



# I-Coaching training

## Kritische Reflectie Methode

### Welkom gespreksleiders

### Amsterdam

25 & 26 januari 2024

[www.inclusiecoaching.nl](http://www.inclusiecoaching.nl)

---

# Huisregels

---



## Voorwaarden voor een veilige dialoogruijnte

- |  |  |
|--|--|
| 1. Luister naar elkaar zonder een oordeel                                | schakel je eigen parallele gedachten even uit, luister in totale stilte  |
| 2. Wees respectvol   | realiseer je dat het concept van respect verbonden is met context (niet universeel); accepteer de grenzen die een ander stelt  |
| 3. Wat in de training besproken wordt, blijft in de training             | in de training gedeelde verhalen worden niet herhaald en niet opgeschreven, ook niet geanonimiseerd  |
| 4. Wees constructief en positief wat er ook gebeurt                      | wees begripvol naar een ander toe, niets is wat het lijkt en niets is vanzelfsprekend  |
| 5. Deel uitsluitend wat je zelf wil delen, voel je niet onder druk gezet | veiligheid is een gevoel en zeer persoonsgebonden. Er zijn verschillende manieren van delen. Sommigen gebruiken woorden, anderen een eenzame traan. In stilte kan er ook verbondenheid worden ervaren. |
| 6. Wat jij niet wil dat u geschied, doe dat ook een ander niet           | wees jezelf bewust van je privileges, van hoe je overkomt op een ander, hoe jij kijkt kan afwijken van hoe een ander jou ziet  |
| 7. Wees discreet en denk eerst na over de meerwaarde van jouw vraag      | oefen met tot 10 tellen voordat je die vervolgvraag stelt; het gaat immers niet over jou of het bevredigen van je  |

## Programma

### Dag 1:

#### 1.- Veilige ruimte: op zoek naar verbinding

→ Rondje: wat is je favoriete vers, gedicht, spreuk of zelfgemaakt gedicht

→ Krachtenmat: op zoek naar je energiebronnen

#### 2.- Verdieping Kritische Reflectie: kernzaken om te onthouden

#### Lunchpauze

21 dialoog regels

Oefening: Dialoogsessies

Reflectiemomenten

#### Afsluiting van de dag



Wat is je  
favoriete vers,  
gedicht, spreuk  
of zelfgemaakte  
gedicht  
En aan wie  
draag je deze  
op?

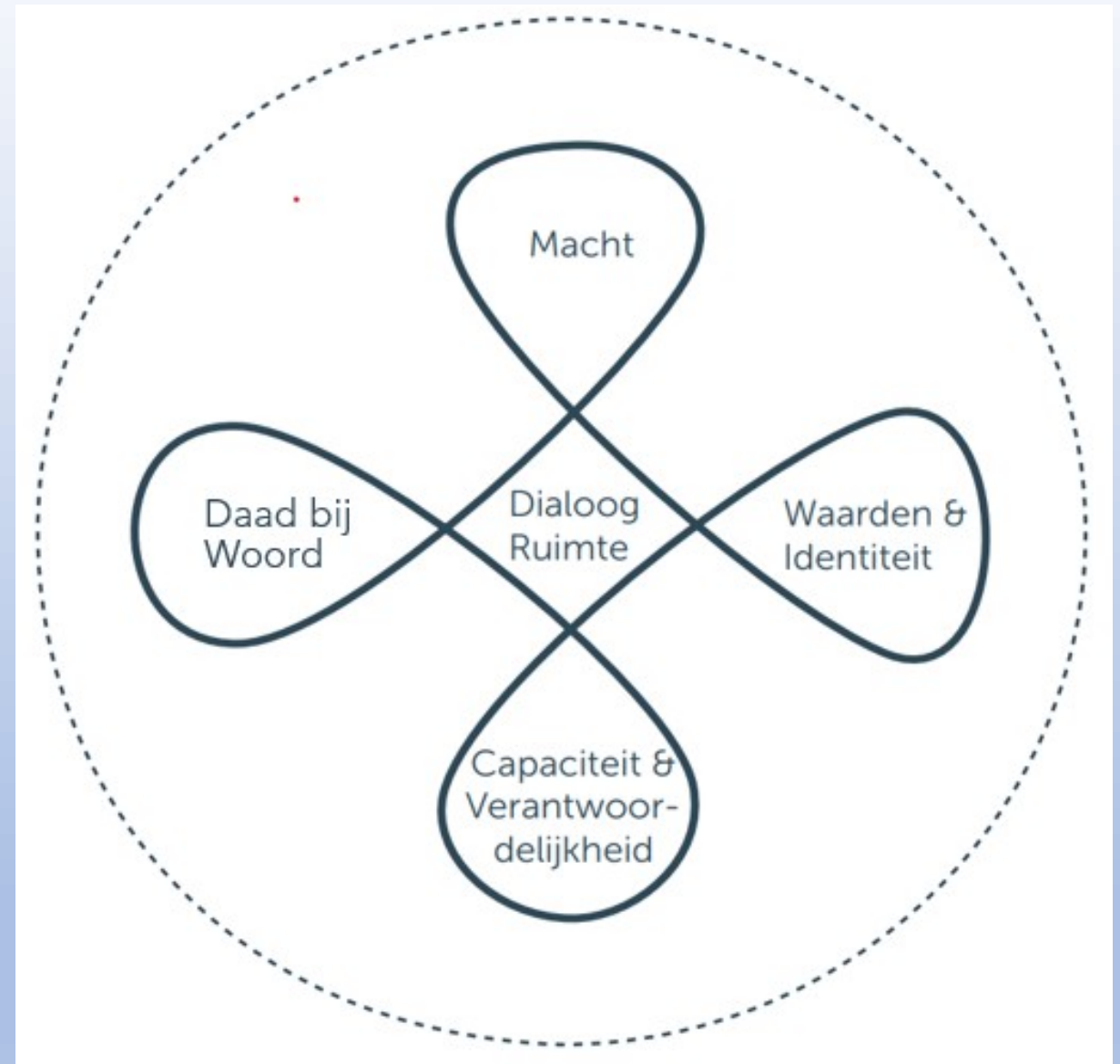


# oefening

- Wat zijn je 3 kernwaarden?
- Welke waarden zoek jij in een ander (die onontbeerlijk zijn voor vervolcontact/vriendschap)?
- Schrijf 3 dingen op waar je energie van krijgt.

