

# DOE-HET-ZELF WORKSHOP

THEMA: **VERTROUWEN**



**KATA  
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions



# INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE

03

WORKSHOPMIDDAG 1: VERTROUWEN IN TEAMS

04

WERKVORM 1: POSITIEVE *SLIDING DOOR*-MOMENTEN

06

WORKSHOPMIDDAG 2: VERTROUWEN IN TEAMS

08

WERKVORM 2: DE INTRODUCTIE VAN BRAVING + SAMEN EEN MISSIE  
FORMULEREN PER BOUWSTEEN

10

HAND-OUT: DE ANATOMIE VAN VERTROUWEN

12

**KATA  
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions



## INTRODUCTIE

Je vindt het belangrijk om te gaan werken aan het thema vertrouwen. Maar hoe kun je daar nu concreet mee aan de slag met jouw eigen team? Hier hebben wij dit praktische hulpmiddel voor ontwikkeld.

## DOE-HET-ZELF-WORKSHOP PAKKET

Met dit pakket kun jij zelfstandig twee leerzame middagen organiseren voor jouw team rondom het thema 'Vertrouwen'. Het bestaat uit de onderstaande onderdelen;

- Handleiding voor middag 1
- Handleiding voor middag 2
- 2 Werkvormen
- Filmpjes om te laten zien
- 1 Hand-out

## OVER DE INHOUD VAN DE WORKSHOP

Tijdens de workshopmiddagen ga je een begin maken met *evidence-informed* werken aan het opbouwen en verdiepen van vertrouwen in jouw team. Hierin vormt het werk van Dr. Brené Brown het uitgangspunt. Zij heeft vertrouwen opgeknipt in 7 concrete onderdelen die je gebruikt om vertrouwen bespreekbaar en meetbaar te maken.

Dit theoretisch kader is op een toegankelijke manier vertaald naar 2 werkvormen die je samen met jouw team kunt doen tijdens de workshopmiddagen. Een heel praktische manier om aan de slag te gaan met het thema vertrouwen.

## DIT LEVERT DE WORKSHOP OP

- Een taal en methode om als team bewust te werken aan het opbouwen en verdiepen van onderling vertrouwen
- 2 leerzame (studie)middagen



**KATA  
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



# WORKSHOP: VERTROUWEN IN TEAMS

## HANDLEIDING MIDDAG 1

In deze handleiding wordt bondig beschreven hoe je zelfstandig de eerste workshopmiddag over het thema *Vertrouwen* kunt organiseren.

### LEERDOELEN

De deelnemers gaan tijdens deze middag natuurlijk iets leren over het thema. Hiervoor zijn de onderstaande leerdoelen geformuleerd.

1. Deelnemers begrijpen dat vertrouwen wordt opgebouwd in kleine momenten.
2. Deelnemers kunnen voorbeelden geven van positieve *sliding door*-momenten die zij zelf hebben ervaren in hun privéleven en met collega's.
3. Deelnemers kunnen met elkaar in gesprek gaan over de positieve *sliding door*-momenten die zij hebben ervaren in het team en hoe deze momenten volgens hen hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van onderling vertrouwen.

### VOORBEREIDING

Dit zijn alle zaken die je vooraf moet regelen en voorbereiden.

#### Dit doe je vooraf



Plan een middag in met het hele team



Zorg voor een ruimte met een digibord of beeldscherm om de filmpjes te tonen



Regel dat de materialen klaarliggen in de ruimte tijdens de workshopmiddag



Zorg voor drankjes en versnaperingen



Kijk de twee filmpjes bij werkvorm 1



Neem werkvorm 1 door zodat je deze in goede banen kunt leiden

## MATERIALEN

Deze materialen heb je nodig tijdens de workshopmiddag.

- Handleiding middag 1
- Werkvorm 1
- Filmpje *The anatomy of trust*
- Filmpje *Sliding door moments*
- Flip-over
- Stiften
- Post-its
- Pennen

## PROGRAMMA

Dit is een voorbeeld van hoe je het programma van de workshopmiddag kunt invullen.

