

EBOOK

# WERKVORMEN

*(OM JEZELF EN JE TEAM IN BEWEGING TE BRENGEN)*





Bedankt voor het downloaden!

Dit eBook heb ik met aandacht en enthousiasme geschreven voor iedereen die inspiratie zoekt over werkvormen en teambuilding. Je mag dit eBook dan ook delen met diegene die dit interessant vindt.

Als je dit eBook goed hebt kunnen gebruiken, dan zou ik het waarderen als je dit deelt op LinkedIn en mij tagt (@fabienneaardenburg).

**<https://connect-in.nu>**

# Waarom?

Je wilt wat leuks doen met je team. De saaie vergaderingen opleuken of echt een waardevol resultaat met elkaar neerzetten op een heidag.

Hoe doe je dat?

Zelf ben ik altijd op zoek naar leuke werkvormen die lekker praktisch zijn om toe te passen in de drukte van de dag. Zo heb ik in de afgelopen jaren flink wat werkvormen verzameld. Iedere keer dat ik een team begeleid kijk ik in mijn overzicht en kies ik die oefening die goed aansluit bij het doel van de sessie en de hoeveelheid beschikbare tijd.

In dit eBook vind je een overzicht van werkvormen gecategoriseerd op doel. Bij iedere werkvorm zie je een inschatting van de hoeveelheid tijd die het kost. Natuurlijk hangt dit af van hoe groot je team is en hoe strak jij de tijd, als leider, bewaakt. Het geeft je in ieder geval een indicatie.

Ik hoop dat het ebook jullie vergaderingen en teamsessies verrijkt en vooral een stuk leuker maakt!

Mocht je nog vragen hebben of willen sparren welke werkvorm nu het beste bij jouw teamsessie past, laat het me dan weten door simpel een mail te sturen naar [fabienne@connect-in.nu](mailto:fabienne@connect-in.nu).

Veel plezier!

*Fabienne*

# Categorie

De werkvormen zijn ingedeeld in de volgende categorieën:

- Starters
- Persoonlijk leiderschap
- Teambuilding
- Brainstorm
- Communicatie
- Energizers
- Afronden



# De voorbereiding

## Doel

Begin met het bepalen van het doel van je teamsessie. Een brainstormsessie heeft een ander doel dan een vergadering. Voor een kleine groep kies je andere werkvormen dan voor een grote groep.

Maak dit zo concreet mogelijk door de volgende vraag te beantwoorden:

### **Wat wil ik er aan het einde uit hebben gehaald?**

De werkvormen en jouw verhaal richting de groep mag allemaal gestroomlijnd zijn richting het doel. Hoe sterker alles bij elkaar aansluit, hoe krachtiger jouw boodschap en hoe waardevoller de input vanuit de groep.

## Werkvorm

Met het bepalen van de juiste werkvorm houd je rekening met:

1. het doel.
2. de grootte van de groep.
3. de beschikbare tijd.
4. de deelnemers.

Een goede voorbereiding levert je goed resultaat op!







# Starters

10 min

## **Verwachtingen**

Sowieso altijd een goed begin van een sessie is om te peilen wat de verwachtingen en ideeën over de invulling zijn vanuit de groep.

Noteer op de flip-over alles wat de groep noemt. Zie je een groot verschil tussen de verwachtingen en de werkelijke inhoud licht dit dan direct toe. Leerpunt voor de volgende keer is dan dat je duidelijker mag zijn in de uitnodiging.

10 min

## **Compliment**

Begin de sessie door de buurcollega een compliment te geven. Dit geeft direct een fijne start en je leert de groep te kijken naar het positieve.

10 min

## **Kwaliteit**

Benoem van je buurcollega een kwaliteit waar je diegene om bewonderd. Je zal zien dat dit verbazing kan geven bij de ontvanger omdat we onszelf vaak niet bewust zijn van waar we goed in zijn. Dat is namelijk voor onszelf logisch. Hierna kan je dus ook beter gaan samenwerken doordat je weet wie waar goed in is.

# Starters

5-10 minuten

## Check-in

Een vergadering is vaak tussendoor gepland. Om iedereen te laten landen en bewust in de vergadering te laten zijn helpt een check-in.

