



veerkracht
VERBINDING • VOLDOENING • VERANDERING



DE VISSENKOM

Positief Roddelen

Wat doet het met jou als je een compliment krijgt? Het is fijn om af en toe stil te staan bij wat goed gaat en waar je trots op mag zijn. Iets ogenschijnlijk ‘simpels’ als een compliment draagt bij aan een gevoel van *verbinding*, het geeft *voldoening* en kan uiteindelijk zelfs bijdragen aan gewenste *verandering*.

Waarom deze opdracht?

Soms hebben we meer oog voor wat *niet* goed gaat in plaats van wat *wel* goed gaat. Of we zien niet eens meer hoe goed iets gaat, omdat het ‘normaal’ is geworden. En dat terwijl een blijk van waardering zo goed voelt. De volgende opdracht helpt om stil te staan bij het positieve.

Hoe werkt het?

Deze opdracht heet ‘De Vissenkomp’ en draait om positief roddelen over en met collega’s. Het is de bedoeling dat je in kleine groepjes van 4 á 5 personen uiteengaat. Eén persoon gaat met de rug naar de anderen toe zitten, terwijl de andere vier ‘roddelaars’ hem/haar *in positieve zin* bespreken.

De roddelaars hebben het over:

- wat waardeer je in deze persoon;
- welke waarden van deze persoon bewonder je;
- welke eigenschappen van deze persoon zou je zelf willen hebben;
- hoe komt deze persoon het beste tot zijn recht;

- kun je voorbeelden geven bij jouw antwoorden op bovenstaande vragen?

Degene die omgedraaid zit luistert mee en deelt met de rest:

- wat dit met hem/haar doet;
- wat hem/haar verrast;
- wat hij/zij meeneemt.

Vervolgens draait iemand anders om.

Hoeveel tijd heb je nodig?

Toelichting: 5 minuten.

Uitvoering: de groepjes nemen 3 minuten de tijd om te roddelen en degene die gedraaid zit deelt gedurende 2 minuten wat dit teweegbrengt.

Totale tijd: 30 minuten.

“Veerkracht opent de deur naar verbinding, voldoening en verandering”