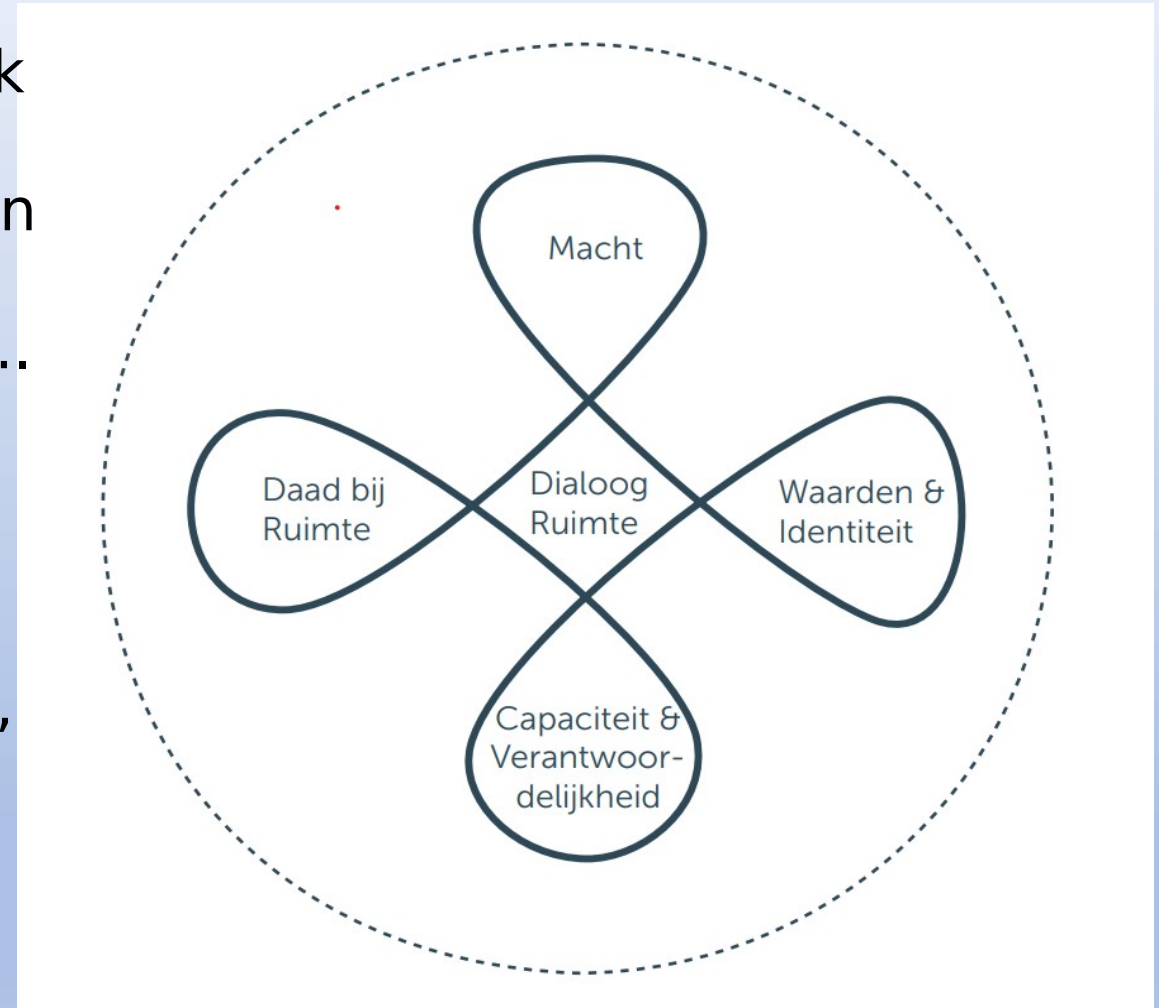


# Kritische Reflectie Methode



# De kern van het model

- Sociale actie voor sociale verandering
- Een gemeenschap waar iedereen gelijk behandeld word
- Een veilige ruimte om erover te kunnen reflecteren en discussiëren
- Hoe positioneer je jezelf? Ik sta voor ....
- Context en relaties zijn complex
- 'hoe vraag je', 'hoe luister je' en hoe ga je aan de slag met verschillende standpunten
- Niet alleen hoe jij jezelf en andere ziet, maar ook hoe anderen jou zien. Bevraag jezelf.
- Contextual savvy (Context slim-gewiekst)