- . in één woord: hoe zit je erbij?
- . het stoplicht: **groen** = ik zit lekker in mijn vel / **oranje** = het gaat redelijk / **rood** = het gaat niet goed vandaag.
- . één woord voor hoe je je voelt, hoe je bent opgestaan of hoe je de vergadering afsluit.
- . deel iets uit je persoonlijke geschiedenis.
- . wat is jouw misser van de week?
- . deel een (patiënten)casus die supergoed gegaan is.
- . noem een kwaliteit en uitdaging van jezelf.
- . deel je favoriete quote.
- . wie lijkt of welk dier en waarom?
- . zeg 2 waarheden en 1 leugen. De rest raadt welke de leugen is.
- . gebruik de BLOB-tree om aan te geven hoe je er deze dag bij zit.
- . wat vind je leuk om vanavond, na je werk, te gaan doen?
- . vertel iets over jezelf dat de groep nog niet van je weet.
- . wat is jouw guilty pleasure?
- . wat is het leukste concert waar je in je leven naar toe bent geweest?
- . wat is je favoriete vakantie?
- . waar kunnen we je 's nachts voor wakker maken?



# Persoonlijk leiderschap

10-15 minuten

## Eerste indruk

Doel: bewust worden hoe je over komt op andere mensen.

Benodigdheden: wit A4-tje voor iedere deelnemer.

Opdracht:

Schrijf je naam linksboven en nummer 1 rechtsboven.

Op deze kant schrijf je van jezelf 5 kenmerken op die jou karakteriseren. 5 Kenmerken hoe jij jezelf ziet of wat je weleens terug hebt gekregen van vrienden/familie/collega's.

Op de achterzijde schrijf je rechtsboven nummer 2. Vervolgens geef je jouw A4 rechtsom door aan de deelnemer naast je. Diegene schrijft 3 kenmerken op hoe jij overkomt.

Als mensen hetzelfde kenmerk vinden dan zet je een turfstreepje achter het kenmerk.

Afronding:

Als iedereen ieders briefje ingevuld heeft mogen de deelnemers bekijken of er verschillen of overeenkomsten zijn tussen hetgeen zijzelf en de groep hebben opgeschreven. Het is leuk van elkaar te delen en eventuele vragen te stellen.

Jij bent altijd hetzelfde maar komt anders over op verschillende mensen. Dit zonder oordeel weten is fijn!

# Persoonlijk leiderschap

10-15 minuten

## **Kernwaarden**

Doel: inzicht krijgen in wat je belangrijk vindt.

Benodigdheden: kernwaarden overzicht.

