

# De Hand

## Oefening om te bouwen aan teamvertrouwen

Een goede oefening om te werken aan teamvertrouwen is de oefening 'de hand'. Met deze werkvorm laat je teamleden zichzelf (opnieuw) aan de groep voorstellen door elkaar figuurlijk de hand te schudden. Op deze manier is het team beter in staat gebruik te maken van elkaars kwaliteiten, wordt het voeren van een goed gesprek gestimuleerd en groeit het onderlinge vertrouwen.

### Stappenplan:

#### Stap 1: Leid de oefening in

Nodig de teamleden uit om zich (opnieuw) voor te stellen aan het team aan de hand van de vijf vingers van hun hand. Leg uit dat elke vinger staat voor een andere vraag, namelijk:

**Duim** (goed) - Waar ben je goed in? Waar blink je in uit of geven mensen je een 'duim' voor? Wees hierin niet te bescheiden. Benoem 1 kwaliteit.

**Wijsvinger** (richting) - Waar richt jij je aandacht op? Waar zet jij je voor in?

**Middelvinger** (bàh!) - Waar heb ik een hekel aan in de samenwerking? Dit gaat over gedrag van anderen dat jou raakt. Wat zorgt bij jou voor irritatie?

**Ringvinger** (waarde) - Waar hecht ik waarde aan in de samenwerking?

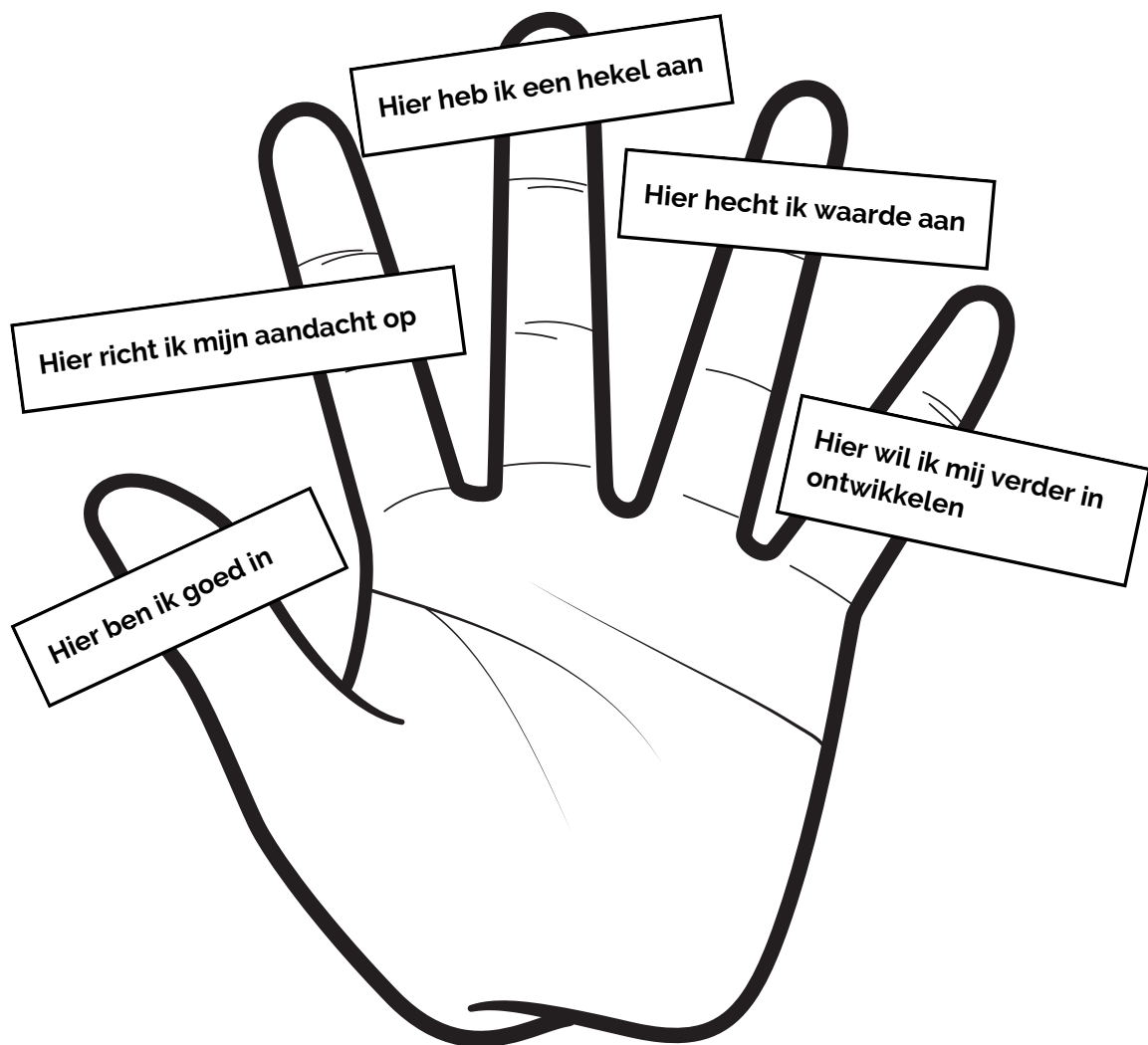
**Pink** (klein) - Wat wil ik nog ontwikkelen? Waar ben ik niet zo goed in? Wat is mijn valkuil? Dit gaat over waar je nog klein in bent.

