

BESPREKEN WAT ER AL IS: HOE DOE JE DAT?

Je komt in een organisatie die al draait. Soms vierkant, soms sputterend en soms tegen zookm/u. Er zijn frustraties. De maaltijdplanning raakt niet veranderd, de werkgroep slabakt, het gaat niet snel genoeg. Zelfs al zit je in een traject om het geheel samen aan te pakken, toch moet je ook aandacht hebben voor frustraties over het hier en nu.

Oplossingsgericht denken

Een persoon, groep of organisatie wil graag een beleid rond gezonde voeding uitwerken, maar vindt geen antwoord op de vraag 'hoé dan?'. Wanneer zij blijven vasthouden aan een (ineffectieve) strategie, verdienen ze misschien een compliment voor hun doorzettingsvermogen, maar ze zijn pas echt geholpen wanneer iemand hen bewustmaakt van hun aanpak en hen alternatieve strategieën laat ontdekken.

Hieronder vind je de verschillende strategieën zo verwoord dat ze bruikbaar zijn in verschillende situaties. In de ene situatie is meer nood aan een organisatie- of planningstip, op andere momenten helpt vooral emotieregulatie of flexibiliteit. Soms kan een doel worden aangepast en soms eerder het gedrag of de reactie.

- Bedenken wat je nodig hebt voor je plan
- Leren van plannen die niet werken
- Alleen nuttige stappen zetten
- Even opnieuw beginnen
- Positief blijven denken
- Erop vertrouwen dat je stap voor stap beter in iets wordt
- De uitdaging niet te groot maken, uitzoeken waar de lat goed ligt voor jou

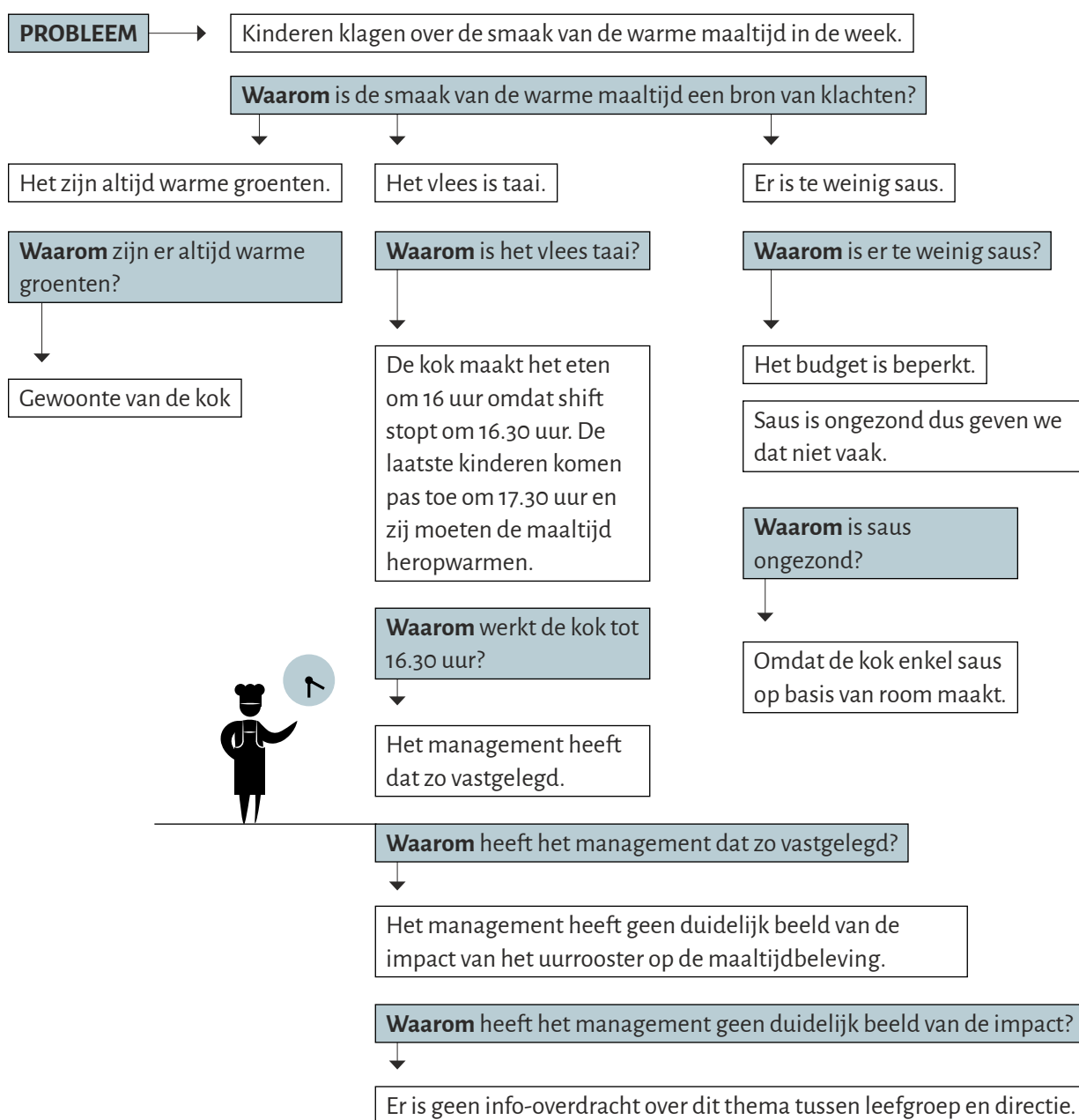
- Een nieuw plan bedenken, het op een andere manier proberen
- Om hulp vragen als dat nodig is
- Je plan in kleine stappen verdelen
- Een goed plan bedenken
- Iets doen wat je nog niet hebt geprobeerd
- Checken of je het goed hebt gedaan, je werk controleren
- Concentreren op wat je moet doen, met één ding tegelijk bezig zijn, je eerste stap afwerken voor je aan de volgende begint
- Onderzoeken wat het probleem is en het analyseren
- De uitleg lezen voordat je begint
- Beginnen bij wat je al weet
- Een stapje terugzetten en overzien wat je aan het doen bent
- Via een omweg oplossingen vinden voor moeilijke problemen

