

## FOTO ASSOCIATIE SPEL

Beelden zijn een krachtig hulpmiddel om gedachten en gevoelens naar buiten te brengen. Hieronder staan een aantal mogelijke werkvormen voor het gebruiken van deze Foto Associatiekaarten, maar zet vooral ook je eigen creativiteit in voor het bedenken van alternatieve mogelijkheden.

### Individuele coaching

Leg de foto's verspreid op tafel, waarbij je de volgende vragen kunt stellen;

#### Onderzoeken privé situatie(s)

- Kies een foto die past bij hoe jij je voelt op dit moment
- Pak een foto die iets zegt over wie jij bent als persoon
- Zoek een foto die past bij jouw verleden
- Welke foto geeft het probleem waar je momenteel mee zit het beste weer?
- Welke foto past bij jouw valkuil(en)?
- Kies een foto die iets zegt over jouw kwaliteiten
- Welke foto geeft jouw ideale toekomst weer?

#### Onderzoeken werk situatie(s)

- Kies een foto die past bij hoe jij je voelt in je werksituatie
- Welke foto past bij jouw functie (rol als manager, afdelingshoofd, etc.)?
- Hoe zou jij je graag willen voelen in jouw werk, welke foto hoort daar bij?
- Kies een foto die iets zegt over jouw kwaliteiten als medewerker
- Welke foto geeft jouw ideale werksituatie weer?

### Teamcoaching & teamtraining

#### Kennismaking

Leg de kaarten verspreid op tafel of op de grond.

Laat elke deelnemer een kaart kiezen op basis van één van de onderstaande vragen en laat ze erover vertellen:

- Kies een kaart die iets zegt over jou als persoon
- Pak een foto die weergeeft hoe jij je op dit moment voelt
- Neem een kaart die weergeeft wat je wilt bereiken tijdens deze sessie
- Kies een foto die symboliseert wat jij belangrijk vindt in het leven

#### Jullie (team)situatie in beeld brengen

- Kies een foto die symbool staat voor jullie huidige situatie
- Kies een foto die symbool staat voor jullie gewenste toekomst
- Beschrijf wat er nodig is om van de huidige naar de gewenste situatie te komen

#### Brainstormsessie

Leg de kaarten op tafel. Maak jullie probleemstelling/doel van de brainstormsessie helder. Kies vervolgens om de beurt een kaart uit en vertel wat de kaart zegt over jullie probleemstelling/doel.

#### Feedback geven

Zoek voor iemand een foto uit die jij bij hem/haar vindt passen en licht toe waarom je dat vindt. Wat, bij de ander in gedrag, maakt dat je deze kaart hebt uitgezocht.

#### Presentatietechniek training

Oefening in vrij leren spreken: trek een willekeurige foto van de stapel en vertel drie minuten lang aan de anderen waarom deze foto je zo aanspreekt.

#### Afsluiting teamtraining

Als afsluiting van een teamtraining/coaching leg je de fotokaarten op tafel. De deelnemers kiezen één kaart uit en schrijven op waarom ze deze kaart vinden passen bij één van de andere deelnemers. Of, de deelnemers kiezen een kaart die weergeeft welke stap(pen) ze hebben gezet tijdens deze sessie(s).

## JUMP SERIOUS GAMES

Deze set coachkaarten is ontwikkeld door Jump Serious Games.

Jump helpt mensen in organisaties zich te ontwikkelen door middel van het aanbieden van diverse spelvormen. Jump faciliteert trainers/coaches/HRM-professionals om rendement en plezier tijdens trainingen en werkconferenties te verhogen door gebruik te maken van actieve werkvormen en serious games.

Serious Games zijn "serieuze spelen" die deelnemers een ervaring biedt die een beroep doet op hun nieuwsgierigheid en onbevangenheid waardoor ze: open staan om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, inzichten op te doen en daarnaast kennis vergaren die ze direct kunnen toepassen in de eigen praktijk.

Jump gelooft dat de ervaring de beste leermeester is en "spelen" de meest effectieve manier is om mensen open te stellen voor nieuwe mogelijkheden.

