

WENDBAAR
& WEERBAAR

Kletsspot eigen Regie

Handleiding

curio



Fontys

› FOR SOCIETY

Fontys Hogeschool

Februari 2025

Fontys Kenniscentrum Leven Lang Ontwikkelen

Danae Bodewes, Elke van Beek, Rosalie Reichardt,
Sandra Janssen en Dick Siesling



Waarom eigen regie?

Als (startende)docent word je voortdurend geconfronteerd met jezelf: je leerlingen vragen veel van je, je collega's kijken met je mee. Hoe ga je daar mee om? Hoe laat je jouw ervaring en kundigheid groeien in een omgeving die veel van je vraagt?

Eigen regie betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor jouw leerproces en welzijn. Je stelt je eigen leerdoelen op, plant je leeractiviteiten, en reflecteert op jouw ontwikkeling en resultaten. Door zelf de regie te pakken, vergroot je je weerbaarheid in zowel je werk als persoonlijke leven en blijf je gemotiveerd.

Kletsboek

Bij de Kletsspot en -kaarten hoort het Kletsboek. Wanneer je geïnspireerd bent door één van de Kletskaarten en je aan de slag wil gaan met het betreffende thema biedt dit boek je verdiepende informatie, praktische voorbeelden, tips en extra oefeningen.

Voor het gemak zijn de kleuren van de kaarten en de bijbehorende hoofdstukken in het Kletsboek op elkaar afgestemd.

Let op! De Kletsspot, -kaarten en het Kletsboek zijn geen vervanging van professionele ondersteuning. Dus voel je je niet lekker in je vel zitten, zoek ondersteuning!

Kletsspot en Kletskaarten

De Kletsspot is een glazen, afsluitbare pot met 90 Kletskaarten die jou en jouw collega's helpen reflecteren op jullie eigen leer- en ontwikkelproces en welzijn. Welke innerlijke factoren ondersteunen je en welke belemmeren je bij het nemen van eigen regie? Welke omgevingsfactoren helpen je en welke belemmeren je bij het nemen van eigen regie?

Deze kaarten zijn opgedeeld in 6 thema's die samen bijdragen aan jouw eigen regie:

1. **Wendbaarheid:** adaptieve expertise, feedback vragen, relativeren en risico inschatten, omgaan met perfectionisme en je energiebalans managen.
2. **Weerbaarheid:** kwetsbaarheid, assertiviteit, veerkracht en tijdsmanagement.
3. **Keuzes maken:** motivatie, intern kompas en nieuwsgierigheid.
4. **Interne dialoog:** self-talk, dilemma's en identiteitsspanningen, grip op jouw gedachten.
5. **Eigen regie:** de vijf bouwstenen van eigen regie, persoonlijke hulpbronnen en barrières en vormgeven van jouw leven lang ontwikkelen.
6. **Wat heb jij nodig?** wat werkstress met jouw denken en doen doet, externe hulpbronnen en barrières voor het verminderen van stress, weer de regie pakken.

Naast de 90 Kletskaarten met vragen en opdrachten zijn er in totaal 30 blanco kaarten die je zelf kunt invullen.

Voor- en achterkant Kletskaarten

De teksten op de voorkant van de Kletskaarten leiden tot snelle zelfreflectie en uitwisseling van ervaringen en de gedachten en gevoelens die deze oproepen. De teksten op de achterkant zorgen voor verdieping van

de zelfreflectie en/of helpen je om in actie te komen. Het op deze manier delen van ervaringen, twijfels en inzichten creëert de rust en ruimte voor herkenning, begrip, verbinding en een meer kwetsbare houding.

Hoe begin je?

De Kletsspot is in principe een spel zonder regels. Je bent dus vrij om de Kletsspot op diverse manieren te gebruiken. We geven je hieronder een aantal afwegingen en mogelijkheden die naar eigen inzicht gecombineerd, aangepast en uitgebreid kunnen worden.