**Tip!** Je kunt ervoor kiezen om tijdens de uitleg van de oefening op een flip-over of bord een hand te tekenen. Noteer per vinger de bijbehorende vraag of schrijf wat steekwoorden. Zo is je verhaal beter te volgen en heb je direct een mooi visueel geheugensteuntje.

## Stap 2: Laat de teamleden de antwoorden op de vragen noteren

Deel het werkblad bij de oefening uit of laat de teamleden hun hand op een vel papier overtrekken. Geef ze vervolgens de tijd om de vragen per vinger te beantwoorden.

Vind je de metafoor van 'de hand' niet geschikt om in jouw team te gebruiken? Gebruik dan alleen de 5 vragen. Doe wat voor jouw team passend is.



### Stap 3: Ga met elkaar in gesprek

Afhankelijk van de beschikbare tijd die jullie hebben, spreek je af hoeveel tijd iedereen krijgt om zijn of haar hand toe te lichten. Daarna is er ruimte voor de teamleden om verdiepende vragen te stellen.

Als begeleider kunnen onderstaande vragen helpen om een groepsgesprek te starten:

- Herkennen jullie wat hij of zij vertelde?
- Waar heb je bewondering voor?
- Wat wist je nog niet van je collega?
- Waarmee zou je hem of haar kunnen helpen?