- 13.00** Inloop met koffie & thee
- 13.15** Filmpjes bekijken
- 13.30** Persoonlijke ervaringen delen
- 14.15** Pauze
- 14.30** Positieve sliding door-momenten op teamniveau
- 15.30** Samen evalueren & afronden
- 16.00** Einde

# WERKVORM 1: POSITIEVE *SLIDING DOOR*-MOMENTEN MET COLLEGA'S



## FILMPJE BEKIJKEN

Kijk met je team de eerste 10 minuten van het filmpje [The anatomy of trust](#) (Brené Brown) en het volledige filmpje [Sliding door moments](#) (John Gottman).



## PERSOONLIJKE ERVARINGEN DELEN

Bepreek vervolgens jullie ervaringen met *sliding door moments*. Laat alle collega's een positief moment beschrijven vanuit hun persoonlijke ervaringen met hun partners, familie, vrienden, klasgenoten van vroeger, etc. Wat waren kleine momenten waarin vertrouwen werd opgebouwd?



## POSITIEVE *SLIDING DOOR*-MOMENTEN OP TEAMNIVEAU

Ga vervolgens in op de positieve *sliding door*-momenten binnen het team. Wat zijn voorbeelden van momenten waarin vertrouwen werd opgebouwd met individuele collega's? Laat alle collega's deze positieve ervaringen op post-its schrijven. Plak alle post-its op een flip-over of op de muur. Bespreek de positieve *sliding door*-momenten. Hoe leidde het handelen of de woorden van collega's in deze momenten tot vertrouwen? Wat werd er precies gedaan/gezegd?

## BRONNEN

### Spreker

Brené Brown  
John Gottman

### Thema

The anatomy of trust  
*Sliding door moments*

### Links

<https://bit.ly/2KcrD3T>  
<http://bit.ly/2OuqyGI>



## SAMEN EVALUEREN

Kijk samen terug op de workshopmiddag. Hoe hebben jullie die als team ervaren? Wat zijn jullie tips en tops? Rond samen op een positieve manier af. Bewaar de post-its voor de volgende workshopmiddag.



**“TRUST IS LIKE A MARBLE JAR. FOR EVERY MOMENT OF TRUST EARNED, ONE MARBLE GOES IN THE JAR. WE ONLY SHARE THOSE IMPORTANT STORIES WITH PEOPLE THAT HAVE FILLED UP THEIR MARBLE JARS.”**

**BRENÉ BROWN**

**KATA  
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions



# WORKSHOP: VERTROUWEN IN TEAMS

## HANDLEIDING MIDDAG 2

In deze handleiding wordt bondig beschreven hoe je zelfstandig de tweede workshopmiddag over het thema *Vertrouwen* kunt organiseren.

### LEERDOELEN








De deelnemers gaan tijdens deze middag weer iets leren over het thema. Hiervoor zijn de onderstaande leerdoelen geformuleerd.

1. Deelnemers kunnen positieve *sliding door*-momenten koppelen aan de BRAVING-onderdelen en begrijpen hierdoor nog beter hoe deze momenten hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van onderling vertrouwen.
2. Deelnemers kunnen met elkaar in gesprek gaan over hoe zij de BRAVING-onderdelen het liefst terug willen zien in concreet gedrag op teamniveau.
3. Deelnemers kunnen de BRAVING-onderdelen gebruiken om samen bewust te werken aan (en communiceren over) het versterken van onderling vertrouwen. Ze hebben nu een taal om over dit thema te praten.

### VOORBEREIDING

Dit zijn alle zaken die je vooraf moet regelen en voorbereiden.