Afwegingen

- Hoeveel tijd maak je vrij voor het gebruik van de Kletsspot en hoeveel Kletskaarten wil je minimaal bespreken? Gebruik je een timer per Kletskaart of bepaalt het verloop van het gesprek hoeveel Kletskaarten je bespreekt?
- Kies je de Kletskaarten in de pot zelf of laat je anderen (mee) kiezen? Worden deze kaarten met een bepaald doel voor ogen, of willekeurig uitgekozen?
- Wie trekt de Kletskaarten uit pot en wie leest de kaart voor? Doe jij dit, wijs je iemand aan, maak je gebruik van vrijwilligers? Maak je wel of niet gebruik van een spelleider die de tijd in de gaten houdt en deelnemers motiveert om mee te doen en helpt wanneer nodig?
- Staat deze activiteit op zich, of geef je vervolg aan deze activiteit in de vorm van bijvoorbeeld een afsluitende conclusie; wat gaat goed en wat behoeft aandacht? Formuleer je (leer)doelen of actiepunten op individueel of team niveau? Attendeer je de deelnemers op het Kletsboek of andere relevante bronnen? Spreek af dat deelnemers al dan niet vrijblijvend aan de slag te gaan met de individuele of team- (leer)doelen.

Aangekondigd of onaangekondigd gebruik van de Kletsspot

Onaangekondigd gebruik van Kletsspot: De Kletsspot valt op en nodigt uit om ongepland te gebruiken. Je kan de Kletsspot, zonder verdere instructies, op tafel zetten in bijvoorbeeld de docentenkamer, bij het koffiezetapparaat, in een kopieerruimte, een kantoortuin, tijdens een vergadering, tijdens een workshop of event en tijdens een coachingsessie. Kijk en luister wat er gebeurt.

Aangekondigd gebruik van Kletsspot: Je kunt de Kletsspot aangekondigd gebruiken tijdens bijvoorbeeld een coaching sessie, een intervisiesessie, vergaderingen, een teambuilding activiteit, tijdens een workshop of als pauze-, lunch- of borrelactiviteit tijdens studiedagen. Je kan de Kletsspot op een centrale plaats zetten en een spelleider kaarten laten trekken, deelnemers uitnodigen om een kaart te trekken of je geeft de Kletsspot door in de groep.

Gebruik van de kaartensets zonder de Kletsspot

Het gebruik van de kaartensets zonder Kletsspot kan handig zijn voor individueel gebruik, tijdens coachingsessies en in kleinere groepen van 3-5. Het verschil met de Kletsspot is dat de kaarten makkelijker zichtbaar naast elkaar gelegd en uitgekozen kunnen worden. Hieronder volgen enkele mogelijke werkwijzen ter inspiratie:

1. Trek blind een kaart, of leg een selectie van kaarten op de tafel en vraag de deelnemers om gericht een kaart te kiezen voor zichzelf of voor een collega.
2. Laat de kaarten op volgorde of in groepjes laten leggen door de deelnemers. Op deze wijze kunnen ze bijvoorbeeld aangeven wat voor hen meer of minder belangrijk of urgent is en waar ze wel of niet motivatie voor voelen om mee aan de slag te gaan.
3. Laat deelnemers een kaart kiezen die hen uitnodigt en inspireert of die juist angst, irritatie of boosheid oproept. Bespreek welke herinneringen en gevoelens naar boven komen.

Toepassingen van de Kletsspot en -kaarten

Icebreaker of energizer: Gebruik de Kletsspot aan het begin, halverwege of aan het einde van een vergadering of bijeenkomst om de collega's op een interactieve en inspirerende manier te betrekken.

Teamvorming: Gebruik de Kletsspot om thema's die individueel, in het team of in de organisatie spelen bespreekbaar te maken. Dit is een laagdrempelige wijze om aan te geven dat het delen van persoonlijke ervaringen gewaardeerd wordt en er ruimte is voor verschillen in meningen, ervaringen en reacties.

