

Progressie-experiment

Wat je nodig hebt om dit experiment te kunnen uitproberen is een doel en een half uur per dag. Het doel kan van alles zijn, als het maar belangrijk voor je is. Een artikel schrijven. Een kwaliteitsverbetering doorvoeren in de organisatie. Een nieuwe trainingsopzet bedenken. Een social event organiseren voor je team. Een storende fout in het software systeem repareren. Elk doel dat belangrijk voor je is, is goed.

Hoe doe je dit experiment?

Kies eerst iets dat belangrijk voor je is. Wat is je doel? Denk vervolgens even na over de volgende vragen:

- Waarom is het doel belangrijk voor je?
- Wat levert het op als het doel is bereikt?
- Welke activiteiten weet je al dat je moet ondernemen om je doel te kunnen bereiken?

Besteed vervolgens gedurende een week elke dag een half uurtje aan het werken aan je doel. Zorg dat je je focust gedurende dat half uur. Zoek daarom een plek op waar je ongestoord kunt werken of, als je doel te maken heeft met andere mensen, zorg dat je met die andere mensen een half uur ongestoord aan dat doel werkt.

Sluit je gedurende dat half uur af voor andere prikkels. Misschien moet je mensen laten weten dat je een half uur niet gestoord mag worden of misschien kun je jezelf helpen door anderen niet te laten weten waar je bent. Misschien helpt het je om je telefoon uit te schakelen. Doe wat voor jou werkt om je aandacht 30 minuten te kunnen toespitsen op het werken aan je doel.

Natuurlijk staat het je vrij om meer dan 30 minuten per dag te focussen op het werken aan je doel. Ben je lekker op dreef en heb je nog tijd beschikbaar, voel je dan vrij om door te gaan.

Neem tenslotte aan het einde van je (werk-)dag een paar minuten de tijd om op een rij te zetten wat dat half uurtje je heeft gebracht.

Als je een doel hebt gekozen waarmee je *nog helemaal aan het begin* staat met het realiseren ervan, beantwoord dan de volgende vragen:

- Wat heb je al bereikt?
- Hoe is je dat al gelukt?
- Wat heeft het je al opgeleverd?
- Hoe wil je morgen verder gaan met het werken aan het bereiken van je doel?

Als je een doel hebt gekozen waarmee je *al behoorlijk op weg bent*, beantwoord dan de volgende vragen:

- Wat heeft het halve uur focussen vandaag opgeleverd?
- Wat vind je belangrijk om verder te bereiken?
- Waarom is dat zo belangrijk voor je?
- Hoe wil je morgen verder gaan met het bereiken van je doel?

Als je dat prettig vindt kun je kiezen voor een bepaalde werkvorm waarmee je nadenkt over de bovenstaande vragen. Het zijn vragen die je uitnodigen om stil te staan bij de progressie die je al hebt bereikt en de progressie die je nog wilt bereiken. Hier zijn een paar werkvormen waaruit je zou kunnen kiezen:

1. Een geschreven dagboek. Pak een notitieboekje of gebruik je computer of ipad. Schrijf eerst op wat je doel is en waarom dit doel belangrijk voor je is. Schrijf vervolgens elke dag op wat je al hebt bereikt in je half uurtje focustijd. En schrijf ook op wat je belangrijk vindt om als eerstvolgende te gaan doen tijdens je volgende half uurtje focustijd.
2. Een audio dagboek. Zeg hardop wat je doel is en waarom je doel belangrijk voor je is en neem dit op als audiobestand in je computer of je telefoon. Spreek vervolgens elke dag in welke progressie je al hebt bereikt die dag en wat je belangrijk vindt om als eerstvolgende te gaan bereiken.
3. Een mailtje sturen aan een vriend of vriendin. Vertel een vriend of vriendin dat je dit experiment wilt gaan doen en vraag of je elke dag een mailtje mag sturen aan die persoon. Spreek af met die persoon dat hij of zij alleen heel kort en aanmoedigend mag reageren, met opmerkingen als “klinkt goed”. Je vriend of vriendin mag zich niet inhoudelijk gaan bemoeien met je aanpak en je doel en mag geen advies geven. Mail aan het begin van je experiment aan je vriend of vriendin wat je doel is en waarom het doel belangrijk voor je is. Mail vervolgens elke dag kort welke progressie je al hebt bereikt en welke progressie je als eerstvolgende wilt gaan bereiken.
4. De cirkeltechniek. Teken twee cirkels op een vel papier. Een binnencirkel en een buitencirkel. Het vel papier mag een A-viertje zijn, maar het mag ook een flip-over vel formaat zijn. Schrijf aan het begin van de week op post-its alle activiteiten op die je moet gaan doen om je doel te bereiken. Zorg ervoor dat je zo concreet mogelijke taal gebruikt en zorg er ook voor dat je positieve formuleringen gebruikt. Plak vervolgens aan het begin van het experiment alle post-its in de buitencirkel. De buitencirkel staat voor de progressie die je nog wilt bereiken. De binnencirkel staat voor de progressie die je al hebt bereikt. Kijk daarom na afloop van elke dag welke post-its van de buitencirkel naar de binnencirkel verhuisd kunnen worden. Misschien kan een post-it nog niet helemaal van de buitencirkel naar de binnencirkel worden verplaatst, maar al wel een stukje dichterbij de binnencirkel toe worden geplakt? Welke post-it wil je morgen graag naar de binnencirkel willen kunnen verplaatsen?

Eind januari 2013 krijg je een email met een link naar een enquête, waarin je anoniem verslag kunt doen van je ervaringen met dit experiment.

Heb je in de tussentijd vragen, mail dan gerust naar oplossingsgerichtwerken@kpnmail.nl

Hartelijk dank voor je deelname!

Gwenda Schlundt Bodien
06-29182949
www.noam.nu