



Waarderend terugkijken

Nu het einde van het jaar in zicht is, is het een mooi moment om waarderend terug te kijken. Maar eigenlijk zouden we dit veel vaker kunnen doen. Want hoe vaak denderen we maar door zonder echt tijd en ruimte voor reflectie te nemen? Te vaak naar mijn smaak. Terwijl reflectie ons helpt om te doorvoelen, om stil te staan bij wat we hebben ervaren en om zo nieuwe handelingswegen te vinden.

Onderstaande vragen kun je verwerken in een coachgesprek, een beoordelingsgesprek, een supervisiemoment, teamsessie of bij een training. Je kunt het gebruiken als waarderend interview, waarbij je twee groepsgenoten of teamleden elkaar laat interviewen. Je kunt ook een groepsvariant doen door de waarderende vragen op kaartjes te schrijven en in een bakje te doen. Om de beurt kan een groepslid dan een vraag uit het bakje pakken, voorlezen en beantwoorden. Zorg voor evenveel vragen als je groepsleden hebt (dus bij 10 mensen, zorg je voor 10 vragen). Doe als trainer/ facilitator mee. Zo heb je een speelse en dynamische werkvorm, met verrassende en verdiepende vragen!

Vragen:

Neem de tijd voor dit reflectiemoment. Richt de ruimte sfeervol in, of maak een wandeling. Laat het afgelopen jaar (of andere periode) in gedachte aan je voorbijgaan. Merk op waar je aandacht blijft hangen en let op lichamelijke veranderingen bij jezelf (of de ander indien je interviewt).

- Wat is je grootste wapenfeit van 2024?
- Wat heb je bereikt, ondanks...?
- Waar ben je (een beetje) trots op?
- Met wie heb je de meeste lol gehad afgelopen jaar?
- Wat is er al (een beetje) gelukt?
- Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd? Hoe heb je dat geleerd?
- Waar sta je nu? (in vergelijking met start 2024)
- Wie of wat heeft je afgelopen jaar steun gegeven?
- Wat zou je jezelf wensen voor 2025?
- Wie zou je een schouderklopje of compliment willen geven?