

De Progressiegerichte Cirkeltechniek

Uitleg

Vorm tweetallen. De bedoeling is om aan de hand van de cirkeltechniek te reflecteren op je bereikte en te bereiken progressie in een activiteit. Eerst interviewt de ene persoon de andere persoon aan de hand van de onderstaande vier interviewstappen. Draai na 15 minuten de rollen om.

NB. Wij zullen een blanco versie van deze oefening op de internetpagina zetten zodat je deze kunt printen als je hem wilt uitproberen.

Duur: 2 x 20 minuten

Interview-stappen

Stap 1. Kies de activiteit

De interviewer stelt de volgende vraag:

- Met welke activiteit ben je momenteel bezig waarin je graag progressie zou willen bereiken?

De interviewer schrijft deze activiteit op (zie de volgende pagina)

Stap 2. Vul de binnencirkel

De interviewer stelt de volgende vragen:

- Welke progressie heb je al bereikt?
- Wat kun je al?
- Wat gaat er al goed?
- Waar ben je al tevreden over?

De interviewer schrijft alle dingen die de ander noemt op in de binnencirkel (zie de volgende pagina). Vraag door en moedig aan om nog meer dingen te bedenken (maakt niet uit hoe klein) die ook al in de binnencirkel kunnen komen te staan.

Stap 3. Vul de buitencirkel

De interviewer stelt de volgende vragen:

- Wat wil je nog gaan bereiken?
- Wat wil je dat er straks beter gaat?

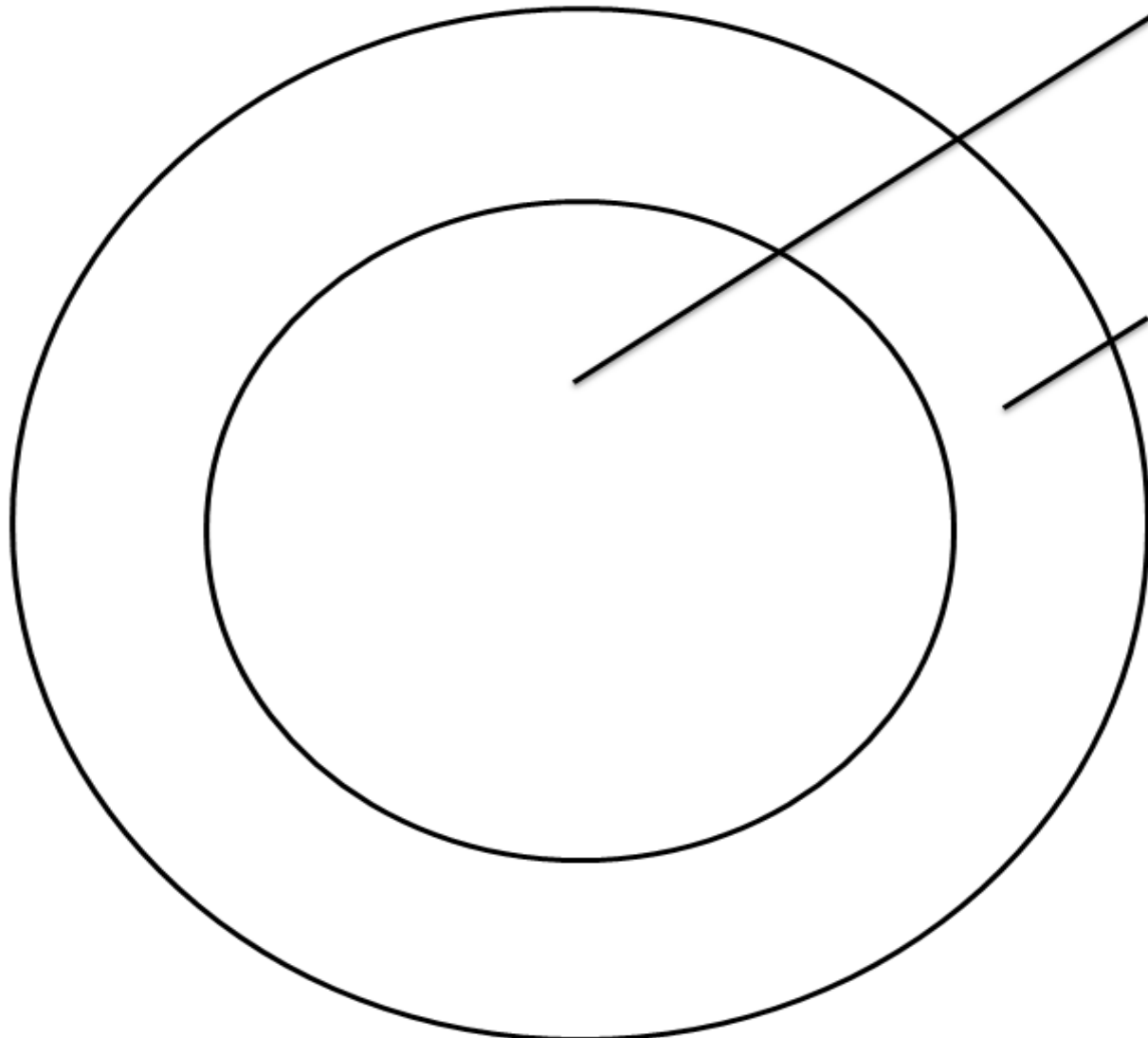
De interviewer schrijft alle dingen die de ander noemt op in de buitencirkel (zie de volgende pagina). Help de ander om wat er in de buitencirkel komt te staan te verwoorden in positieve en concrete termen.

Stap 4. Bedenk een kleine stap voorwaarts

De interviewer stelt de volgende vragen:

- Welk ding in de buitencirkel zou je als eerste naar de binnencirkel gaan verplaatsen?
- Welk klein stapje kun je zetten om daar een begin mee te maken?

De activiteit waarin ik progressie wil boeken is:



Binnencirkel: al bereikte progressie

Buitencirkel: nog te boeken progressie