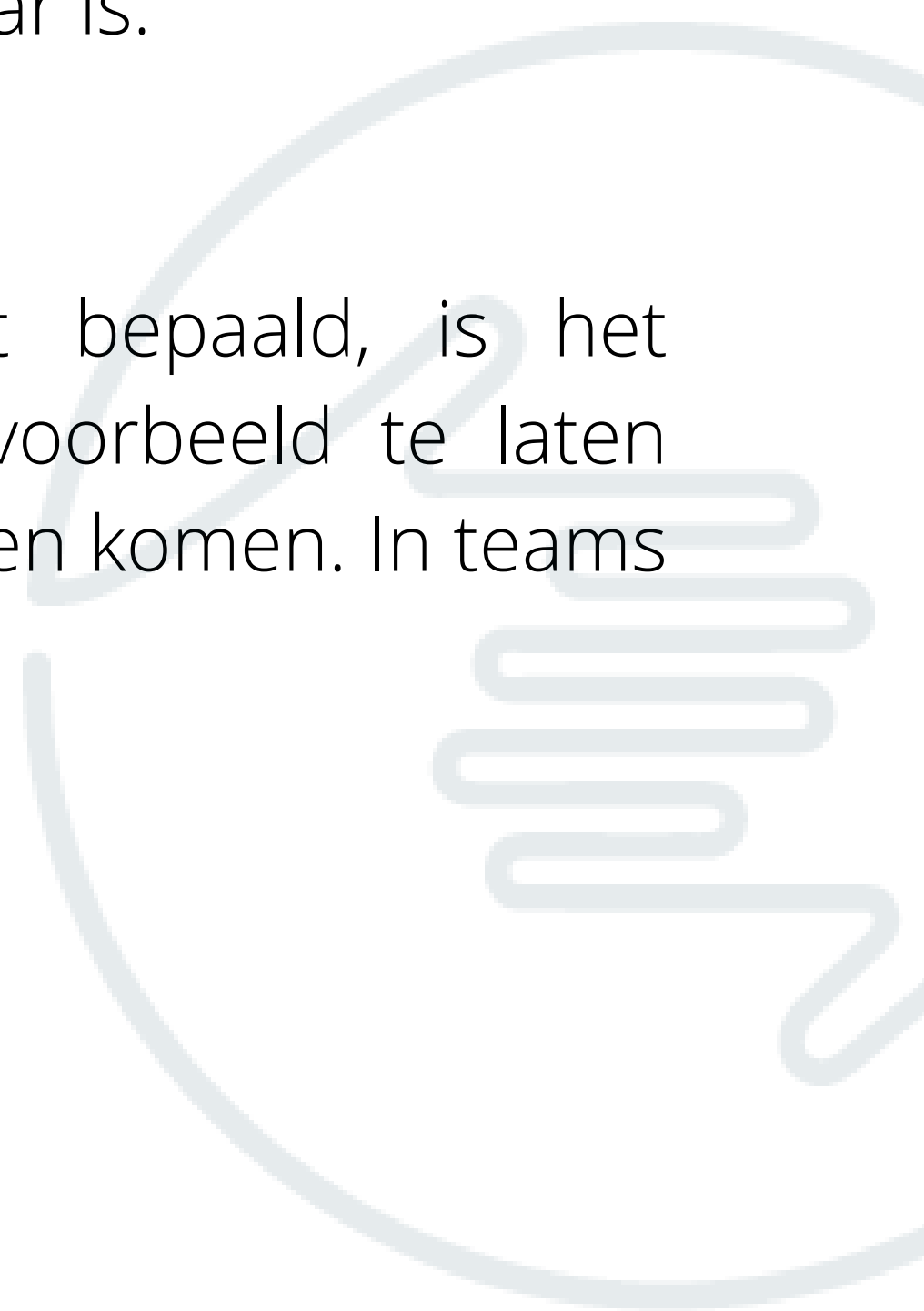
Opdracht:

Kies 5 kernwaarden uit die jouw essentie vormen. Deze waarden vind je terug in je contact met je vrienden en familie, tijdens je werk, eigenlijk bij alles in je leven.

Het kan zijn dat je deelnemers moet helpen met kiezen. Vergroot waarden dan uit: Als je één waarde MOET kiezen welke is dan werkelijk belangrijker? Of check of de waarde op alle vlakken van interesses toepasbaar is.

Afronding:

Als iedereen de kernwaarden heeft bepaald, is het interessant om de deelnemers een voorbeeld te laten delen waarin die kernwaarden naar voren komen. In teams kan dit herkenning en verdieping geven.





# Persoonlijk leiderschap

10-15 minuten

## **Kwaliteiten & uitdagingen**

Doel: inzicht krijgen in kwaliteiten en uitdagingen.

Benodigdheden: wit vel papier.

Opdracht:

Schrijf 10 kwaliteiten van jezelf op.

Schrijf ook 10 uitdagingen van jezelf op.

Afronding:

Iedereen heeft kwaliteiten en uitdagingen. We zijn niet overal goed in. En dat is fijn want daar heb je een team voor. Waar jij een uitdaging in hebt, is er vast een collega die daar juist kwaliteiten heeft liggen. Praat met elkaar en stem de taken af op ieders competentie.

Werken vanuit kwaliteiten geeft je veel meer energie en de taak wordt ook nog eens door de beste gedaan!

Een andere vorm is door iedere deelnemer een leeg vel op de rug te plakken en dan schrijven de andere deelnemers van die persoon de kwaliteiten op. Zo verzamel je al jouw kwaliteiten gezien door je collega's.

