

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



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

1.

2.

3.



Team:

Datum:

Buite

Vermijdings-
gedrag

Waarnemingen

Focus

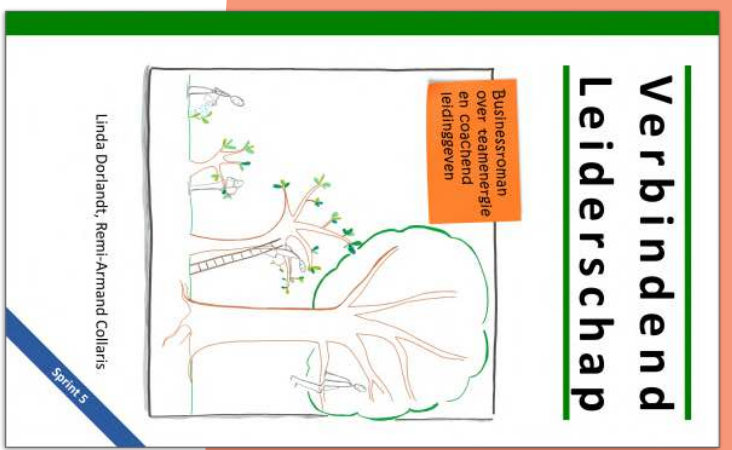
Vermijden

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:

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



2. Instruct

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

Buitenwereld

Toekomst

C

E

Toegewijde actie



Nu

P

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?



Igende

len

ten)?

bij pijl D in
welke relatie



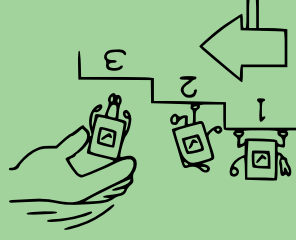
lossen,
en veranderen,
creëerde."

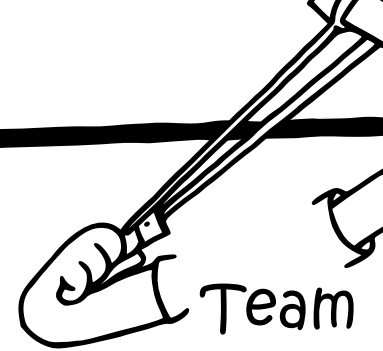
"We zijn niet glorieus door nooit te falen,
maar door elke keer dat we vallen weer op te staan.
— Confucius —

"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 opeens minder belangrijk of ik bang ben."
— Audre Lorde —

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.





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)?

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

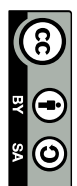
Noteer het resulta
visualisatie hierbo
en scherp waar no

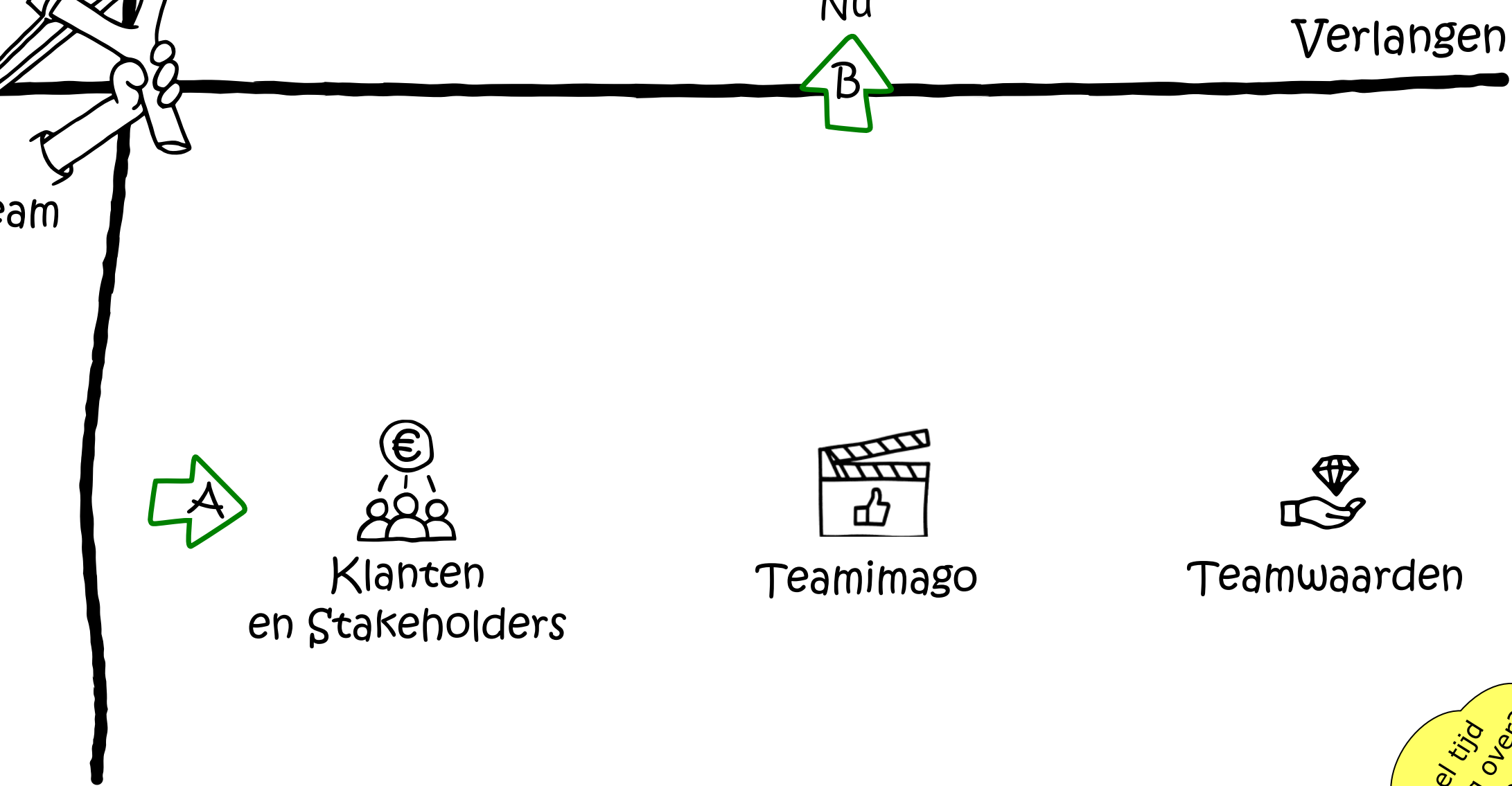


Denk eraan om degene
die de vraag voorleest ook de discussie
te laten leiden.

„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.





erlijke wereld

e actie

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

• In welk 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.



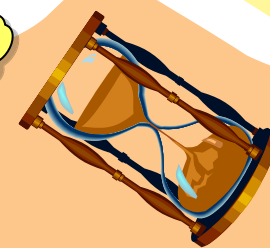
6. Vermijding van ongemakken

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 r

Hoeveel tijd heb je nog over? Is dit genoeg?



“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 —

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