# Kern van de dialoog ruimte

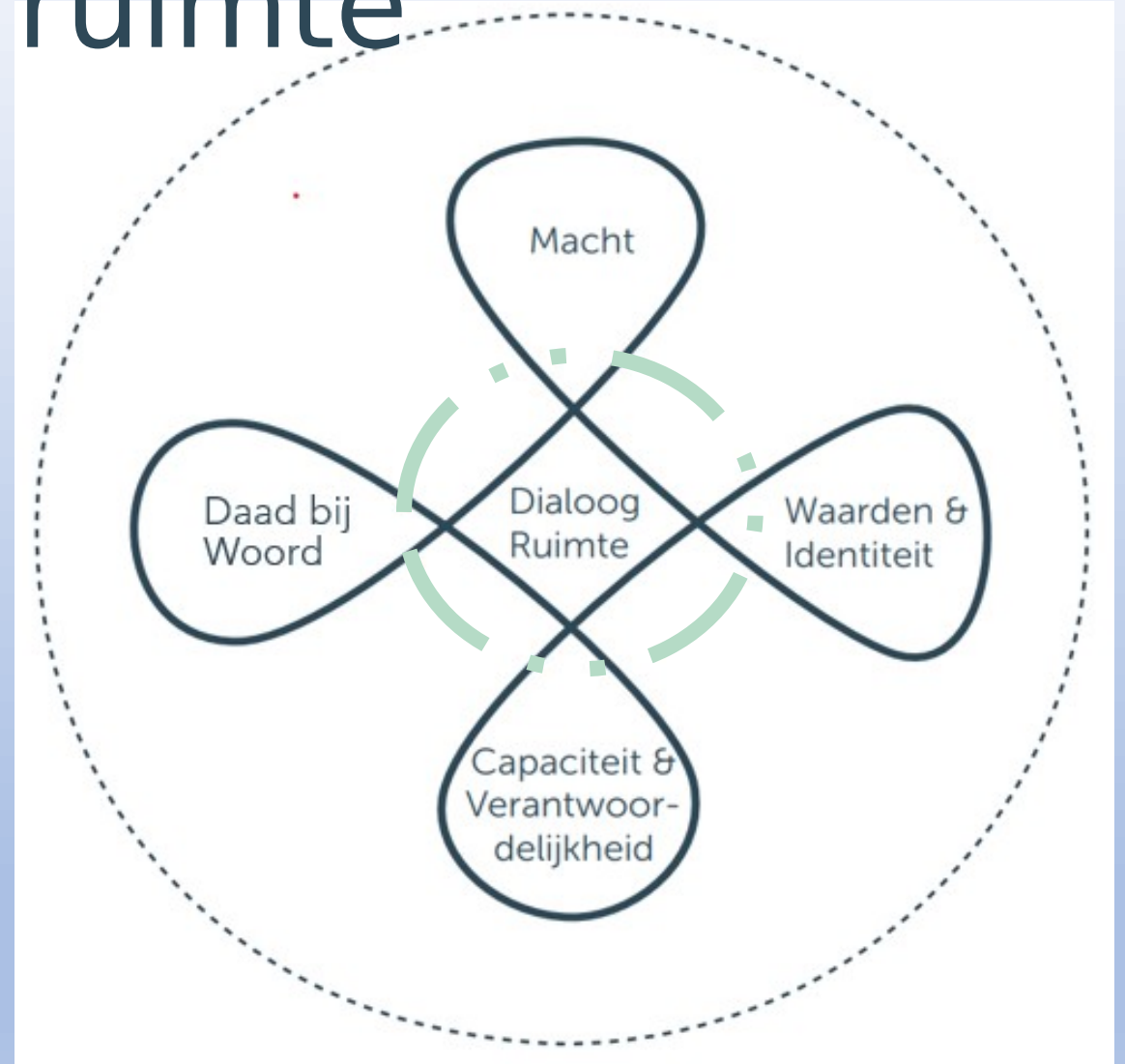
Een veilige ruimte waarbinnen verhalen, inzichten en vragen gedeeld kan worden zonder dat er veroordeling is.

Hier kun je door dialoog met anderen je blinde vlekken onder ogen brengen en daarmee gedrag wat niet bevorderlijk is voor iedereen aankaarten.

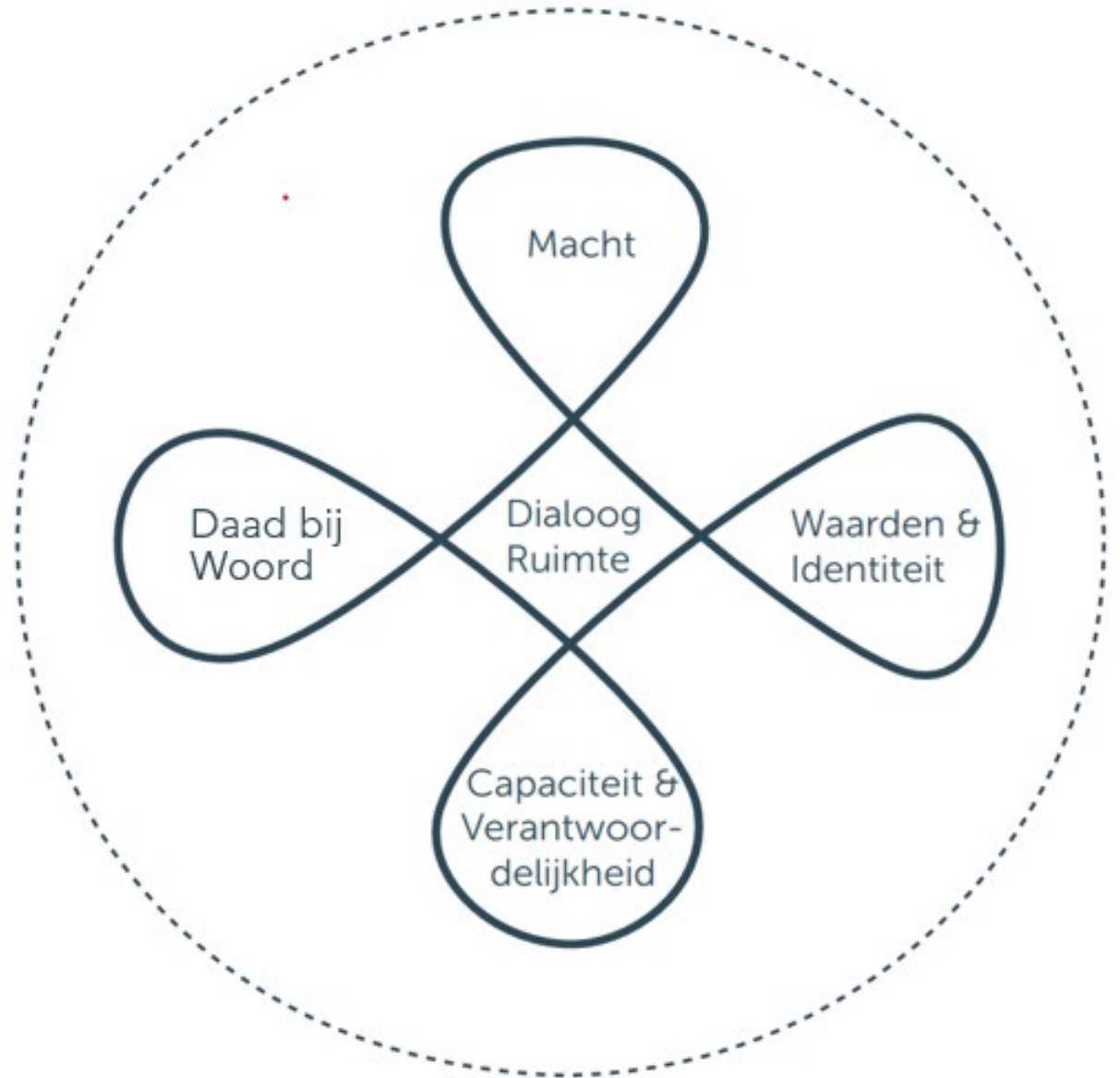
Het gaat om **veiligheid en respect**.