# Teambuilding

10-15 minuten

## De knoop

Doel: inzicht krijgen in de onderlinge dynamiek.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Ga in een cirkel staan. Pak elkaars hand vast met twee voorwaarden:

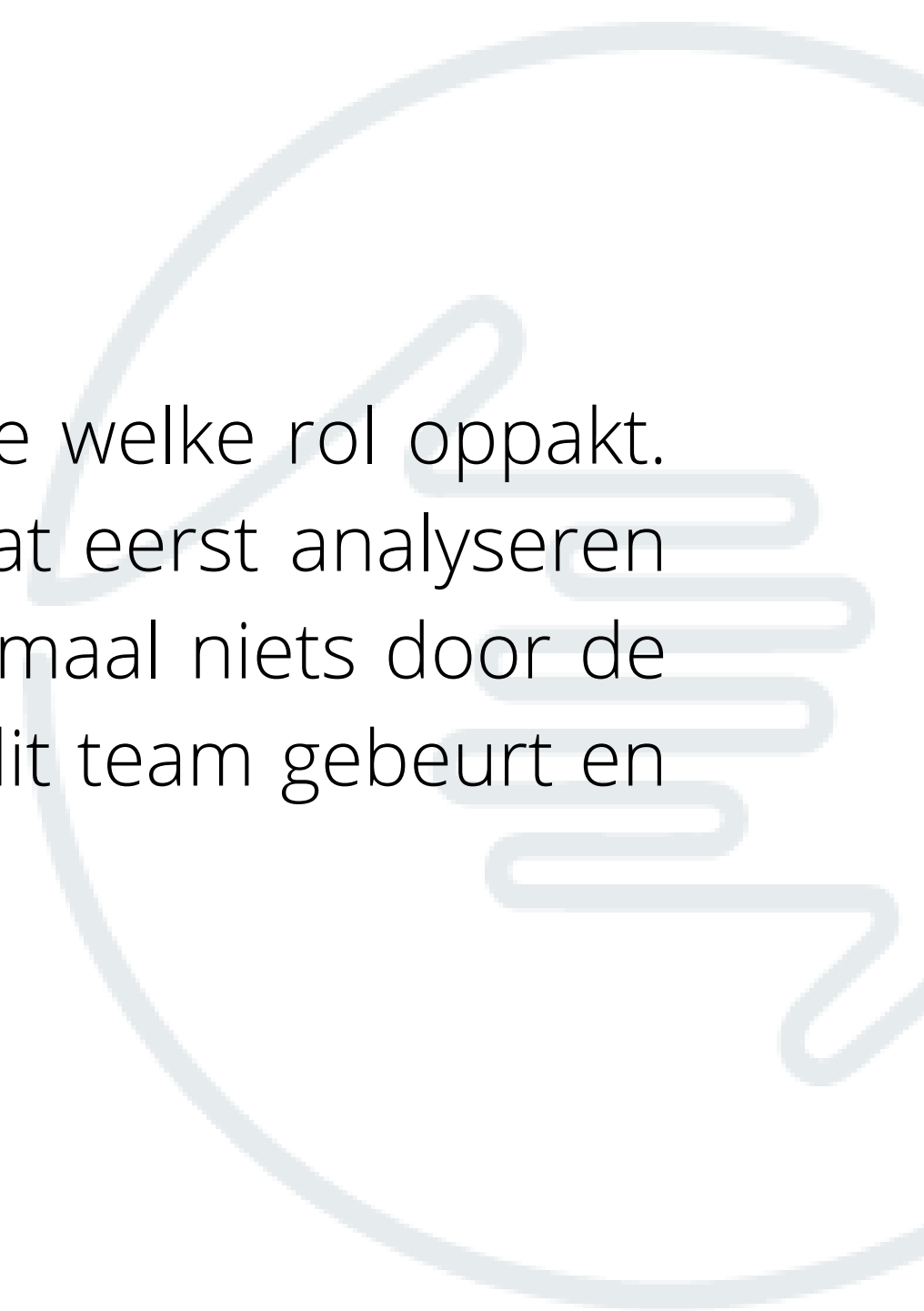
1. Het mag niet de hand van je buur zijn.
2. Je mag niet twee handen bij dezelfde persoon hebben.

Er is nu een menselijke knoop ontstaan en probeer hier nu met elkaar uit te komen tot je weer in een cirkel staat.

Laat dit 10 minuten zijn gang gaan.

Afronding:

In een opdracht als deze zie je snel wie welke rol oppakt. De één neemt de leiding, de ander gaat eerst analyseren en weer iemand anders doet juist helemaal niets door de chaos die ontstaat. Benoem wat er in dit team gebeurt en of dit herkenbaar is in de werksituatie.