### Stap 4: Sluit de oefening af

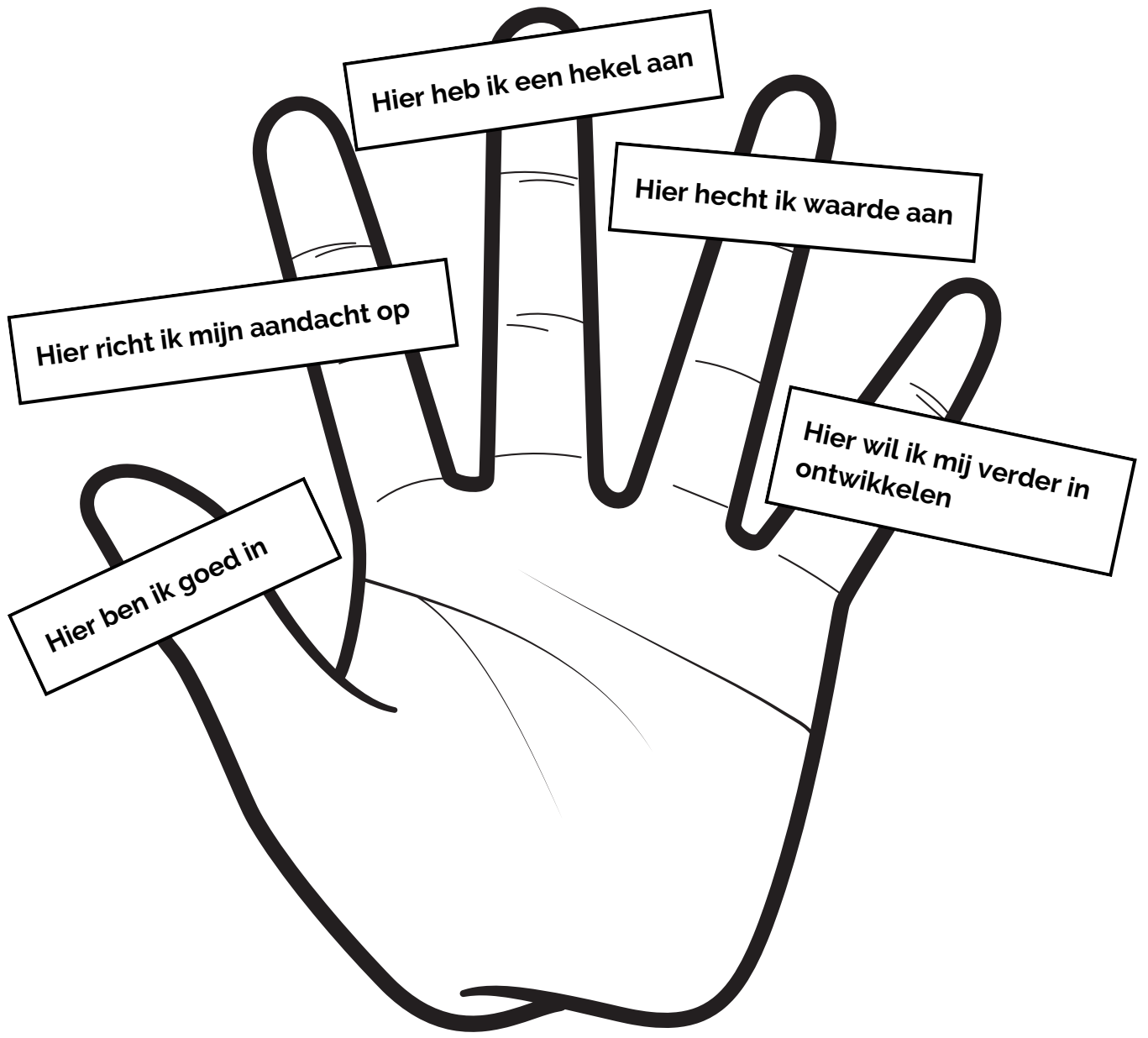
Neem ongeveer (afhankelijk van de groepsgrootte) 10- 15 minuten de tijd om de oefening gezamenlijk af te sluiten. Laat elk teamlid bondig en krachtig antwoord geven op de volgende vraag wat de hernieuwde kennismaking heeft opgeleverd. Wat heeft je van de ander het meest verwonderd of geraakt? Of wat heb je over jezelf geleerd?

### 3 tips om de oefening tot een succes te maken:

**Tip 1:** Ben jij als begeleider van deze oefening het hoofd van het team? Dan adviseer ik je om zelf als eerste je hand toe te lichten. Het belangrijkste wat een leider van de groep kan doen ter bevordering van het onderlinge vertrouwen is namelijk zichzelf als eerste kwetsbaar op te stellen. Als jij risico durft te nemen, dan is de kans groot dat anderen zullen volgen.

**Tip 2:** Kondig de oefening voorafgaande aan de bijeenkomst aan bijvoorbeeld via de e-mail. Geef aan dat jullie als team (opnieuw) met elkaar kennis gaan maken en dat voorbereiding niet nodig is. Teamleden die niet van spontane verrassingen houden zullen je dankbaar zijn.

**Tip 3:** Is het onderlinge vertrouwen in jouw team zeer laag, dan adviseer ik om een extern iemand de oefening te laten begeleiden. Mocht ik hierin wat voor je kunnen betekenen, neem dan contact op via: [nienke@tinytweaks.nl](mailto:nienke@tinytweaks.nl)



Hier ben ik goed in

Hier richt ik mijn aandacht op

Hier heb ik een hekel aan

Hier hecht ik waarde aan

Hier wil ik mij verder in ontwikkelen