verspilt zijn energie en wilskracht de rest van de week niet aan 'o jee wanneer moet ik die lessen nou nog voorbereiden?'. Ook vertelt de procesbegeleider dat om tot een 'automatische piloot' te komen, je zo'n nieuwe gewoonte moet ontwikkelen. Dat ie uit meerdere bouwstenen bestaat.
- Deelnemers werken een eigen nieuwe gewoonte uit met behulp van het invulformulier (bijlage). Dit kan zelfstandig. In twee/drietallen elkaar bij het invullen ondersteunen kan ook goed werken.
- Deelnemers wisselen plenair of in twee-vijftallen uit wat hun nieuwe gewenste gewoonte is en hoe ze deze hebben uitgewerkt. Per groepje wisselen de rollen van verteller, coaches en tijdbewaker steeds door. De tijdbewaker vraagt nadat iemand zijn nieuwe gewoonte heeft toegelicht aan de coaches of zij suggesties hebben om de gewoonte nóg concreter te maken. Samen gaat het groepje na of en hoe ze de verteller de komende 21 dagen kunnen ondersteunen om van de voorgenomen gewoonte richting de automatische piloot te gaan. De verteller beslist welke suggesties hij/zij overneemt.
- Er van uitgaande dat er in diverse twee-vijftallen er de komende 21 dagen contact zal zijn over hoe het gaat is het verstandig om als hele groep elkaar na circa 21 dagen terug te zien.

DEEL 2:

- De procesbegeleider vraagt deelnemers die het gelukt is om toe te lichten wat ze hebben bereikt. Ook 'wat was denk je cruciaal om van je voornemen echt tot een gewoonte te komen' en 'hoe kan je merken dat je de nieuwe gewoonte op de automatische piloot doet' zijn mooie en relevante vragen.
- Deelnemers die het nog niet gelukt is en wel graag een nieuwe gewoonte willen ontwikkelen krijgen 1-3 'coaches' toebedeeld. De coaches ondersteunen – mogelijk met het invulformulier uit de bijlage- de deelnemer bij het achterhalen van hoe het komt dat het nog niet lukt en bedenken van hoe het wel kan lukken.
- Als iedereen die wil nieuwe voorgenomen acties en gewoontes heeft bedacht wordt afgesloten. Liefst door nogmaals successen te vieren én door wie nu een nieuw voornemen heeft, een hart onder de riem te steken. Bijvoorbeeld zo:
- De procesbegeleider deelt aan alle aanwezigen ten minste drie kaartjes uit (ter grootte van minstens een visitekaartje, bv. een A4tje in 8-en). Mag in allerlei kleuren, mag wat groter, mag in de vorm van een hart o.i.d.. Vraagt deelnemers om in groepjes van drie te gaan zitten (liefst dezelfde twee/drietallen als eerder bij deze werkvorm). Vraagt om tenminste voor zijn groepsleden (zodat iedereen iets krijgt) en mogelijk voor anderen op het kaartje een compliment of een hart-onder-de-riem opmerking te schrijven. Als iedereen uitgeschreven is, vraagt de procesbegeleider de deelnemers om de kaartjes persoonlijk te bezorgen.