# Teambuilding

10-15 minuten

## De tennisbal

Doel: inzicht krijgen in onderlinge dynamiek.

Benodigdheden: een tennisbal en stopwatch.

Opdracht:

Ga in een cirkel staan. Geef één iemand de tennisbal. Geef de bal zo snel mogelijk door op een manier dat de bal in **iedere** hand terecht is gekomen. Klok de tijd. Kan dit nog sneller? Herhaal 3-4 keer.

Afronding:

In een opdracht als deze zie je snel wie welke rol pakt. De één neemt de leiding, de ander gaat eerst analyseren en weer iemand anders doet juist helemaal niets door de chaos die ontstaat. Benoem wat er in dit team gebeurt en iof dit herkenbaar is in de werksituatie.



# Teambuilding

10-15 minuten

## Team

Doel: samenwerken.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Ga in een cirkel staan. Iedereen doet straks de ogen dicht. Jullie tellen gezamenlijk tot 20. Er gelden wel een paar spelregels:

1. Zeg je tegelijk een getal, dan beginnen jullie weer op 0.
2. Je mag niet afspreken wie welk getal zegt.
3. Je mag niet het kringetje langsgaan.

Afronding:

Wat is het nog lastig. Maar door te voelen en je andere zintuigen te gebruiken ben je als team best goed in staat om samen tot 20 te tellen. Knap gedaan!





# Teambuilding

10-15 minuten

## Waarom doe je wat je doet?

Doel: elkaar leren kennen.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Loop zometeen door de ruimte en deel met 3 mensen:

1. Waarom je doet wat je doet?
2. Waarom ben en blijf je hier werken?

Afronding:

Weten waarom je ook alweer begonnen bent en je bewust te zijn of dit nog steeds jouw drijfveer is, is essentieel voor de keuzes die je mag maken.



