

FEEL-Methode

Team Vragenset



Inleiding

Deze FEEL-vragenset helpt teams om bewust stil te staan bij wat er speelt. De vragen geven ruimte om aandacht te richten, te benoemen wat iets oproept, samen betekenis te geven aan wat je ziet en voelt, en van daaruit te bepalen wat een passende volgende stap is.

De vragen volgen steeds dezelfde volgorde: **Focus – Emotie – Evaluatie – Leef**. Die volgorde is bewust. Niet om zo snel mogelijk tot een oplossing te komen, maar om eerst waar te nemen, vervolgens te voelen en te begrijpen, en pas daarna te bepalen wat je wilt doen.

Je hoeft niet alle vragen te gebruiken. Soms is één goede vraag al genoeg om een ander gesprek op gang te brengen of iets zichtbaar te maken wat eerder onder de oppervlakte bleef.

Gebruik de vragenset bijvoorbeeld tijdens een teamoverleg, een heidag, een evaluatie of wanneer je merkt dat een team te snel in oplossingen schiet. Kies de vragen die passen bij het moment en neem de tijd om echt naar elkaars antwoorden te luisteren.

Hoe zet je de vragenset in?

Je kunt de FEEL-vragenset op verschillende manieren inzetten, afhankelijk van wat je team nodig heeft. Drie eenvoudige variaties:

1. Bespreek één complete set

Kies één van de vijf sets en doorloop samen de vier vragen in de volgorde Focus – Emotie – Evaluatie – Leef. Geschikt als je een onderwerp wat uitgebreider wilt onderzoeken.

2. Kies één vraag

Pak alleen de vraag die het beste past bij wat er op dat moment speelt. Gebruik die als startpunt voor een kort gesprek of reflectiemoment.

3. Laat iedereen een kaart kiezen

Leg de vier vragen van één set op tafel en laat ieder teamlid de vraag kiezen die hem of haar het meest aanspreekt. Iedereen licht kort toe waarom juist die vraag raakt. Zo ontstaat vanzelf een gesprek vanuit verschillende perspectieven.



SET 1 Aandacht & Samenwerking

 Focus Waar gaat onze aandacht als team op dit moment vooral naartoe?	 Emotie Wat roept dat bij ons op?
 Evaluatie Wat zegt dit over wat voor wat voor ons nu belangrijk is?	 Leef Waar willen we als team bewust onze aandacht op richten?

SET 2 Energie & Werkdruk

 Focus Wat vraagt op dit moment de meeste energie van ons team?	 Emotie Hoe voelen we dit in onze samenwerking?
 Evaluatie Wat zegt dit over hoe we ons werk nu organiseren?	 Leef Welke kleine aanpassing kan ons direct meer lucht geven?



SET 3 Patronen & Gewoontes

 Focus Waar merken we dat het (soms) schuurt in ons team?	 Emotie Wat doet dat met de sfeer of energie in het team?
 Evaluatie Wat wordt er nog niet hardop gezegd?	 Leef Wat willen we in de toekomst bewust anders doen?

SET 4 Verandering & Beweging

 Focus Wat verandert er op dit moment voor ons als team?	 Emotie Wat voelen we bij die verandering?
 Evaluatie Wat proberen we misschien vast te houden?	 Leef Welke kunnen we loslaten om verder te komen?



SET 5 Richting & Keuzes

 Focus Waar willen we als team de komende periode echt verschil maken?	 Emotie Waar voelen we enthousiasme, twijfel of weerstand?
 Evaluatie Wat zegt dat over de keuzes die we moeten maken?	 Leef Wat gaan we vanaf nu bewust wél doen?

Wil je met je team verder met FEEL? In de FEEL-teamtrainingen verdiepen we de methode en passen we de oefeningen toe op wat er in jullie team speelt.

Meer informatie: www.feelmethode.nl/feel-trainingen-voor-teams/

Kennismaken? Mail naar info@feelmethode.nl