#### Dit doe je vooraf

-  Plan een middag in met het hele team
-  Zorg voor een ruimte met een digibord of beeldscherm om het filmpje te tonen
-  Regel dat de materialen klaarliggen in de ruimte tijdens de workshopmiddag
-  Print de Hand-out uit voor alle deelnemers
-  Zorg voor drankjes en versnaperingen
-  Kijk de twee filmpjes bij werkvorm 2
-  Neem werkvorm 2 door zodat je deze in goede banen kunt leiden



## MATERIALEN

Deze materialen heb je nodig tijdens de workshopmiddag

- Handleiding middag 2
- Werkvorm 2
- Filmpje *The anatomy of trust*
- Hand-out
- Post-its met *sliding door*-momenten (werkvorm 1)
- 7 A4 vellen (1 per bouwsteen)
- Flip-over
- Stiften
- Pennen

## PROGRAMMA

Dit is een voorbeeld van hoe je het programma van de workshopmiddag kunt invullen.

- 13.00** Inloop met koffie & thee
- 13.15** Filmpje bekijken
- 13.30** Onderdelen koppelen aan momenten
- 14.15** Pauze
- 14.30** Writing wall-sessie: missie per onderdeel
- 15.30** Samen evalueren & afronden
- 16.00** Einde

## WERKVORM 2: DE INTRODUCTIE VAN BRAVING + SAMEN EEN MISSIE FORMULEREN PER ONDERDEEL



### FILMPJE BEKIJKEN

Kijk met je team het filmpje [The anatomy of trust](#) (Brené Brown). Bespreek de onderdelen die Dr. Brown heeft geconcretiseerd. Wat vinden jullie ervan? Gebruik de Hand-out als onderlegger voor dit gesprek. Daarin worden de onderdelen allemaal beschreven.



### ONDERDELEN KOPPELEN AAN MOMENTEN

Denk terug aan de positieve *sliding door*-momenten met collega's die in de voorgaande werkvorm zijn besproken. Pak de post-its er nog een keer bij. Kunnen deze *sliding door*-momenten nu gekoppeld worden aan een specifiek onderdeel? Label samen per moment (post-it) om welk onderdeel of onderdelen het ging.



### WRITING WALL-SESSIE: MISSIE PER ONDERDEEL

- **Op de muur**  
Zet de namen van de losse onderdelen van BRAVING naast elkaar (A4 per onderdeel).  
Plak er eventueel een flipovervel onder.
- **De opdracht**  
Hoe zien jullie deze onderdelen als team het liefst terug in concreet gedrag?  
Schrijf dit samen per onderdeel op. Hulpvragen bij deze opdracht;
  - Hoe ziet succes eruit voor ieder onderdeel?
  - Wat gaat nu al goed bij een specifieke bouwsteen? Wat kan beter?
  - Hoe willen jullie vertrouwen in elkaar bewust gaan verdiepen?Opbouw: individueel → groepjes → plenair.
- Evalueer samen wat jullie belangrijk vinden per onderdeel. Bespreek vervolgens de missie per onderdeel: wat is de ideale situatie hoe jullie willen omgaan met elkaar? Formuleer afspraken en actiepunten.

## BRONNEN

**Spreker**  
Brené Brown

**Thema**  
The anatomy of trust

**Links**  
<https://bit.ly/2KcrD3T>



## SAMEN EVALUEREN

Kijk samen terug op de workshopmiddag. Hoe hebben jullie die als team ervaren? Wat zijn jullie tips en tops? Hoe gaan jullie nu als team aan de slag met het versterken van onderling vertrouwen? Rond samen op een positieve manier af.



**KATA  
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions



# HAND-OUT

## DE ANATOMIE VAN VERTROUWEN

---



**KATA  
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions



# DE ANATOMIE VAN VERTROUWEN

## Over de BRAVING onderdelen

Om vertrouwen te kunnen verdiepen en bespreekbaar te maken met je team, in zowel individuele gesprekken als in groepsbijeenkomsten, vormt het werk van Dr. Brené Brown een mooi uitgangspunt. Zij heeft vertrouwen opgeknipt in **7 concrete onderdelen** die worden beschreven aan de hand van het acroniem BRAVING.

