

DRIE KLEINE VERBINDINGEN

Verbindend communiceren

1

DOEL

Deelnemers helpen om hun aandacht te richten op kleine momenten van verbinding, respect of nuance in plaats van alleen op conflict en polarisatie.

2

BENODIGDHEDEN

- Post-its of kleine kaartjes
- Pennen
- Eventueel een flap "Dat werkte vandaag"
- Duur 40 minuten

3

BESCHRIJVING

Korte uitleg

Sluit af met een eenvoudige oefening:

"We hebben het gehad over moeilijke thema's en polarisatie. Nu kijken we bewust naar drie kleine dingen van vandaag die lieten zien dat verbinding, respect of luisteren óók mogelijk is."

Licht toe dat het mag gaan over de workshop, maar ook over iets daarbuiten.

Drie kleine verbindingen

Laat iedereen in stilte nadenken over drie dingen van vandaag die goed voelden in verband met: een contact met iemand die anders denkt, een moment van echt luisteren, een klein gebaar van respect of iets dat hoop gaf over samenleven.

Per punt noteren ze kort: Wat gebeurde er?, Waarom voelde dit goed / hoopvol / verbindend?

Ze schrijven dit op drie aparte post-its.

Delen in duo's of kleine groepjes

Laat deelnemers in duo's of trio's één van hun drie dingen delen: Wat was dat moment?, Wat maakte het verbindend of hoopvol?, Wie zorgde daarvoor (ikzelf, de ander, de groep, toeval...)?

Terugkoppeling

Vraag paar vrijwilligers om één moment te delen in de grote groep. Schrijf kernwoorden of korte zinnen op een flap. Zo ontstaat een mini-lijst.

4

REFLECTIE

- Viel het mee of was het moeilijk om drie kleine verbindingen te vinden?
- Wat zegt het over ons dat deze dingen vandaag wél gebeurd zijn?
- Zie je patronen in de dingen die "werkten" (bv. luisteren, humor, kwetsbaarheid...)?
- Is er één ding dat jij bewust vaker zou willen doen in gesprekken over moeilijke thema's?

5

TIP EN BRON

Hou het licht en kort: dit is geen zware analyse, maar een positieve afronding.

Benadruk dat ook micro-momenten tellen (een knikje, een vraag, een glimlach).