Door verschillende standpunten te begrijpen kunnen er betere oplossingen gevonden worden.

Je moet tijd nemen om stil te staan en door dialoog dieper na te denken.

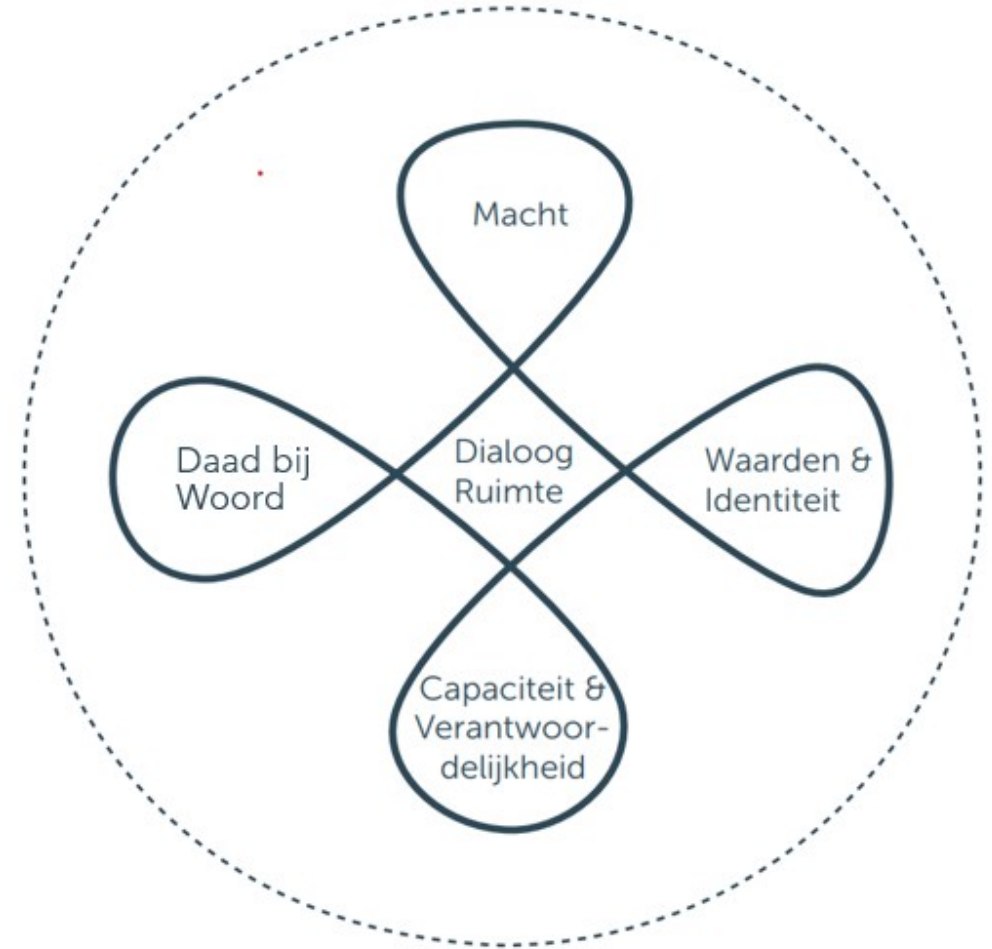


# Kritische Reflectie Methode



# De kern van het model

- Sociale actie voor sociale verandering
- Een gemeenschap waar iedereen gelijk behandeld word
- Een veilige ruimte om erover te kunnen reflecteren en discussiëren
- Hoe positioneer je jezelf? Ik sta voor ....
- Context en relaties zijn complex
- 'hoe vraag je', 'hoe luister je' en hoe ga je aan de slag met verschillende standpunten
- Niet alleen hoe jij jezelf en andere ziet, maar ook hoe anderen jou zien. Bevraag jezelf.
- Contextual savvy (Context slimgewiekst)



# Kern van de dialoog ruimte

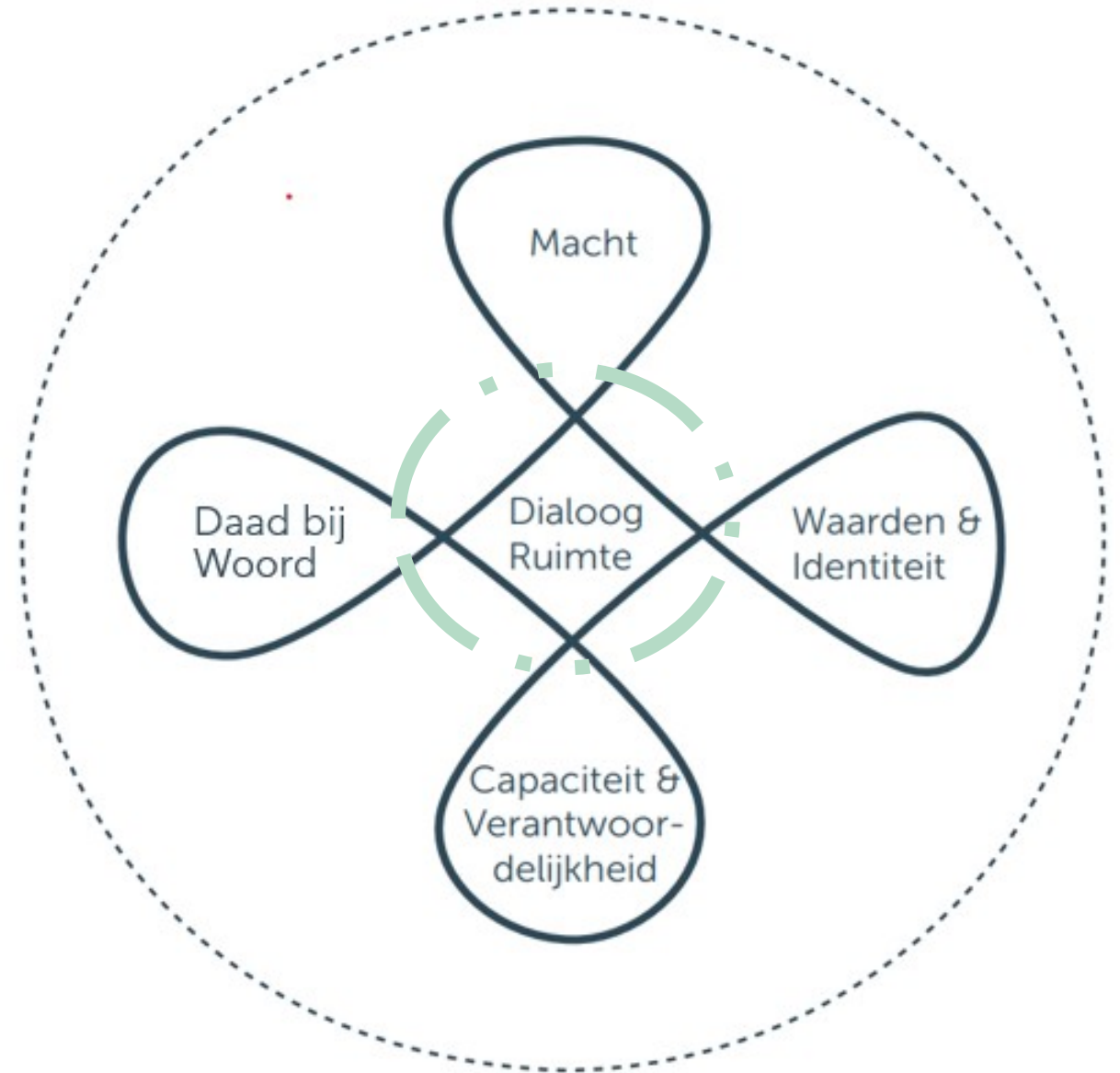
Een veilige ruimte waarbinnen verhalen, inzichten en vragen gedeeld kan worden zonder dat er veroordeling is.