Voor meer informatie over Jump Serious Games:  
[www.jumpseriousgames.nl](http://www.jumpseriousgames.nl)

### Colofon

Copyright © 2018, Jump Serious Games  
ISBN 978-90-825295-4-8  
Grafisch ontwerp, Legra – Leroy Wanders



*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden, of op welke andere wijze ook openbaar worden gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*



JUMP COACHKAARTEN

## KERNWAARDEN & FOTO ASSOCIATIE

SPEL

### FOTO ASSOCIATIE SPEL

Een beeld zegt meer dan 1000 woorden! Deze set bevat fotokaarten die zijn bedoeld als (inspirerend) hulpmiddel tijdens coaching en teamtrainingen. De foto's voldoen aan de volgende criteria: relatief ruwe foto's zonder filter, eenvoudige beelden waardoor je snel kunt associëren, vrijwel geen teksten in of op de foto's zodat vooral het visuele brein wordt aangesproken en een ruime variatie aan thema's.

### KERNWAARDENSPEL

Er zijn in totaal 127 waarden over 60 kaarten verdeeld. De gekozen waarden zijn tot stand gekomen na zorgvuldig onderzoek. Deze waarden worden zowel individueel gebruikt als door organisaties. Hierdoor is het vrijwel zeker dat je jezelf kunt herkennen in één tot vier van de waarden die je op de kaarten ziet.

*Deze handleiding is een hulpmiddel voor een optimaal gebruik van de foto- en kernwaardenkaarten tijdens coaching en teamtrainingen.*

Veel plezier ermee!



## KERNWAARDENSPEL

*Deel 1 van deze handleiding is voor individuen, deel 2 is voor teams of organisaties. In beide gevallen is het erg zinvol om het proces te laten begeleiden door een coach of teamcoach.*

### Waarden

Waarden zijn die dingen die je belangrijk vindt. Belangrijk in werk of privé. Als je je eigen waarden kent, dan kun je die gebruiken als jouw innerlijk kompas. Als mensen dezelfde dingen belangrijk vinden, dan loopt de samenwerking en communicatie vaak veel soepeler.

## DEEL 1: KERNWAARDENSPEL

### Individueel

Kernwaarden zijn de waarden die de kern vormen van je eigen identiteit. Het mooie van kernwaarden is dat ze als een kompas fungeren voor datgene wat je doet en de beslissingen die je neemt. Kernwaarden zijn die waarden die er voor jou echt toe doen. Als je in een omgeving leeft die niet aansluit bij jouw eigen kernwaarden dan leidt dat al snel tot ongemak, stress of een gevoel van niet begrepen worden. Als je weet wat je kernwaarden zijn dan begrijp je vaak beter waar deze gevoelens vandaan komen.

### Het Kernwaardenspel

Het kernwaardenspel is een manier om je eigen waarden in beeld te brengen. Hiermee wordt voor jou duidelijker, wat jouw identiteit is en wat je dus belangrijk vindt.

Dit helpt omdat je dan:

- Duidelijker kunt zijn naar anderen
- Makkelijker keuzes kunt maken en prioriteiten kunt stellen
- Makkelijker een omgeving of baan kunt zoeken die goed bij jou past
- Beter antwoord kunt geven op belangrijke levensvragen over werk, relaties, vriendschappen enzovoorts.

### De werkwijze

Door de volgende stappen te doorlopen kom je erachter wat jouw kernwaarden zijn.

#### Stap 1: Wat maakt me gelukkig, tevreden of trots?

Noteer voor jezelf drie of meer situaties of momenten uit jouw leven die jou een prettig, gelukkig, trots of tevreden gevoel opleverden. Het mogen situaties zijn uit je professionele leven, maar het mogen ook persoonlijke/privé momenten zijn. Het kan iets zijn wat recentelijk is gebeurd, maar iets verder terug kan ook.

Noteer hierbij: *Wat was ik aan het doen? Was ik met anderen, met wie? Wat was belangrijk? Waarom gaf deze situatie of dit moment mij een goed gevoel? Wat speelde hier een rol bij?*

#### Stap 2: Eerste verkenning

Verspreid de kaarten met waarden over een tafel en lees ze rustig door. Als er een kaart is met iets erop wat jou aanspreekt, leg deze kaart dan apart. Kijk of je uiteindelijk kunt komen tot een selectie van maximaal 10 kaarten.