In deze strategieën zit een mindset van groeien en leren. Je kan dit toepassen op allerlei situaties. We geven enkele werkvormen mee om acties, situaties, verschillen, ... te bespreken.



EEN BESTAAND PROBLEEM VERKENNEN: VIJF KEER WAAROM

- Begin met het probleem dat je dwarszit en vraag jezelf af: “Waarom gebeurt dit?”.
- Denk hierover na en zodra je een of meer antwoorden hebt, vraag je jezelf weer af: “Waarom gebeurt dit?”.
- Ga door met hetzelfde proces tot je vijf keer de vraag “Waarom?” hebt gesteld.
- Nu begrijp je het probleem beter omdat je verschillende aspecten ervan erkent. Met dat begrip kan je oplossingen bedenken. Een voorbeeld:



VOOR HET BESPREKEN VAN EEN REGEL: ZOEK NAAR HET WAAROM

- Elke regel ontstond als een antwoord op een bepaalde situatie/probleem. Achterhaal die, desnoods door meermaals te vragen waarom.
- Vind je niet waarom een regel bestaat? Misschien is de regel overbodig.
- Vind je wel een waarom? Communiceer dit, zo zorg je dat er draagvlak voor is.

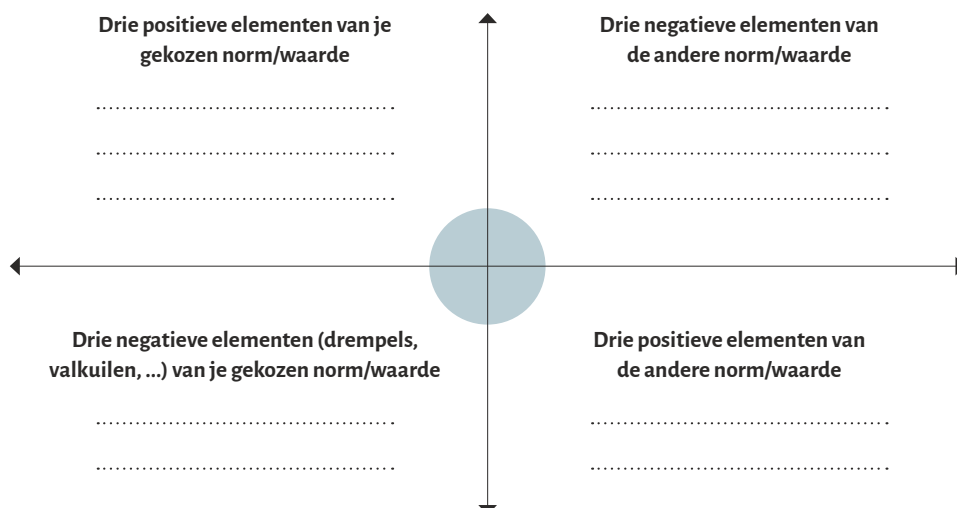


VOOR HET BESPREKEN VAN EEN SITUATIE: LINKERKOLOMOEFENING

- Moedigt aan om meer te praten en handelen.
- Noteer in de rechterkolom een incident, een ruzie of conflict waarbij het misliep. Schrijf op wat de aanwezigen zeiden en deden.
- Schrijf in de linkerkolom wat jij op verschillende momenten zelf dacht en voelde. Wat je had willen doen maar deed je niet? Welke vragen durfde je niet te stellen?
- Kijk ernaar en realiseer je hoe je betekenissen toekende aan wat er gebeurde. Bekijk welke overtuigingen jou geleid hebben tot bepaalde conclusies en handelingen. Wat zou je kunnen veranderen als je jouw gevoelens en gedachten ingebracht had in het gesprek?

VOOR HET BESPREKEN VAN EEN VERSCHIL IN WAARDEN EN NORMEN: SPINNEN VAN WAARDEN EN NORMEN

- Beide kanten zien en horen, vanuit verschillende waarden komen tot een werkbare oplossing (i.p.v. halfslachtig compromis).
- Kies twee tegengestelde waarden of normen. Geef aan wat voor jou het meest comfortabel aanvoelt.
- Vul vier kwadranten in:



- Teken een diagonaal die de positieve elementen verbindt. Zoek uit hoe zij elkaar kunnen ondersteunen.
- Schrijf drie zinnen waarin je een positief element van de ene norm in verband brengt met de andere norm. Voorbeeld:

Gekozen norm: je mag kritiek geven

Tegengestelde norm: je moet je aan de regels houden

VOORBEELD

