

FEEL-Methode

Oefeningen voor teams



De FEEL-oefeningen voor teams

Deze FEEL-oefeningen voor teams zijn ontwikkeld om samenwerking bespreekbaar te maken op een manier die veilig, concreet en praktisch is. Ze helpen teams om stil te staan bij wat er speelt, zonder direct in oplossingen, oordelen of acties te schieten.

Elke oefening is gebaseerd op de FEEL-methode: **Focus – Emotie – Evaluatie – Leef**. Sommige oefeningen richten zich op één specifieke stap, andere op het geheel. De oefeningen zijn los inzetbaar en vragen geen uitgebreide voorbereiding. Wat nodig is, is tijd, aandacht en de bereidheid om eerlijk te kijken naar jezelf en naar het team.

De kracht van deze oefeningen zit niet in het ‘goed doen’, maar in het gesprek dat ontstaat. Door eerst te vertragen en te verkennen, ontstaat ruimte voor inzicht, begrip en bewust gedrag. Dit maakt ze geschikt voor teamoverleggen, studiedagen, ontwikkeltrajecten en begeleide sessies.

Wil je met je team dieper werken met de FEEL-methode? Dan bieden de FEEL-teamtrainingen een gestructureerd en begeleid vervolg. In deze trainingen worden de oefeningen verdiept, gecombineerd en afgestemd op de specifieke context van het team. Informatie hierover is te vinden op <https://feelmethode.nl/feel-trainingen-voor-teams/> of mail voor een kennismakingsgesprek naar info@feelmethode.nl.



Oefening 1 – De gezamenlijke check-in

FEEL-stap: Focus

Doel

Samen landen en zichtbaar maken waar de aandacht ligt.

Duur

10–15 minuten

Zo werkt het

Laat iedereen kort individueel stilstaan bij de vraag:

Waar ligt mijn aandacht op dit moment als ik aan dit team denk?
Iedereen deelt in één zin wat er opkomt.

Geen reacties, geen discussie, alleen luisteren.

Afspraken

- spreek in de ik-vorm
- geen uitleg of verantwoording
- alles mag er zijn

Effect

Het team komt samen in hetzelfde moment, zonder meteen in oplossingen te schieten.



Oefening 2 – Wat leeft er onder de oppervlakte?

FEEL-stap: Emotie

Doel

Emoties verkennen zonder ze groot of zwaar te maken, via herkenning en gesprek.

Duur

15–20 minuten

Groepsvorm

Tweetallen (of drietallen bij oneven aantal)

Stap 1 – Individueel (2 minuten). Iedereen denkt voor zichzelf na over de vraag:
Wat raakt mij de laatste tijd in ons samenwerken?

Dit mag klein zijn. Iets wat energie geeft, frustreert, schuurt of juist verbindt.

Iedereen kiest één woord of korte zin die het gevoel het best vangt (bijvoorbeeld: onrust, plezier, spanning, betrokkenheid, afstand).

Stap 2 – Delen in tweetallen (8–10 minuten)

In tweetallen deelt ieder om de beurt:

- welk gevoel hij/zij heeft gekozen
- in welke situaties dat gevoel vooral speelt

De luisteraar stelt alleen verhelderende vragen, zoals:

- *Wanneer merk je dit vooral?*
- *Wat gebeurt er dan met jou?*

Geen oplossingen. Geen adviezen.

Stap 3 – Wat hoor je vaker? (5 minuten)

Vraag de tweetallen om samen te benoemen:

Welke gevoelens horen we vaker terug in het team?

Laat elk tweetal één woord of korte observatie plenair delen (zonder namen of verhalen).

Afspraken voor veiligheid

- Je spreekt altijd vanuit jezelf
- Je hoeft niets te delen wat niet klopt
- Luisteren is belangrijker dan reageren

Effect

- Iedereen komt aan het woord
- Emoties worden genormaliseerd
- Het gesprek blijft licht en toch betekenisvol
- Er ontstaat herkenning zonder blootstelling

Deze oefening maakt voelbaar wat er leeft, zonder dat het zwaar of ongemakkelijk wordt.



Oefening 3 – Patronen zichtbaar maken

FEEL-stap: Evaluatie

Doel

Herkennen wat steeds terugkomt in de samenwerking.

Duur

20–30 minuten

Zo werkt het

Bespreek gezamenlijk één of twee herkenbare situaties, bijvoorbeeld:

- vergaderingen
- besluitvorming
- omgaan met werkdruk
- feedback geven

Evaluatievragen

Wat zien we hier steeds gebeuren?

Welk patroon herkennen we?

Wat werkt wel, en wat niet meer?

Laat patronen benoemen zonder schuld of oordeel.

Effect

Het team krijgt taal voor wat eerder vaag of onuitgesproken bleef.



Oefening 4 – Van inzicht naar gedrag

FEEL-stap: Leef

Doel

Stilstaan bij hoe je zelf bijdraagt aan de samenwerking en bewust kiezen wat je anders wilt doen.

Duur

15–20 minuten

Stap 1 – Individuele reflectie (5 minuten)

Vraag iedereen om even stil te staan bij de samenwerking in het team.

Laat deelnemers voor zichzelf de volgende vragen beantwoorden:

- *Welk gedrag van mij helpt de samenwerking?*
- *Welk gedrag van mij zit de samenwerking soms in de weg?*

Daarna kiest iedereen één concreet gedrag dat hij of zij bewuster wil inzetten of juist wil verminderen.

Stap 2 – Formuleer je keuze (3 minuten)

Laat iedereen zijn of haar keuze opschrijven als een korte, concrete zin, bijvoorbeeld:

- *Ik neem vaker de tijd om te checken wat de ander bedoelt.*
- *Ik ga minder snel invullen voor een collega.*

Geen goede of foute keuzes. Het gaat om herkenbaarheid.

Stap 3 – Delen in kleine groepjes (5–7 minuten)

In groepjes van 2 of 3 deelt iedereen zijn of haar zin. De anderen luisteren zonder advies te geven. Reacties blijven beperkt tot:

- *“Dat herken ik.”*
- *“Dank je voor het delen.”*

Stap 4 – Afsluiten (optioneel, 3–5 minuten)

Sluit plenair af met één open vraag:

Wat helpt jou om dit gedrag ook echt te laten zien in de praktijk?

Delen is vrijwillig.

Afspraken voor veiligheid

- Je spreekt alleen over jezelf
- Niets wordt vastgelegd of gecontroleerd
- Dit is geen afspraak, maar een persoonlijke keuze

Effect

- Gedrag wordt concreet en toepasbaar
- Iedereen blijft eigenaar van zijn eigen stap
- De oefening werkt zonder context of voorbereiding