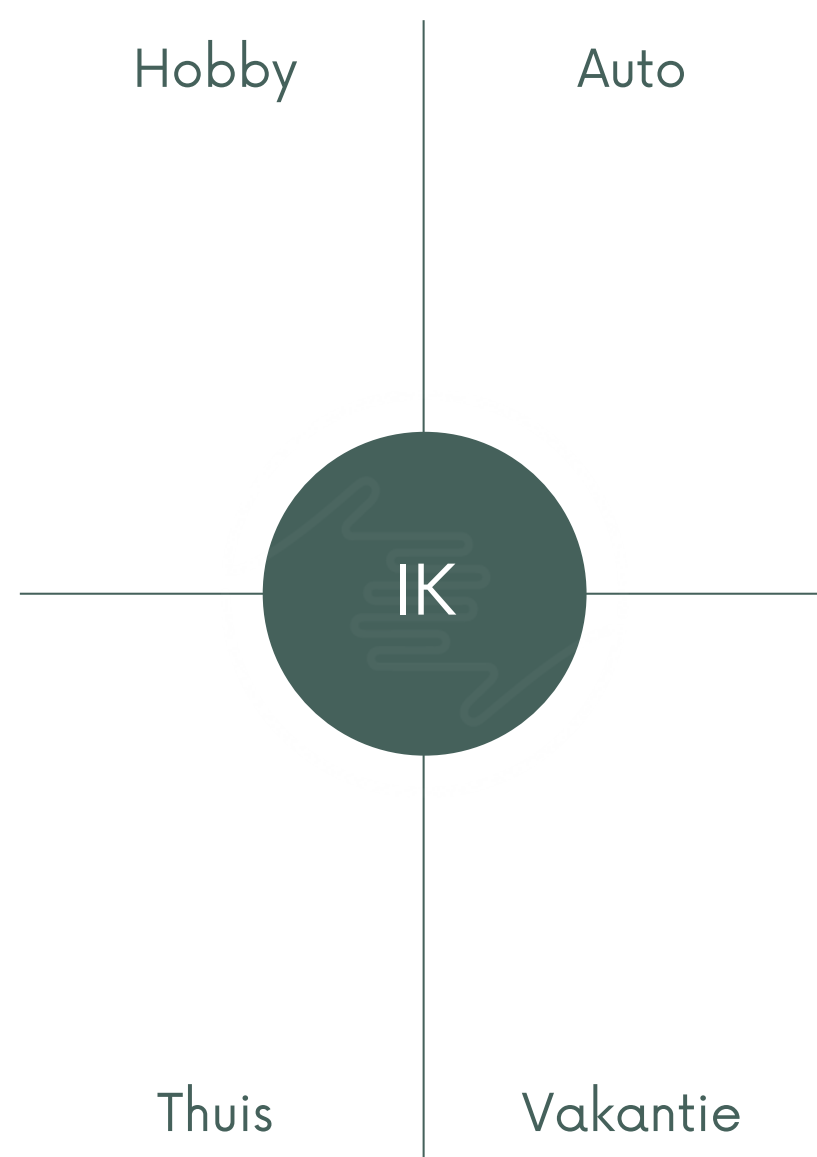
# Teambuilding

15-20 minuten

## Elkaar leren kennen

Doel: elkaar beter leren kennen.

Benodigdheden: post-its en een flip-over met:



Opdracht:

Vraag iedere deelnemer om per post-it anoniem de categorie te beantwoorden. De leider plakt het op de flip-over. Daarna is het raden wie wat heeft opgeschreven.

Afronding:

Wat leuk elkaar beter te leren kennen. Noem wat je nooit gedacht had bij collega x.

# Teambuilding

15-20 minuten

## Op één lijn

Doel: de positieve kant van verschil zien.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Vraag alle deelnemers om een plek op een denkbeeldige lijn in te nemen. De ene kant staat representatief voor het één, de andere kant voor iets anders. Waar op de lijn sta jij?

Voorbeelden:

Harmonie - Persoonlijke aanval

Ontvankelijk - Vasthoudend

Fanatieke gesprekspartner - Kalme gesprekspartner

Veroordelend - Open

Sterke eigen mening - Geen eigen mening

Direct input - Even over nadenken

Houdt rekening met gevoelens - Houdt vast aan logica

Inschikkelijk - Vastberaden

Recht voor zijn raap - Diplomatiek

Bewaart de vrede - Benoemt problemen

Als je de lijn naar een U-vorm ombuigt kan je zien dat sommigen tegenover elkaar komen te staan. Je kan dan de vraag stellen wat het voordeel is van beiden stijlen.

Afronding:

Dit gaf weer inzicht en wat kunnen we van elkaar leren.



# Brainstorm

20-25 minuten

## **Liberating structures**

Doel: concreet output verzamelen.

Benodigdheden: vellen papier.

Opdracht:

1 minuut: schrijf alles op wat jij denkt over het onderwerp en hoe we dit kunnen versterken.

