

INLEIDING

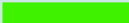
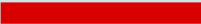
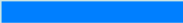

Met deze waaier kunnen intervisiegroepen (en begeleiders daarvan) nieuwe, aantrekkelijke en dynamische werkvormen kiezen die intervisie tot een succes maken.

Nieuwe werkvormen (ook wel modellen of methoden genoemd) helpen om intervisie boeiend en leerzaam te houden. Ervaring opdoen met deze werkvormen betekent dat de intervisiegroep spannende leerervaringen meemaakt die iedere deelnemer voor zich kan gebruiken in zijn werk (bijvoorbeeld bij teams, opleiding, coaching of training).

Werken met een bijzondere werkvorm houdt in dat een intervisiegroep al experimenterend onderzoekt en leert.

De intervisiegroep moet in zijn ontwikkeling zo ver zijn dat de deelnemers in vertrouwen en met respect en zorgvuldigheid voor elkaar kunnen werken.

In deze waaier hanteren we de volgende indeling:

- oplossingsgerichte werkvormen 
- creatieve werkvormen 
- activerende werkvormen 
- reflectieve en spirituele werkvormen 

2

WAT IS INTERVISIE?

Intervisie houdt in dat een groepje collega's met elkaar in gesprek gaat over problemen op het werk. Dit kan ook onder leiding van een deskundig begeleider. De problemen worden geanalyseerd en van oplossingen voorzien. De deelnemers geven elkaar tips of adviezen. Het leerproces bij intervisie is onderzoekend en reflectief van aard. Dit leerproces zorgt voor concrete resultaten.

Groepsgrootte

Een intervisiegroep telt idealiter 6 à 8 deelnemers en werkt gedurende 1 tot 3 uur met elkaar (meestal 1,5 uur).

Resultaten

De resultaten van intervisie zijn:

- aandacht voor elkaars werkproblemen
- onderling begrip en steun
- gedragsverandering
- strategisch kunnen denken
- betere communicatieve vaardigheden
- in staat tot zelfsturend leren
- ervaring met nieuwe werkvormen
- en natuurlijk veel tips, adviezen en ideeën waaruit je zelf een keuze maakt

9

VIER OPLOSSINGSGERICHTE VRAGEN

1 *Wat moet er anders?*

De groep stelt vragen. (10-15 min)

2 *Wat gaat er goed?*

De groep stelt vragen. (10-15 min)

3 *Als het goed gaat, wat is er dan veranderd?*

Of: Als je morgenochtend wakker wordt en je probleem is opgelost tijdens je slaap, wat is er dan veranderd?

De inbrenger van de vraag is aan het woord met ondersteuning van vragen en tips van de deelnemers. (10-15 min)

4 *Welke stappen zet je het eerst om je probleem op te lossen?*

De inbrenger is aan het woord.

Waardeer je voornemens met een cijfer van 1 tot 10. (10-15 min)

Waarom geef je een voornemen bijvoorbeeld een 6 en geen 9 of 10? Hoe kun je er een 10 van maken?

Tot slot

Rond af en evalueer. (10-15 min)

10

VIER OPLOSSINGSGERICHTE VRAGEN TOELICHTING

Tips

- Wat niet stuk is, moet je niet herstellen.
- Zoek uit wat werkt en doe er meer mee. Gebruik bestaande hulpbronnen.
- Als iets niet werkt, probeer dan iets anders.
- De inbrenger van de vraag is de enige expert.
- Als je snel wilt gaan, ga dan langzaam.
- Het gaat niet om het 'waarom' van het probleem, maar om het 'hoe kan ik'. Met andere woorden: een herformulering is van minder belang dan een oplossing.

Praten over oplossingen werkt volgens de oplossingsgerichte benadering beter dan praten over oorzaken. Het gaat om gedragsverandering door kleine stappen.

Voornemens en oplossingen worden ingeschaald op een schaal van 1-10. Geeft iemand zich een 6 voor de kans een oplossing te realiseren, dan staat hij niet sterk in zijn schoenen.

Een voornemen moet de kracht van een 9 of een 10 in zich dragen.

17

INTERVISIE MET VIJF KLEUREN

1 Verzamel informatie. De inbrenger vertelt over zijn werkprobleem en schrijft de centrale vraag in een mindmap op flip-over. (5-10 min)

2 Bespreekronde. De inbrenger vult de mindmap per kleur in. De groep en inbrenger bespreken het werkprobleem aan de hand van de vijf kleuren.

