



REFLECTIEBLAD VOOR TERUGBLIK IN TIJDEN VAN THUISWERK

Bedoeling?

Thuiswerk is de laatste weken voor velen regel geworden. Met alle voor- en nadelen die daaraan kleven: geen reistijd, het gemak van je vertrouwde spullen in handbereik, maar ook meer afleiding en minder stimulans vanuit je werkomgeving. Hoe blijf je in contact met je werkmotivatie en rol binnen het geheel van je team? Wat leer je van je eigen ervaring van de afgelopen dag en kan je die leerpunten vruchtbaar maken? Dit blad wil je in tijden van thuiswerk helpen op je afgelopen werkdag te reflecteren en realistische stappen naar morgen toe te zetten.

Ter inspiratie:

De tekst en de YouTube willen helpen om je rol en bijdrage binnen het geheel van je team te zien. Die kan overigens van dag tot dag verschillen. Hoewel de samenwerking in het team een element van je terugblik kan zijn, blijft de focus op jezelf, je eigen werk en functioneren binnen het geheel. In je team kunnen jullie ook andere teksten en Youtubes ter inspiratie aanreiken die de terugblik ondersteunen.

1. **Tekst:**

Een lichaam is een eenheid die uit vele delen bestaat; ondanks hun veelheid vormen al die delen samen één lichaam. Zo is het ook met het lichaam van Christus.... een lichaam bestaat niet uit één deel, maar uit vele. Als de voet zou zeggen: 'Ik ben geen hand, dus ik hoor niet bij het lichaam,' hoort hij er dan werkelijk niet bij? En als het oor zou zeggen: 'Ik ben geen oog, dus ik hoor niet bij het lichaam,' hoort het er dan werkelijk niet bij? Als het hele lichaam oog zou zijn, waarmee zou het dan kunnen horen?.... Als ze met elkaar slechts één lichaamsdeel zouden vormen, zou dat dan een lichaam zijn? Het is juist zo dat er een groot aantal delen is en dat die met elkaar één lichaam vormen. (Uit 1Korintiërs 12, NBV)

2. **Video:** <https://jooop.bnnvara.nl/kijk-nou/ook-het-rotterdam-philharmonisch-werkt-thuis-en-geeft-dit-concert>
Of: <https://www.ad.nl/rotterdam/musici-van-philharmonisch-steken-hart-onder-de-riem-met-bijzonder-videoconcert~a75b6426/?referrer=https://www.google.com/>

Terugblik in stappen:

1. *Vorbereitung:*

- Reserveer hiervoor dagelijks 15 minuten. Een vaste tijd geeft houvast.
- Zoek een rustige plek. Vermijd zoveel mogelijk prikkels van buitenaf.
- Begin aan de terugblik met een open houding naar jezelf en je collega's. Deze terugblik is geen oefening van 'zuurpruimerij' en kritiek op jezelf of anderen. Wel een welwillende reflectie op je eigen bijdrage aan het geheel en afstemming op elkaar zoals de orkestleden dat doen.

2. Terugblik met richtvragen:

- Als ik kijk naar de verschillende posities en functies binnen een lichaam of orkest, waar plaats ik mezelf? Ben ik vandaag vooral 'hand' geweest, of 'hoofd', of...? Had ik het dirigeerstokje in de hand of wachtte ik (actief tellend) met mijn triangel om op het juiste moment mijn bijdrage te leveren?
- Wat ging goed? Wat bewoog soepel, wat klonk goed? Waar voelde ik me deel van het geheel en kon ik bijdragen aan onze gezamenlijke opdracht?
- Wat ging niet goed? Waren er momenten van stramheid, van je afgesneden voelen van het geheel of van valse noten?
- Maak voor jezelf de zin af: 'Het zou beter gaan als.....' Wat kan je morgen anders doen? Waar heb je hulp van anderen bij nodig?

3. Afsluiting: Schrijf kort op wat je belangrijk vindt voor de komende tijd.

Bijkomende handreiking voor uitwisseling met collega's:

Het kan vruchtbaar zijn om met een of meer collega's per telefoon of skype vanuit je persoonlijke terugblik uit te wisselen, ervaringen en leerpunten te delen, hulp te vragen of te bieden. Daarbij gelden een aantal 'do's' en don'ts':

Do's:	Don'ts:
<ol style="list-style-type: none">1. Focus op het werk.2. Wees opbouwend.3. Wees eerlijk, spreek over je eigen ervaring en wees daarbij zo concreet mogelijk.4. Spreek met de ander, niet over de ander.5. Als iets naar jouw aanvoelen niet goed loopt, kijk dan wat je daar zelf aan kunt bijsturen of zoek contact met iemand die je hierbij kan helpen.	<ol style="list-style-type: none">1. Belast de ander niet teveel met je zorgen in de privésfeer.2. Maak van het gesprek geen klaagzang of verwijtlijst.3. Vermijd roddelen over een ander.4. Vermijd algemeenheden waar de ander niets aan heeft.5. Laat je door negatieve gebeurtenissen niet ontmoedigen of isoleren van anderen.