Hier kun je door dialoog met anderen je blinde vlekken onder ogen brengen en daarmee gedrag wat niet bevorderlijk is voor iedereen aankaarten.

Het gaat om **veiligheid en respect**.

Door verschillende standpunten te begrijpen kunnen er betere oplossingen gevonden worden.

Je moet tijd nemen om stil te staan en door dialoog dieper na te denken.



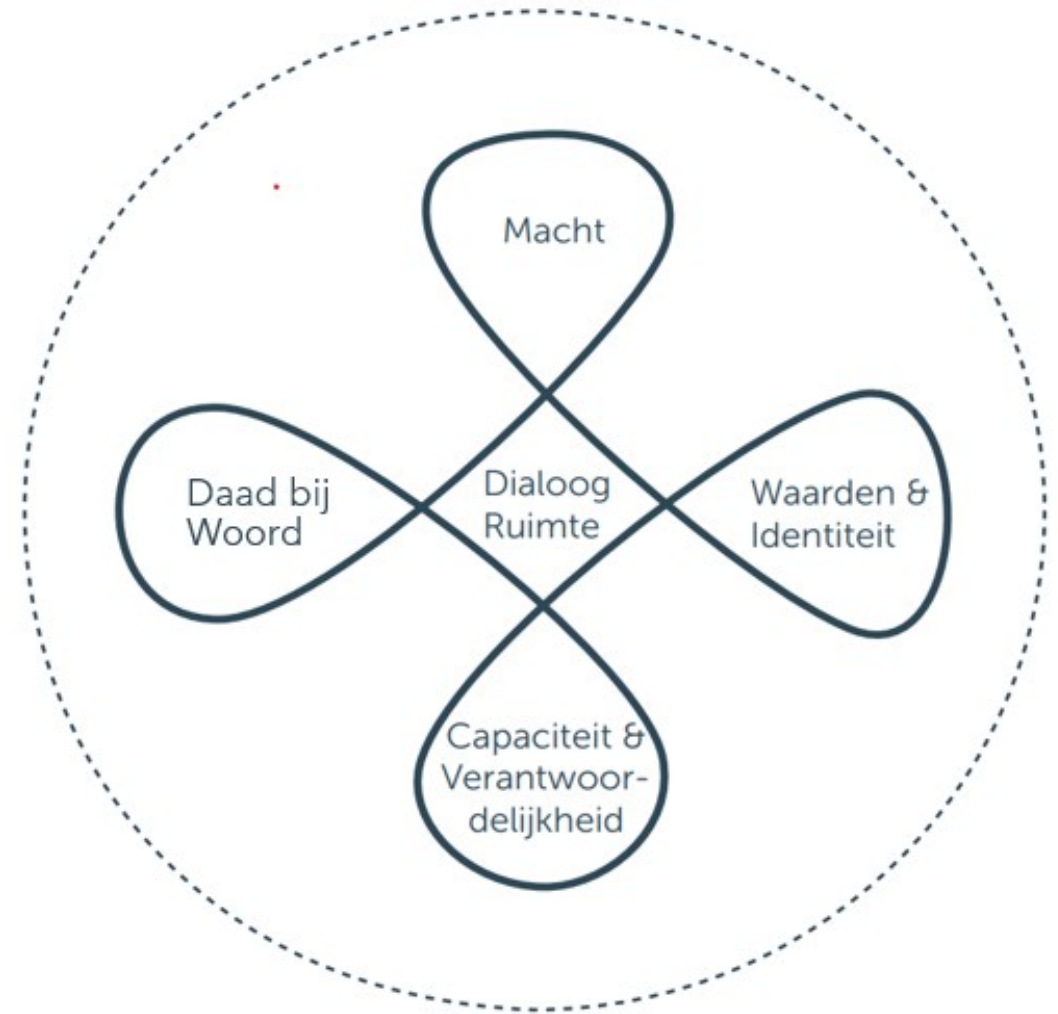
# Soorten Macht

Macht kan gebruikt worden vanuit onszelf, maar kan ook gedeeld worden met anderen of uitgeoefend worden via een derde partij.

- **Individuele macht** *Power from within*  
Een macht vanuit zichzelf, vanuit een gevoel van eigenheid, eigenwaarde en/of levensbeschouwing. Ook: psychologische empowerment.
- **Collectieve macht** *Power over*  
Macht uitoefenen over anderen; ter positieve of negatieve. Dominantie, uitbuiting -> leidende macht; geïntegreerde machtssystemen die als vanzelfsprekend voelen in onze leefwereld en waar men zich verantwoordelijk voor voelt.
- **Proxy macht** *Power With*  
Middelen, acties en relaties waarbij bewust en opzettelijk macht wordt gedeeld en de individuele macht wordt vergroot. Collectieve borging van macht waarin ieders stem mag worden gehoord.