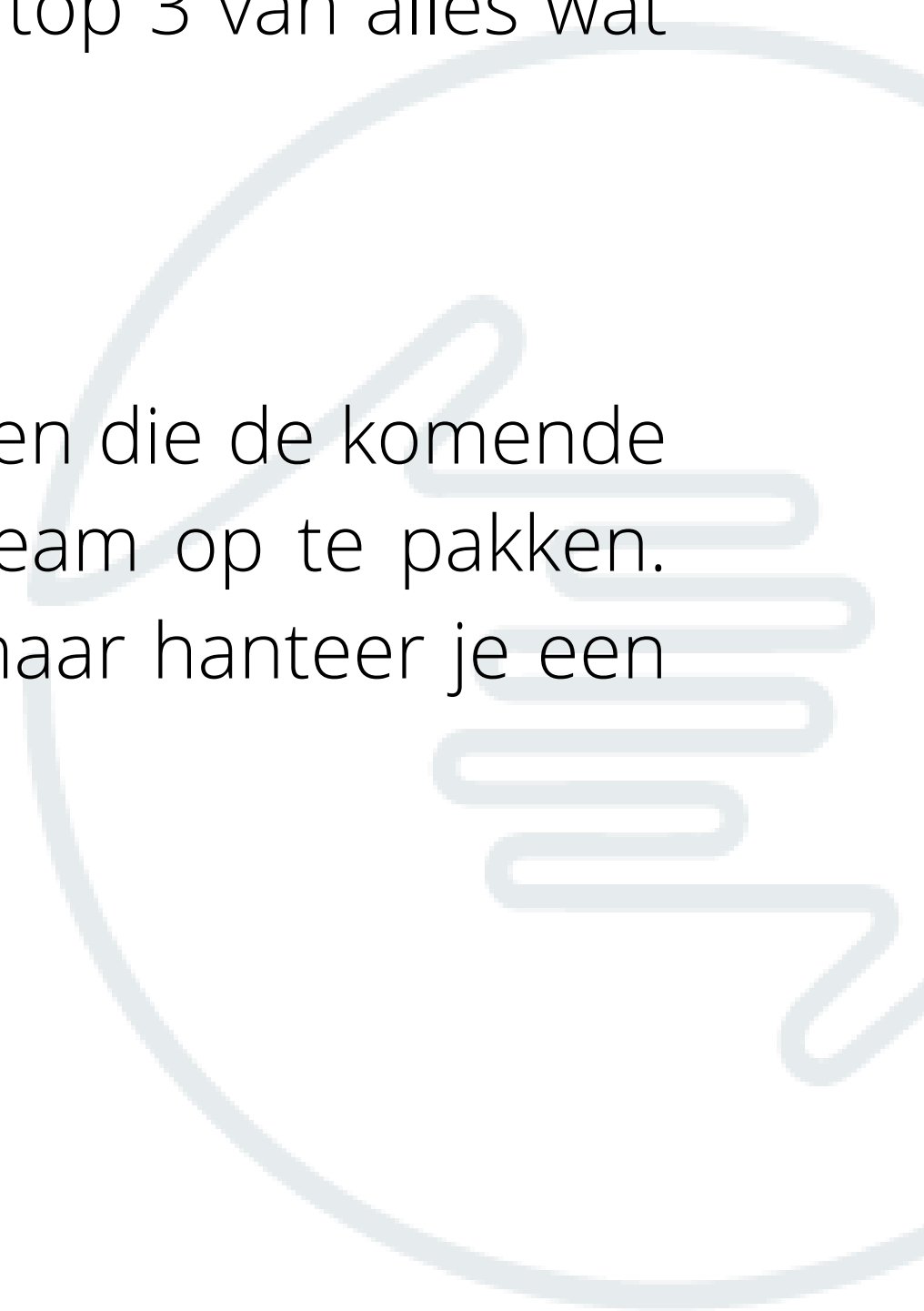
2 minuten: bespreek je punten met de buur en kom samen tot een top 3 welke het belangrijkste zijn.

4 minuten: bespreek jullie top 3 met nog een ander tweetal en komen weer samen tot een top 3.

5 minuten: bespreek als groep de verschillende top 3 en schrijf deze op een flip-over. Vorm een top 3 van alles wat is aangegeven.

Afronding:

Je hebt nu heel concreet drie actiepunten die de komende periode het belangrijkste zijn om als team op te pakken. Alle andere ideeën neem je ook mee maar hanteer je een andere tijdslijn voor.



# Communicatie

15-25 minuten

## LEGO

Doel: bewust worden hoe uitdagend communiceren kan zijn.

Benodigdheden: twee setjes identieke lego-blokjes met één poppetje (4 x 6 brick / 3 x 4 brick / 1 figure)

Opdracht:

Maak tweetallen. Ga met de ruggen naar elkaar toestaan en bepaal wie er begint met bouwen (deelnemer 1). De ander gaat dit nabouwen op instructie van deelnemer 1.

Vertel verder niets over **hoe** ze dit mogen doen.

Als de tweetallen denken dat ze een identiek bouwwerk hebben dan draaien ze zich om en gaan kijken of dit ook echt zo is.

Daarna draaien de rollen om.

Geef geen antwoord op vragen die komen. Laat het ze uitvinden en gewoon uitproberen.

Afronding:

Schrijf op de flip-over op wat succesfactoren waren en hoe je communicatie dus effectief kan laten zijn.



# Communicatie

15-25 minuten

## **Cirkels**

Doel: leren wat communicatie met het gesprek doet.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Maak twee groepen.

Ronde 1

Groep 1 blijft in de zaal en krijgt de opdracht straks te vertellen over hun favoriete vakantie.

Groep 2 gaat naar de gang en krijgt de opdracht goed te luisteren en vragen te stellen als het gesprek stil valt. Let op de non-verbale communicatie van je gesprekspartner.

Ronde 2

Groep 1 brengt de gesprekspartner continu van het onderwerp af.

Groep 2 gaat vertellen over wat vroeger leuk was om te doen.

Afronding:

Kunnen de groepen achterhalen wat de opdracht was? En wat deed die opdracht met hen?

Deze communicatiestrategieën komen geregeld voor in gesprekken. Bewustwording helpt te herkennen en aan te passen.



# Energizers

15-25 minuten

## **Ik ga op reis en neem mee...**

Doel: energie omhoog.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Binnen het thema speel je in een grote cirkel Ik ga op reis en neem mee. Bijvoorbeeld: bedenk een beweging binnen het thema Vitaliteit. "Ik ben vitaal en doe een squat." "Ik ben vitaal, doe een squat en een lunge." Etc.

Afronding:

Dit geeft gelijk wat energie rond het thema wat we vandaag gaan bespreken.

5 minuten

## **Tikkertje**

Doel: bewegen en energie omhoog.

Benodigdheden: post-its.

Opdracht:

Plak 5 post-its op je eigen lijf. Je hebt nu twee minuten om zoveel mogelijk post-its af te pakken van andere deelnemers en op je eigen lijf te plakken. Degene met de meeste post-its heeft gewonnen.

Afronding:

Uitdelen prijs (kies hiervoor iets wat in het thema valt en als team gedeeld kan worden).



# Energizers

10 minuten

## Massage

Doel: ontspanning.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Maak een rij waarbij je achterelkaar staat en met de gezichten dezelfde kant uit. Masseer elkaars nek en rug. Vraag af en toe eens wat de ander fijn vindt, of het harder of zachter mag.

Afronding:

Na deze oppepper kunnen we weer door!

10 minuten

## De bank

Doel: plezier & vertrouwen.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Maak een rij waarbij je dicht achterelkaar staat en met de gezichten dezelfde kant uit. Tel af en ga allemaal tegelijk zitten. Als het goed gaat, zit je nu op de knieën van je collega.

Afronding:

High Five: het is gelukt! Wij kunnen op elkaar leunen!



# Afronders

15-25 minuten

## **Smiley**

Doel: afsluiten sessie.

Benodigdheden: post-its.

Opdracht:

Deel post-its uit en vraag iedere deelnemer op te schrijven op een afzonderlijke post-it wat superleuk was, wat de volgende keer weg mag blijven en een tip om toe te voegen.

Afronding:

Vat samen en bedank iedereen voor de input.

5 minuten

## **Eén woord**

Doel: korte afsluiter.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Kan je in één woord vertellen hoe je het vandaag vond?

Afronding:

Bedankt voor de input!





# Afronders

5 minuten

## **Oneliner**

Doel: te nemen stappen zien.

Benodigdheden: niets.

Opdracht:

Bepaal twee uiterste in de ruimte. De ene kant representeert bijvoorbeeld punt A (zijn we nog helemaal niet) en de andere kant punt B (dat doen we allemaal al). Vraag de groep te gaan staan waar zij denken hoe de situatie nu is.

De volgende vraag is welke groei zij, op de lijn, door kunnen maken binnen 3 maanden.

Afronding:

Benoem wat je ziet gebeuren. En sluit positief af.



# En nu?

Jij kan met je team aan de gang!

Hopelijk gaf dit ebook je de inspiratie om een verdiepingsslag met elkaar te maken. Natuurlijk is het soms onwennig om de leiding te pakken en een werkvorm te proberen. Bovenal is het ontzettend leuk om samen te lachen en op een niet doorsnee manier samen te werken.

De grootste factor die invloed heeft op het werkplezier is het samenzijn met collega's. Dus heb lol met elkaar, ontvang complimenten, luister bij tegenreacties en zorg dat je als leider de mensen met elkaar verbind.



# Wil je doorpakken?

## **Digitale koffie**

## **Plan gelijk in!**

Helemaal gratis plannen we een online sessie in waarin ik met je meedenk! Je kan even sparren over je team, het doel dat je hebt of de sessie die je gepland hebt staan. Samen zorgen we dat jij verder kunt!

---

## **Boekinspiratie**

## **Kijk hier!**

Wil je meer weten over leiderschap, teamdynamiek of persoonlijke ontwikkeling? Ik heb een lijst met allerlei toffe boeken ter inspiratie.





SUCCES!

JIJ KAN DIT!

