

FEEL-Methode

FEEL Team Check-in





De FEEL Team Check-in

Deze oefening gebruik je aan het begin van de week, de dag of een teamoverleg. Veel teams beginnen gelijk met de inhoud. De agenda ligt klaar, taken wachten en voor je het weet zit iedereen alweer volop in de actiestand.

FEEL begint met de stap **FOCUS**. Eerst vertragen. Niet lang, maar lang genoeg om bewust te kiezen waar je samen je aandacht aan wilt geven.

De oefening

Neem aan het begin van de dag, week of een teamoverleg kort de tijd voor deze vraag:

Waar willen we vandaag/deze week bewust aandacht aan geven?

Volg daarna deze drie stappen:

1. Twee minuten nadenken

Zet een timer op twee minuten. Iedereen denkt eerst voor zichzelf na over de vraag en schrijft één antwoord op. Kort. Geen uitleg nodig.

2. Een rondje delen

Iedereen deelt zijn of haar antwoord in één zin. Er wordt nog niet gereageerd, aangevuld of gediscussieerd. Alleen geluisterd.

3. Gezamenlijke focus kiezen

Kies samen één punt dat vandaag of deze week extra aandacht verdient. Dat kan iets zijn uit de agenda, de samenwerking, een doel of een manier van werken.

Sluit af met:

Onze focus voor vandaag/deze week is:...

Waarom dit werkt

Door eerst individueel na te denken voorkom je dat de eerste stem de rest bepaalt. Door kort te delen krijg je snel zicht op wat er leeft. En door samen één focus te kiezen, begin je bewuster en met meer gezamenlijke richting.

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