#### Stap 3: Waarden kiezen

Je hebt nu een aantal kaarten met waarden erop. Het is de bedoeling om te komen tot een selectie van ongeveer vijf kernwaarden. Doe dit (bijvoorbeeld) als volgt:

- Neem de eerste twee kaarten en vergelijk deze met elkaar. Leg de kaart die belangrijker is bovenop.
- Pak nu een volgende kaart en vergelijk de waarde die je hebt met de twee die er al liggen. Kijk of je deze kaart een plek kunt geven in de rangorde. Welke komt op 1, 2 en op 3?
- Pak nu de volgende kaart en herhaal deze werkwijze.

Als je alles op volgorde hebt gelegd dan heb je voor jezelf helder(der) gekregen welke waarden echt belangrijk zijn en welke toch iets minder. Noteer de vijf belangrijkste waarden, of hou deze kaarten apart.

#### Stap 4: Laatste check

Pak je top vijf (het mogen er overigens ook iets minder zijn) erbij en stel jezelf de volgende vragen:

*Ben ik trots op deze lijst van kernwaarden? Zouden mensen mij goed herkennen in deze waarden? Heb ik het gevoel dat deze kernwaarden mijn identiteit weerspiegelen? Helpen deze kernwaarden mij om keuzes te maken?*

Als het vier keer "Ja" is, dan zit je goed. Zo niet, ga dan terug naar stap 2 en 3.

Door loyaal te zijn aan jouw kernwaarden en deze te gebruiken als jouw interne kompas ben je trouw aan jezelf. Het zal jou helpen datgene te doen wat past bij jou en jouw toekomst.

## DEEL 2: KERNWAARDENSPEL Voor teams/organisaties

Kernwaarden zijn die waarden die binnen een team of organisatie de gezamenlijke identiteit vormen. Het mooie van kernwaarden is dat ze als een kompas fungeren voor de keuzes die het team maakt. Kernwaarden zijn die zaken die men allemaal even belangrijk vindt. Hiermee is er een sterker gevoel van eenheid, zijn er minder regels nodig, wordt de besluitvorming makkelijker en hebben jullie een kompas in handen om de koersrichting van de toekomst te bepalen. Mensen voelen zich bovendien eerder thuis in het team als zij dezelfde waarden delen.

Het kernwaardenspel voor teams of groepen zoals hieronder beschreven is één van de mogelijkheden om met kernwaarden aan de slag te gaan.

### De werkwijze

Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden. In deze handleiding hebben we één mogelijkheid beschreven, maar voel je vooral vrij om andere wegen te bewandelen. Je kunt gebruik maken van één spel, maar bij grote groepen is het soms handig om meerdere spelen te gebruiken.

Spreid de kaarten van te voren uit over enkele tafels zodat de deelnemers rond kunnen lopen om ze te bekijken.

#### Stap 1: Wat is voor jou de ideale omgeving om samen te werken? (individueel)

Noteer voor jezelf enkele voorbeelden van teamwork die jou een prettig, gelukkig, trots of tevreden gevoel opleverden. Het mogen situaties zijn uit je professionele leven, maar het mogen ook persoonlijke/privé momenten zijn. Noteer hierbij: *Wat was ik aan het doen? Met wie was ik? Hoe werkten we samen? Wat vonden we belangrijk? Waarom gaf dit mij een goed gevoel? Wat speelde hier een rol bij?*

#### Stap 2: Waarden kiezen (individueel)

Bekijk vervolgens de kaarten met waarden en lees ze rustig door. Kies uiteindelijk 3 waarden uit die jij belangrijk vindt en schrijf ze op.

#### Stap 3: Uitwisselen en kiezen (in duo's)

Zoek een partner en wissel met elkaar uit welke waarden je hebt gekozen. Probeer, het liefst aan de hand van voorbeelden duidelijk te maken wat je met de waarden bedoelt. Als je elkaar goed begrepen hebt maak dan samen een nieuwe keuze. Kies uit de zes waarden die jullie samen hebben drie waarden uit die jullie allebei belangrijk vinden.

#### Stap 4: Uitwisselen en kiezen (in viertallen)

De duo's uit stap 3 vormen nu samen met een ander duo een groep van 4. Wissel nu wederom uit welke waarden jullie hebben gekozen en licht toe waarom. Gebruik voorbeelden (zoals het is, of zoals je het wenst). Maak vervolgens opnieuw een keuze voor drie waarden die jullie alle vier belangrijk vinden.

#### Stap 5: En verder

De vervolgstappen hangen samen met de grootte van de groep. Door telkens groepen samen te voegen en met elkaar uit te wisselen komen uiteindelijk de waarden bovendien die door iedereen worden gedeeld.