- **Machteloosheid**

Gevoel van machteloosheid, echt of voorgesteld. Vaak in combinatie met laag zelfbeeld, wantrouwen, economische en sociale kwetsbaarheid.



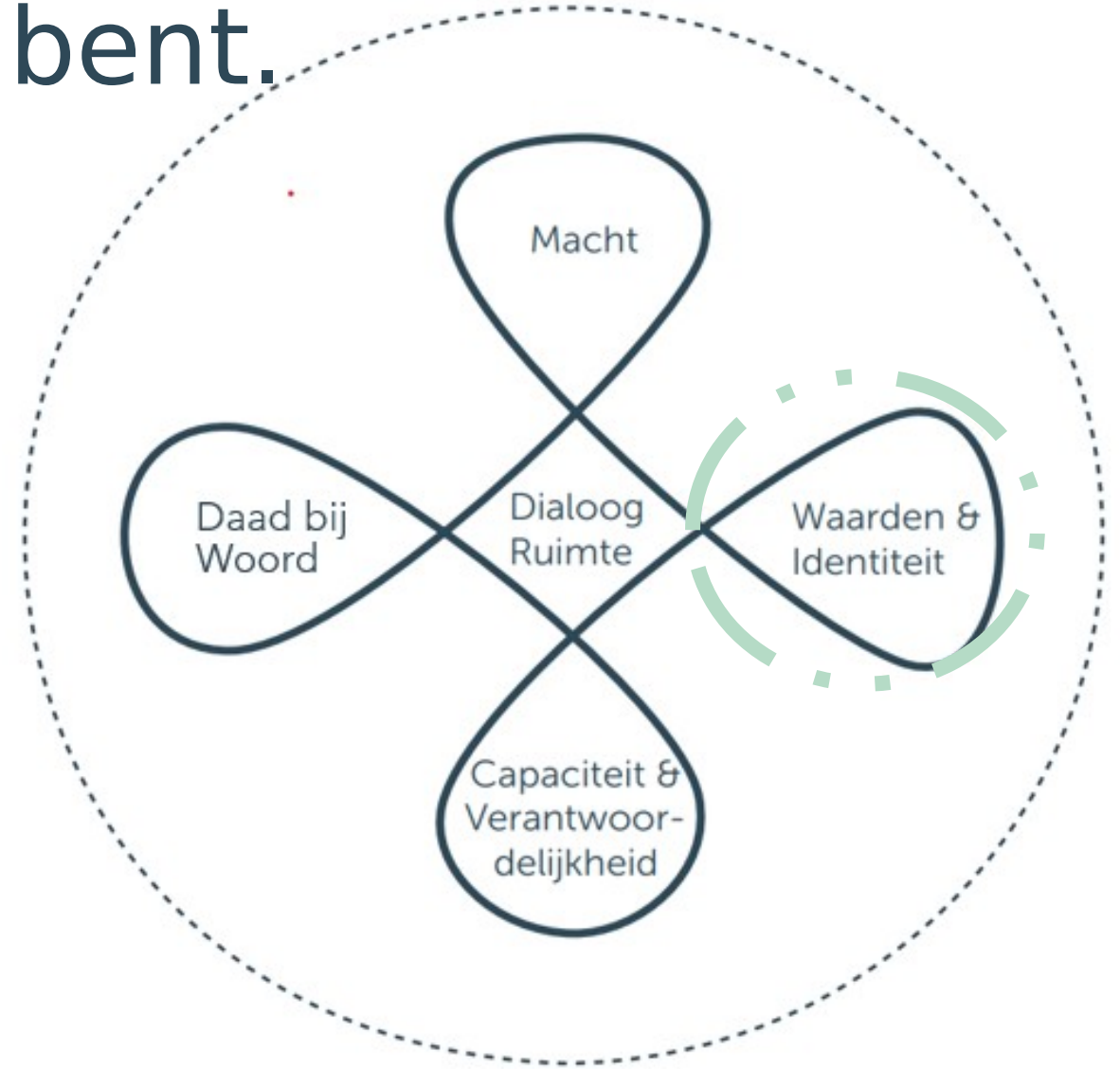
# De kracht van wie je bent.

- Identiteit is ons gevoel van wie we zijn; onze unieke en intrinsieke ervaring maar ook relaties tot anderen en de wereld om ons heen.

- Normen zijn gedragingen, verschijnselen en opvattingen die als 'normaal' worden gezien in een context.

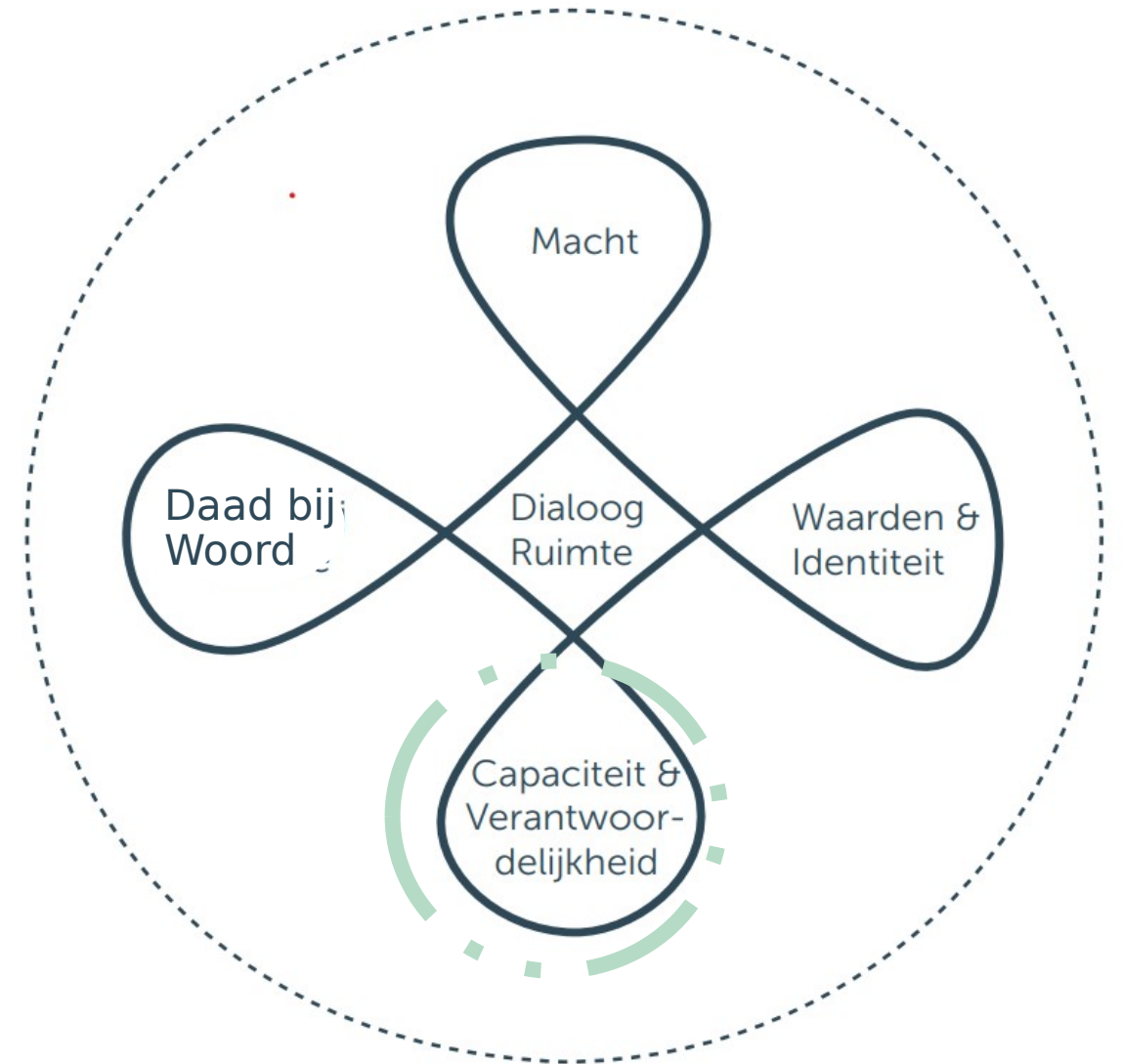
- Waarden zijn idealistische en emotionele overtuigingen die een individu of groep als moreel goed bestempelen.

- Als we ons hiervan bewust zijn kunnen we een moreel kompas inzetten bij moeilijk beslissingen.



# Kern

- Capaciteit: in hoeverre we (geloven dat we) de mogelijkheden hebben om te kunnen handelen; om keuzes te maken of actie te ondernemen en zo sturing te geven aan ons leven en omgeving.
- Bij al onze gedragingen en acties hoort een verantwoordelijkheid: we moeten kunnen verantwoorden waarom we doen wat we doen. Zowel naar onszelf als naar anderen.
- Verantwoordelijkheden zijn te onderhandelen; door met onszelf en met anderen verantwoordelijkheden te bespreken en verdelen, zorgen we ervoor dat onze acties passen bij onze capaciteit, normen en waarden.
- Verantwoorden – bemiddel hoe verantwoording afgelegd gaat worden



# Kern

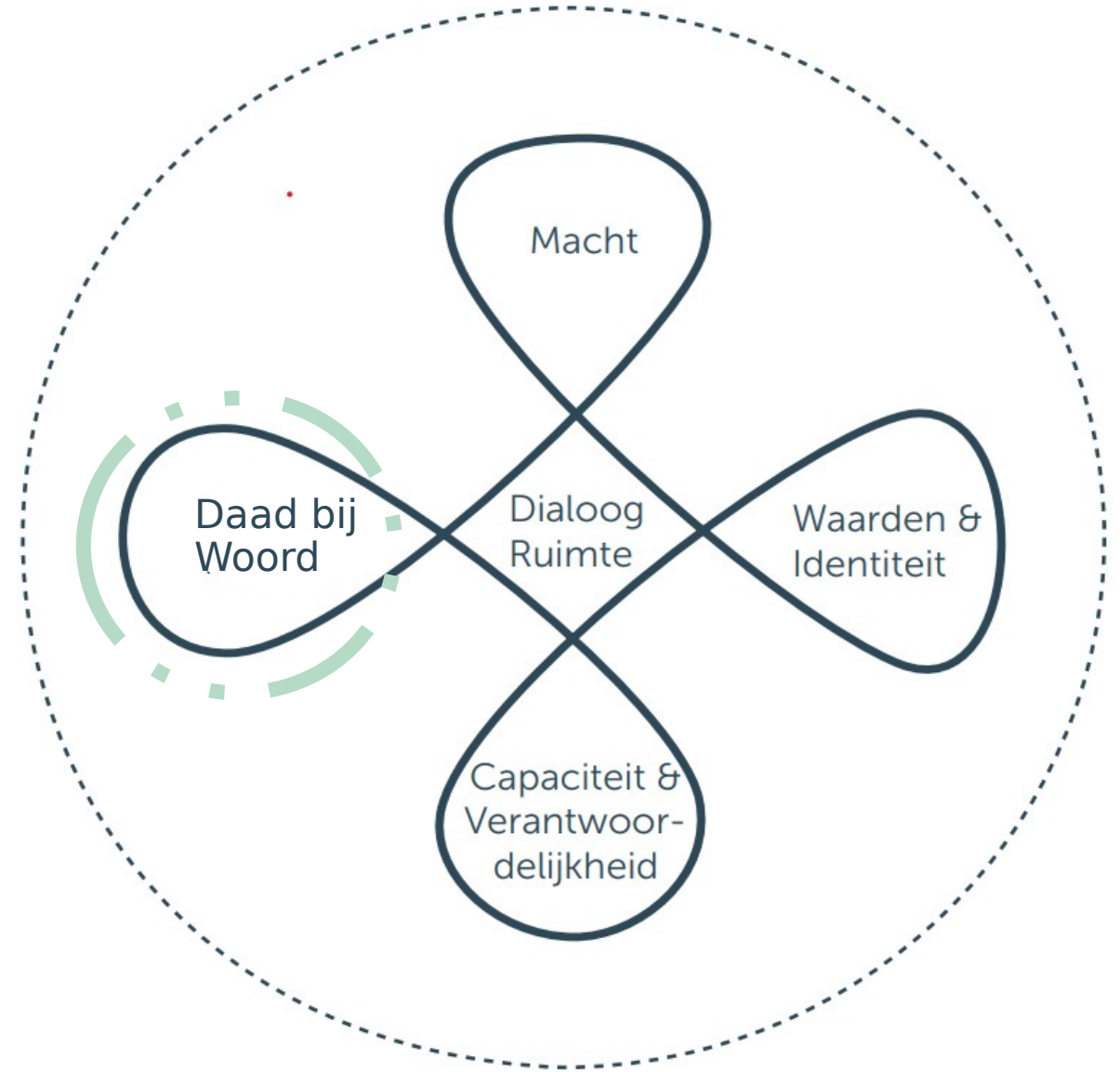
De lussen van het Kritische Reflectie Model zijn verbonden met elkaar en zullen elkaar altijd beïnvloeden.

We moeten oefenen met manieren om ons gedrag aan te passen zodat de impact van onze daden overeen komen met de motivatie en verantwoording die we verwoorden.

Het blijven reflecteren op onze motivatie, gedragingen en de impact die ze hebben is een continu proces. Anderen moeten aan ons feedback geven. Sta je hier voor open?

You grow in the space of discomfort –

Met en door anderen kunnen we de verandering creëren die we willen maken.



#durftevragen

Lunchpauze

# #durftevragen Pauze

Dialogoog: een open gedachten  
uitwisseling om samen doelbewust  
wijzer te worden



Strategische Dialogoog:  
Een dialogoog waarin dat proces  
bewust  
gestructureerd optimaal verloopt.

# 21 Geheimen voor een goede dialoog

# 1. Bereid een dialoog zo goed mogelijk voor



- Waarom wil ik deze dialoog organiseren?
- Wat wil ik met deze dialoog bereiken?
- Voor welke doelgroep organiseer ik deze dialoog?
- Wat zijn de wensen, behoeften en doelen van de doelgroep?
- Wat zijn de wensen, behoeften en doelen van de organisatie?
- Is het de bedoeling dat er iets praktische voortkomt uit de dialoog?  
[www.inclusiecoaching.nl](http://www.inclusiecoaching.nl)
- Is deze dialoog open en eenmalig of is er opvolging

## 2. Ga goed zitten ten opzichte van je gesprekspartner(s)

Grotere groepen in een zo rond mogelijke cirkel

Actief erbij zitten

Eigen houding, non-verbale communicatie

Ruimte waar dialoog gevoerd wordt rustig is

3. Ontspan en adem rustig
4. Check-in en en check-out
5. Je kan een talking stick gebruiken
6. Open je geest en luister aandachtig
7. luister naar je hart voor je gaat spreken
8. Denk het niet te weten
9. Probeer niet te winnen
10. Spreek uit eigen ervaring

11. Vraag met open geest, stel open vragen
12. Wees je bewust van je non- verbale communicatie
13. Spreek niet te luid of te zacht
14. Spreek op de juiste toon
15. Formuleer helder

16. Spreek elk woord bewust uit
17. Laat de ander uitspreken
18. Gun jezelf en de ander een pauze tussen elke zin
19. Geef geen ongevraagde adviezen
20. Stel je oordeel uit tot je moet kiezen
21. Leer van elk gezichtspunt dat je verneemt

# Vier onderwerpen voorbereiden aan de hand van deze vragen

Discriminatie en racisme – verkiezingsuitslag – Midden Oosten-  
Klimaat

• **Waarom** wil ik deze dialoog organiseren?

- Wat wil ik met deze dialoog bereiken?
- Voor welke doelgroep organiseer ik deze dialoog?
- Wat zijn de wensen, behoeften en doelen van de doelgroep?
- Wat zijn de wensen, behoeften en doelen van de organisatie?
- Is het de bedoeling dat er iets praktische voortkomt uit de dialoog?
- Is deze dialoog open en eenmalig of is er opvolging nodig?



# Oefening mini-dialoog



In twee groepen  
1 groep 8 mensen  
1 groep 7 mensen

10 minuten voorbereiden per groep alvorens de dialoog te starten

twee dialoogbegeleiders per groep en per dialoog

10 minuten totaal feedback

Totaal 60 minuten

#durftevragen  
Reflectie moment  
Vooruitblik dialoog

Afsluiting Dag 1

Dag 2  
Welkom terug  
Dialoog  
Gespreksbegeleiders  
Amsterdam



[www.inclusiecoaching.nl](http://www.inclusiecoaching.nl)

---

# Inchecken en Terugblik vorige dag

# Vier onderwerpen voorbereiden aan de hand van deze vragen

Discriminatie en racisme – verkiezingsuitslag – Midden Oosten-  
Klimaat

• **Waarom** wil ik deze dialoog organiseren?

- Wat wil ik met deze dialoog bereiken?
- Voor welke doelgroep organiseer ik deze dialoog?
- Wat zijn de wensen, behoeften en doelen van de doelgroep?
- Wat zijn de wensen, behoeften en doelen van de organisatie?
- Is het de bedoeling dat er iets praktische voortkomt uit de dialoog?
- Is deze dialoog open en eenmalig of is er opvolging nodig?



# Oefening mini-dialoog



In twee groepen  
1 groep 8 mensen  
1 groep 7 mensen

10 minuten voorbereiden per groep alvorens de dialoog te starten  
twee dialoogbegeleiders per groep en per dialoog  
10 minuten totaal feedback  
Totaal 60 minuten

# Reflectiemoment



[www.inclusiecoaching.nl](http://www.inclusiecoaching.nl)

---

# Plenaire – dialoog



[www.inclusiecoaching.nl](http://www.inclusiecoaching.nl)

---

# Casus



Midden Oosten Ontleden – middels kritische reflectie methode

# Korte pauze



[www.inclusiecoaching.nl](http://www.inclusiecoaching.nl)

---

# Vervolg afspraken



Dank voor deelname, goede reis naar huis.

#durftevragen  
Reflectie moment  
Terugblik  
Closing Ritual

Afsluiting