

Tool

Maak een progressiecirkel

om met energie een volgende stap te maken

Het ervaren van progressie bij iets wat jij belangrijk vindt is enorm motiverend. Of het nu gaat om vooruitgang die je merkt bij het hardlopen of bij een verandering waar je verantwoordelijk voor bent, je krijgt er een positief gevoel van als je merkt dat je vooruitgaat. Het is dus goed te weten wanneer je progressie boekt. Een probleem hierbij is dat ons brein snel 'normaliseert', oftewel: wat we vandaag nog bijzonder vinden, is morgen normaal. We vergeten dan ook vaak de vooruitgang die we de afgelopen tijd hebben geboekt. Het bewust in kaart brengen van bereikte progressie helpt dit weer inzichtelijk te maken en de bijbehorende positieve energie opnieuw te voelen. Het maken van een progressiecirkel is een goed hulpmiddel hierbij.



Bron: Schlundt Bodien, G. (2018). *100 progressiegerichte interventies*. Crystallise Books, pp 13-14. Zie ook www.progressiegerichtwerken.nl

Wat is het?

De progressiecirkel is een eenvoudige en motiverende techniek om visueel in kaart te brengen wat al wel is bereikt en wat je nog wil bereiken.

Wanneer gebruik je de tool?

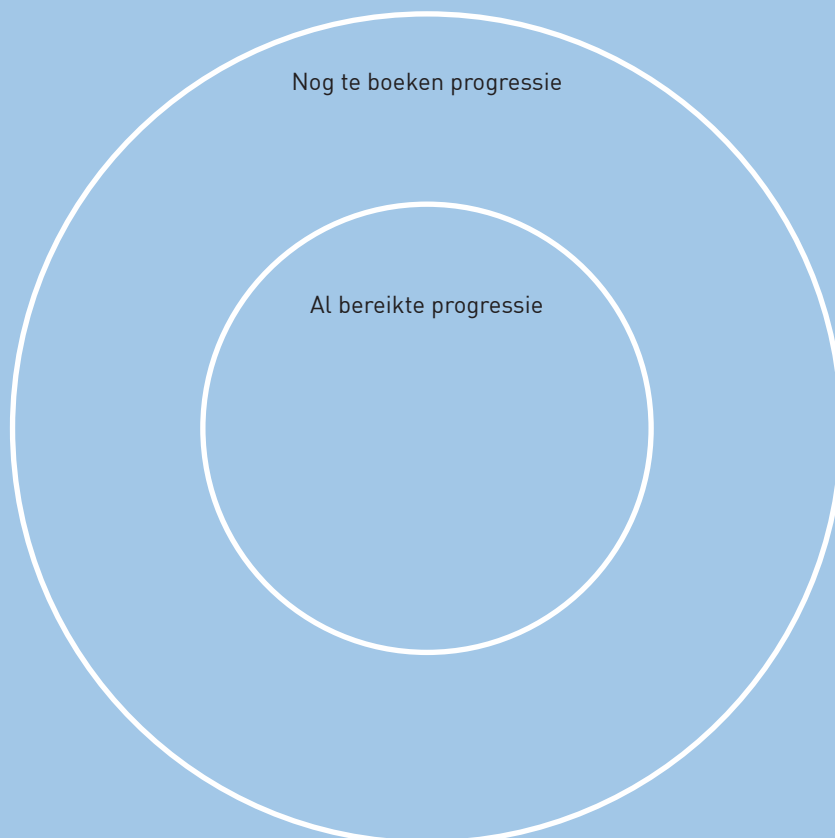
Je gebruikt de tool als je overzicht wilt creëren en in kaart wilt brengen welke vooruitgang je al hebt bereikt bij een bepaalde klus, opdracht, project of doelstelling. Dit geeft overzicht en positieve energie voor het bedenken van vervolgacties.

Hoe lang duurt het?

Het invullen van de cirkel en nadenken over volgende stappen kost ongeveer 30 minuten.

Hoe werkt het?

Je tekent een binnen- en een buitencirkel. In de binnencirkel zet je alles wat al is bereikt. In de buitencirkel komt alles wat je nog wilt bereiken. Doe dit laatste in concrete en positieve termen. De volgende stappen helpen bij het maken van een progressiecirkel:



STAP 1. Wat is het onderwerp waar de cirkels over gaan? Schrijf dit op als titel .

STAP 2. Welke progressie is er al bereikt? Schrijf in de binnencirkel alles op wat je al bereikt hebt. Neem rustig de tijd om elke grote stap, maar ook elk klein stapje vooruit dat al gezet is op te schrijven in positieve termen. Niets is te klein.

Vragen die kunnen helpen om de bereikte progressie zichtbaar te maken:

- Wat is er al bereikt op het gebied van ?
- Wat is er al gelukt? Hoe is dat al gelukt?
- Wat heeft er al gewerkt?
- Waar ben je al tevreden over?
- Wat gaat er al beter? Wat gaat er al goed?
- Hoe heb je/jullie dat voor elkaar gekregen?
- Wat is het voordeel ervan dat dit al is bereikt?

STAP 3. Welke verdere progressie is gewenst of nodig? Noteer wat je denkt dat er nu nodig is of wenselijk, om te realiseren. Beschrijf dit in positieve en concrete termen in de buitenste cirkel.

Vragen die kunnen helpen duiden hoe de gewenste verdere progressie er uitziet:

- Wat zou je nog willen bereiken?
- Hoe ziet de gewenste situatie eruit?
- Welke verdere progressie is er belangrijk om te bereiken?
- Wat gaat er beter als je dat bereikt?
- Waaraan zal je merken dat je iets beter kan?
- Wat doe je dan echt anders?
- Wat is daar het voordeel van?
- Stel, het is X maanden later en je bent tevreden over wat je hebt bereikt, wat heb je dan bereikt?

STAP 4. Wat is het eerstvolgende stapje voorwaarts dat je wilt zetten? Kies wat je als eerste van de buitencirkel naar de binnencirkel wilt verplaatsen en bedenk hoe en wanneer je dit stapje wil zetten.

Vragen die helpen om te bedenken wat je nu gaat doen:

- Op wat voor ideeën brengt ons gesprek je/jullie nu om verder vooruit te komen?
- Hoe kun je dat wat al heeft gewerkt uitbreiden?
- Wat zou een klein stapje vooruit zijn?
- Wat zou je morgen al kunnen doen?
- Hoe ziet dat stapje eruit?
- Waaraan zouden anderen kunnen merken dat je dat stapje gezet hebt?