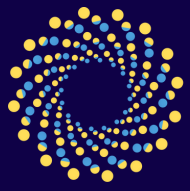


**METAMORPHA**

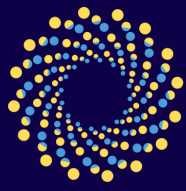
MAKE TRANSFORMATION HAPPEN

# **INSPIRATIEKAARTEN VOOR WERKENDE MENSEN**



## **ALGEMEEN**

De vragen zijn zo gesteld dat ze meer dan één antwoord kunnen krijgen. Ga verder dan je eerste ingeving en probeer een tweede of een derde antwoord te formuleren. Het eerste antwoord is vaak cerebraal van aard en daardoor beperkt. Verder ingaan op de vraag kan ook andere dimensies (de wijsheid van het hart, het buikgevoel) betrekken en informatie opleveren die in eerste instantie verborgen blijft.

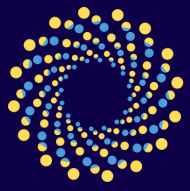


## **1) ALLEEN AAN DE SLAG**

Neem een vraag die je bezighoudt in gedachten. Trek vervolgens intuïtief 1, 2 of 3 inspiratiekaarten. Onderzoek hoe deze kaarten je kunnen inspireren, je gezichtsveld verbreden, nieuwe aspecten aanreiken. Blijf niet bij woorden. Teken het antwoord of ga met de vraag en de kaart naar een inspirerende plek. Stel je daar open voor de antwoorden.

## **2) DE OGENSCHIJNLIJK MINST RELEVANTE KAART LATEN SPREKEN**

Neem een vraag die je bezighoudt in gedachten. Trek vervolgens intuïtief twee kaarten en kijk welke de meest relevante is. Ga dan toch ook in op de minder relevante.

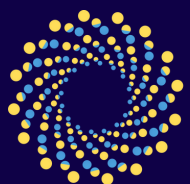


### **3) ALS EEN ANDER Kiest**

Vertel een vertrouwenspersoon of coach over het probleem of de twijfels die je hebt i.v.m. je werksituatie. Laat hem of haar de 5 kaarten kiezen die hij/zij het meest nuttig vindt voor jouw situatie. Neem wat tijd om je antwoorden voor te bereiden. Bespreek daarna de antwoorden met de vertrouwenspersoon of coach.

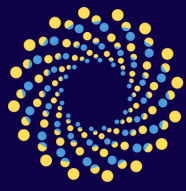
### **4) 3 TOT 5**

Neem de kaartenset en kies de 3 tot 5 meest relevante kaarten voor jouw probleem of jouw situatie, schrijf je spontane eerste antwoorden op. Kies ook de 3 tot 5 minst relevante kaarten maar formuleer toch antwoorden. Kies dan 3 tot 5 personen in je omgeving waarmee je makkelijk kan praten over jezelf en je werksituatie en discussieer samen over je antwoorden.



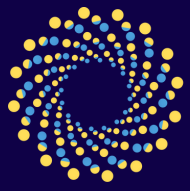
## **5) WAT ZOU JIJ DOEN?**

Neem de kaartenset en kies de vragen uit die het dichtst bij jouw situatie aanleunen of waar je graag een antwoord op zou willen. Kies 2 mensen waar je dichtbij staat en met wie je het meestal heel erg eens bent over hun aanpak van het leven en van de hindernissen, discussies en problemen die ze hebben. Mensen waarmee je met andere woorden heel erg op 'dezelfde golflengte' zit. Vraag hen om de antwoorden te noteren op de vragen indien zij in jouw situatie zouden zijn. Spreek met beiden af om over die antwoorden en jouw problemen en twijfels te praten.



## **6) NOOD – PLEZIER – OVERBODIG**

Neem alle kaarten uit de set. Leg ze op 3 stapeltjes: die waarvan je het nodig vindt om erover na te denken en een antwoord te formuleren, die waarover je graag wil nadenken omdat ze je aantrekken en een stapeltje met die vragen die je irrelevant vindt in je huidige situatie. Neem een schriftje of boekje en start met het noteren van de antwoorden die je nodig hebt om jouw carrière nieuw leven in te blazen. Vul aan met de antwoorden op de vragen waaraan je plezier hebt om erover na te denken. Vind je een lijn in wat je hebt neergeschreven? Brengen je schrijfsels inzichten in wat er mag gebeuren in jouw werkleven?

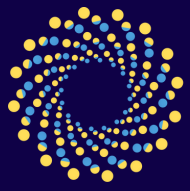


## **7) VOOR DE DURVERS**

Neem alle kaarten uit de set. Neem vervolgens je situatie of probleem in gedachten en neem de kaarten door. Selecteer de 3 tot 5 kaarten die een grote weerstand bij je oproepen. Dit zijn de kaarten waarmee je aan de slag gaat. Achterhaal waar je weerstand vandaan komt en wat precies verantwoordelijk is voor dit gevoel. Blijf zoeken naar antwoorden en consulteer een vertrouwenspersoon of een coach als je er alleen niet uitgeraakt. Onder deze weerstand kan kostbare informatie verborgen zitten!

## **8) GEBRUIK DOOR TEAMLEIDER VOOR EEN VRAAGSTUK/PROBLEEM IN EEN TEAM**

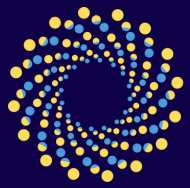
Neem de kaarten en laat elke deelnemer aan de meeting blind een kaart trekken. Doe vervolgens een ronde van de tafel met de uitnodiging om een reflectie over het vraagstuk/probleem te geven op basis van de kaart.



## **VARIATIE:**

Maak een voorselectie van een aantal kaarten die volgens u relevant zijn voor het vraagstuk/probleem. Laat elke deelnemer aan de meeting blind een kaart trekken uit deze selectie. Doe vervolgens een ronde van de tafel met de uitnodiging om een reflectie over het vraagstuk/probleem te geven op basis van de kaart.





Metamorphosa is een jonge organisatie die individuen en organisaties in transitie en transformatie ondersteunt. We leggen een belangrijke focus op het nieuwe leiderschap dat nodig is in de 21ste eeuw. Daarbij hanteren we als uitgangspunt dat een goede leider in een eerste plaats een goede zelfleider is.

Contact ons voor meer informatie op over leiderschap, zelfleiderschap en de grote transitie waar we op dit moment getuige van zijn:

[www.metamorphosa.be](http://www.metamorphosa.be)

Neem contact met Bart Van der Herten



0475-20-84-60



[bart@metamorphosa.be](mailto:bart@metamorphosa.be)

Meer inzichten in het boek "Shiftmakers. De kunst van (zelf)leiderschap in de 2020's" dat zowel in het Nederlands als in het Frans beschikbaar is:

