

30 Challenge Circle

De 'Challenge Circle' gebruiken we op verschillende momenten en met verschillende doelen.

Als je doel is om de deelnemers zichzelf meer uit te laten dagen kun je dit doen na een pauze. Op die manier geef je ze de resterende tijd de mogelijkheid om zichzelf verder te stretchen. Als je doel is om elkaar beter te leren kennen dan kun je deze activiteit op vrijwel alle momenten doen. Als je doel is om te evalueren dan doe je dit uiteraard (vrijwel) aan het einde. De werkvorm is genoemd onder 'vertrouwen' omdat het gaat om het laten zien van dingen die je spannend vindt.

Deze werkvorm bevordert:

- openheid
- vertrouwen
- wil om jezelf uit te dagen
- teambuilding
- zelfsturend zijn
- de lat steeds hoger leggen
- grenzen aangeven
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

- Twee grote touwen die in een cirkel liggen, waarbij het kleinste touw een cirkel vormt in de cirkel van het grootste touw.

Spelverloop/ instructie

Stel alle deelnemers op aan de buitenkant van het buitenste touw. De drie cirkels die ontstaan zijn door de twee touwen stellen voor je:

- Comfortzone (binnenste cirkel): dit staat voor activiteiten die je kent en gemakkelijk doet.
- Stretchzone (middelste cirkel): dit staat voor activiteiten die je spannend vindt om te doen en die je misschien liever uitstelt.
- Paniczone (buiten het buitenste touw): dit staat voor activiteiten waarbij je al in paniek raakt als je er alleen al aan denkt!

De werkvorm gaat als volgt:

Iemand noemt een activiteit (bijvoorbeeld bungeejumpen) en iedereen gaat in één van de drie zones staan zoals hij die activiteit heeft beleefd of denkt te beleven als hij de activiteit zou doen.

Ieder neemt zelf een beurt indien hij dat wil door een activiteit te noemen. Hier hoeft je dus als trainer niets te doen. Zelf doe ik altijd mee...

Een beetje sturen mag...

Als trainer wil je natuurlijk een beetje sturen richting je doel.

Geef als trainer interventies. 'Feedback geven aan je collega's'; noem dat soort activiteiten, zodat mensen meer verschuiven van activiteiten 'aan de oppervlakte'

zoals bungeejumpen naar meer 'openheid' zoals negatieve feedback geven. Doe ook interventies als: "Je staat daar en daar, leg eens uit...". Vraag "In welke zone leer of groei je het meest? (in de stretchzone). Wat heb je tot nu toe laten zien deze dag?"

Als je nog meer zou willen leren wat zou je dan kunnen doen?" Met deze vragen zet ik de deelnemers aan om zichzelf meer uit te dagen.

Als je deze activiteit als evaluatie gebruikt, vraag dan: "Als je terugkijkt op deze dag; waar sta je dan? In hoeverre heb je jezelf uitgedaagd? En leg eens uit wat maakt dat je daar staat?"

Let op de veiligheid!

Emotioneel: kijk en voel hoe ver je kunt gaan met de vragen die je stelt. Het is namelijk

de bedoeling dat je iets opbouwt, niet afbreekt.