- welke belangen, partijen en actoren zijn betrokken? (5-10 min)
- hoe is de projectaanpak: plannen en organiseren? (5-10 min)
- de mens centraal. Welke managementstijl, competenties, samenstelling personeel? (5-10 min)
- hoe motiveer je mensen om met en van elkaar te leren? (5-10 min)
- alles verandert vanzelf. Welke veranderingen zijn al zichtbaar? (5-10 min)

3 De inbrenger overweegt een herformulering van de werkvraag.

4 Ontdek de succesfactoren. Kijk vanuit positieve en creatieve hoek naar de mindmap. De groep geeft tips. Inbrenger markeert de belangrijkste succesfactoren. (10-15 min)

5 De inbrenger maakt een actieplan. (10-15 min)

Tot slot: rond af en evalueer. (10-15 min)

18

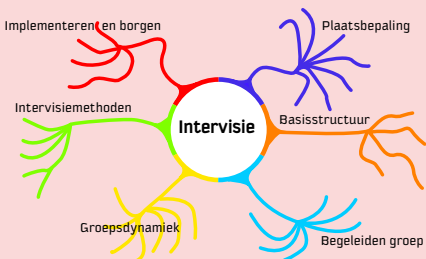
INTERVISIE MET VIJF KLEUREN
TOELICHTING

Je kunt intervisie met vijf kleuren ondersteunen met mindmapping. Dat helpt om informatie, gedachten en denkpatronen overzichtelijk in beeld te brengen. Het toont nieuwe verbanden en helpt je op andere ideeën te komen.

Mindmapping zorgt ervoor dat beide hersenhelften worden gestimuleerd: de linkerzijde voor het rationele en logische denken, en de rechterzijde voor het zichtbaar maken van het creatieve en gevoelsmatige denken. Zet het hoofdonderwerp van de werkvraag midden op een vel papier en maak voor ieder subonderwerp een tak.

Tips

- Het gebruik van veel kleuren en vormen maakt dat hersenen beter onthouden.
- Gebruik mindmapping eens als zelfstandige intervisiewerkvorm.
- Informatie over mindmapping vind je op internet: mindmap.startpagina.nl.



MINDFULNESS

1 Rust

Ga rustig en ontspannen in een kring zitten, eventueel met behulp van een kussentje of een prettige stoel. (5 min)

2 Adem diep in en langzaam uit

Zet midden in de groep een brandende kaars. Focus op ademhaling, kaars en vlam. (5 min)

3 Vertel de werkvraag

De inbrenger doet dit rustig en zonder haast. De anderen luisteren. (5 min)

4 Ontspan

Kijk naar de kaars. Let op je ademhaling. Laat de casus komen en gaan, hij zoekt een eigen weg. De aandacht is er wel of niet. (20-30 min)

5 Vertel om beurten je gedachten, inzichten, beelden, gevoelens en emoties rond de casus.

De inbrenger van de vraag luistert slechts. (20 min)

6 De inbrenger van de vraag reageert

Hij vertelt welke gedachten hem bezighouden; herformuleert eventueel zijn vraag. Waar ziet hij aanknopingspunten voor een oplossing, voor een actie? (10 min)

Rond af en evalueer

Doe wat rek- en strekoefeningen om weer een actief lichaam te krijgen. Daarna evaluatie. (5 min)

38

MINDFULNESS
TOELICHTING

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme: yoga en meditatie. Bij mindfulness wordt het spiritueel-religieuze karakter van het boeddhisme losgelaten. Het is een moderne westerse variant geworden, kun je stellen.

Belangrijke waarden bij mindfulness zijn: het bewust aandacht geven, het loslaten van automatisen, het loslaten van oordelen of vooroordelen .

Mindfulness doe je vanuit een niet-oordelende, accepterende houding, in het hier en nu.

Tips

- Zorg voor een storingsvrije ruimte.
- Zet eventueel zachte, rustige muziek aan.
- Geef veel aandacht aan de startfase: iedereen moet kunnen aansluiten.
- Denk aan kussens of matjes.
- Wees duidelijk en kort in wat je zegt als begeleider.
- Laat de anderen rustig/langzaam praten en uitpraten.
- Bespreek alles wat je in lijf en leden ervaart.