Brainstormsessies: Gebruik de vragen om creatieve ideeën en oplossingen te genereren. Dit kan helpen om de creativiteit en samenwerking binnen het team te stimuleren.

Intervisie-sessies en een op een coaching: Geeft de mogelijkheid om ervaringen, twijfels en inzichten op specifieke thema's bespreekbaar te maken.

Individuele zelfreflectie: Kan volgens de werkwijze zoals beschreven bij 'Gebruik kaartenset(s) zonder Kletsspot'.

Spelvormen

Onderstaande spelvormen zijn aangepast overgenomen of geïnspireerd op de werkvormen op www.werkvormen.info.

Laten we er eens goed voor gaan zitten

De spelleider leest een Kletskaart voor. Een deelnemer beantwoordt de vraag en de groep stelt vragen en geeft feedback, of bespreekt de vraag in tweetallen. Er volgen meerdere rondes. Plenair wordt afgesloten met een evaluatie van de oefening en eventuele vervolgacties.

Snelvuur Vragen

Verdeel het team in twee rijen tegenover elkaar. Elke persoon beantwoordt een vraag in één minuut. Verschuif na elke ronde één plaats naar rechts voor een nieuwe gesprekspartner. Herhaal vijf tot zes keer en bespreek daarna plenair de ervaringen en vervolgacties.

Ik ook!

Zet de deelnemers in een kring. De spelleider leest een Kletskaart voor en een van de deelnemers stapt vrijwillig naar voren en beantwoordt de vraag. Wanneer er een deelnemer heeft gereageerd, vraagt de coach: Wie denkt er hetzelfde over? Als iemand het ermee eens is stapt hij ook de kring in en zegt: "Ik ook". De coach vraagt aan één van de andere deelnemers die niet naar voren is gestapt Hoe denk jij erover? Op dat moment stappen de anderen terug. Deze persoon geeft antwoord waarna de coach opnieuw vraagt: Wie herkent zich hierin? Herhaal dit en houd het tempo hoog. Plenair wordt afgesloten met een evaluatie en eventuele vervolgacties.

Wat zou jij hier verder over willen leren?

De spelleider leest een Kletskaart voor en vraagt om reacties. Daarna vraagt de coach wat de deelnemers verder willen leren over het onderwerp. Deelnemers stappen de kring in om hun leerwensen te delen. Als een andere deelnemer dat ook wil, stapt deze de kring in en zegt: "Ik ook". Herhaal dit en houd het tempo hoog. Plenair wordt afgesloten met een evaluatie en eventuele vervolgacties.

Van reflectie naar actie

Voor alle spelvarianten en spelvormen geldt: de Kletskaarten en de daaropvolgende zelfreflectie en gesprekken kunnen input leveren voor een ontwikkelplan, hierbij kan gebruik gemaakt worden van de Progressiecirkel op werkvormen.info, zie QR-code. Het Kletsboek kan vervolgens gebruikt worden voor meer verdiepende informatie, tips en oefeningen om de leerdoelen te realiseren.



Meer informatie nodig?

De Kletsspot, Kletskaarten en het Kletsboek zijn resultaten van het onderzoek 'Young Professionals in het onderwijs' van het Fontys Kenniscentrum Leven Lang Ontwikkelen. Dit onderzoek is uitgevoerd bij en in samenwerking met Curio.

Verdere projectinformatie en de ontwikkelde tools zijn te vinden op de website van het Fontys Kenniscentrum Leven Lang Ontwikkelen op de projectpagina 'Young Professionals in het onderwijs'. Je vindt de projectpagina middels volgende QR-code.



Werk je bij Curio en wil je meer informatie over het gebruik van de Kletsspot,- kaarten en het Kletsboek? Neem dan contact op via het volgende mailadres: academie@curio.nl t.a.v. Rebecca Habets.

WENDBAAR
& WEERBAAR

*Klets
spot
eigen Regie*