Hieronder volgt een beschrijving van de wijze waarop je de onderdelen kunt interpreteren op een persoonlijk niveau. Je bent te vertrouwen, en je kunt op jezelf vertrouwen, als de onderstaande elementen naar voren komen in jouw handelen en denken;

### B - BOUNDARIES

Je weet goed wat jouw persoonlijk en professionele **grenzen** zijn en respecteert die van een ander. Je bent helder over jouw grenzen (o.a. wat is oké en wat niet, je kunt nee zeggen) in je communicatie met anderen en in de manier waarop je voor jezelf zorgt. Je bewaakt en respecteert jouw eigen grenzen. Daarnaast respecteer je ook de grenzen van een ander. Als je niet zeker weet waar deze grenzen liggen, vraag je ernaar.

### R - RELIABILITY

Je doet altijd wat je zegt en bent daarom **betrouwbaar**. Je bent jezelf bewust van jouw sterke en zwakke punten. Bovendien handel je vanuit deze kennis (o.a. beloftes maken die je waar kan maken, niet teveel op bordje nemen) en kom jij daarom altijd je afspraken na.

### A - ACCOUNTABILITY

Jij neemt de volle **verantwoordelijkheid** voor je eigen handelen. Op het moment dat je een fout hebt gemaakt, doorloop je altijd drie stappen; 1. je geeft jouw fout toe (own it). 2. je biedt je excuses aan. 3. je maakt het goed.

## V - VAULT

Dingen die vanuit vertrouwen met jou worden gedeeld, blijven bij jou in een spreekwoordelijke **kluis**. Jij gaat niet mee in geroddel. Je deelt geen ervaringen die niet aan jou zijn om te delen. Je respecteert ieders verhaal en je stelt jezelf empathisch op t.o.v. anderen die aanwezig zijn of die het onderwerp van gesprek vormen (en niet aanwezig zijn).

## I - INTEGRITY

Jij bent **integer** in je handelen. Jouw daden matchen met jouw woorden. Jouw acties zijn in één lijn met de dingen waarvan jij zegt dat ze belangrijk voor je zijn. Jij draagt jouw waarden niet alleen uit, maar handelt er ook naar. Bij jou is het motto 'practice what you preach' van toepassing.

## N - NON-JUDGEMENT

Jij veroordeelt jezelf of een ander niet. Anderen kunnen jou om hulp vragen, aangeven wat ze nodig hebben en hun gevoelens uiten **zonder oordeel** van jouw kant. Jij kunt een ander helpen zonder hem/haar hier op negatieve wijze om te veroordelen. Daarnaast veroordeel je ook jezelf niet voor jouw behoeften, gevoelens of voor de momenten waarop je hulp nodig hebt.

## G - GENEROSITY

Jij geeft een **generieuze interpretatie** aan de intenties, woorden en acties van een ander. Hierbij ga je in eerste instantie altijd van het beste uit. Je bent ook genereus t.o.v. jezelf in de gedachten die je hebt over jouw eigen handelen, woorden en acties.

Bron: Brené Brown (2015). Rising Strong: The reckoning. The rumble. The revolution.

# NOTITIES

## B - BOUNDARIES

## R - RELIABILITY

## A - ACCOUNTABILITY

# NOTITIES

## V - VAULT

## I - INTEGRITY

## N - NON-JUDGEMENT



## G - GENEROSITY

## OVERIG

**HEB JE VRAGEN?**  
**NEEM DAN CONTACT MET ONS OP**

---



**KATA  
PULT**

Wil jij morgen aan de slag met het ontwikkelen van (meer) vertrouwen in jouw team? Hier vind je praktische hulpmiddelen je op weg te helpen.



blendIN

Deze tool is ontwikkeld in samenwerking met blendIN solutions

