

## SPEELWIJZE INSPIRATIESPEL



Het doel het Inspiratiespel is om mensen met elkaar in gesprek te brengen over wat hen inspireert en van binnen uit motiveert. Meer zicht krijgen op essentiële drijfveren kan je niet alleen helpen bij het maken van keuzes over de invulling van je werk en je leven, maar maakt het ook makkelijker om met anderen samen te werken.

Het Inspiratiespel bestaat uit 140 kaarten, verdeeld over vier groepen. Ook is er per groep een blanco kaart, voor het geval jijzelf of de deelnemers een aanvulling hebben. De groepen zijn:

1. **Activiteiten** (55 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op vragen zoals: Waar ben ik graag mee bezig? Waar krijg ik energie van?
2. **Inspiratiebronnen** (17 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op vragen zoals: Waar haal ik mijn inspiratie vandaan? Wat helpt mij om in contact te komen met mijn inspiratie?
3. **Voorwaarden** (38 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op de vraag: wat heb ik nodig om effectief en prettig te kunnen functioneren in mijn werk? De werkgever kan invloed uitoefenen op deze voorwaarden, maar je kunt er zelf vaak ook veel aan doen.
4. **Belemmeringen** (30 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op de vraag: welke gedachten remmen mij om activiteiten die mij inspireren, te verwezenlijken? Het gaat dus om belemmerende gedachten. Dit zijn krachtige, regelmatig terugkerende denkpatronen die jou negatief beïnvloeden.

De kaarten 'voorwaarden' hebben alleen betrekking op werksituaties. De kaarten 'activiteiten', 'belemmeringen' en 'inspiratiebronnen' kun je zowel op je werk als op je privéleven toepassen.

Je zou de verhouding tussen de afzonderlijke onderdelen van het spel en het begrip 'inspiratie' als volgt kunnen samenvatten: wil je geïnspireerd kunnen raken of blijven, dan is het van belang dat je activiteiten doet die je leuk vindt, dat aan de voor jou noodzakelijke voorwaarden wordt voldaan, dat je inspiratiebronnen volledig benut en dat je weinig last hebt van belemmeringen.

Met de vier groepen kaarten kan zowel afzonderlijk als in combinatie met elkaar worden gespeeld. In elk van de onderstaande spelvormen wordt met één groep gewerkt. Spelvormen waarbij de groepen ook worden gecombineerd, kun je vinden in de *Handleiding Inspiratiespel*.

Onderstaande spelvormen kunnen worden toegepast in (kleine) groepen. Ze zijn geschreven vanuit het perspectief van de speler. Met enige aanpassingen zijn ze ook geschikt voor individuele coaching. Deze aanpassingen kun je bij ieder onderdeel vinden onder het kopje 'Spelvariant voor coaching'.

## **SPELVORM 'ACTIVITEITEN'**

### **Doelen**

1. Elkaar (nog) beter leren kennen.
2. Nagaan hoe goed je kunt inschatten welke activiteiten de ander leuk vindt om te doen.

### **Randvoorwaarden**

1. De spelers kennen elkaar.
2. Aantal spelers: 2.
3. Nodig: de kaarten 'activiteiten'. Pen en papier.
4. Speelduur: 40 – 60 min.

### **Werkwijze**

1. Leg de kaarten open op tafel. Noteer allebei maximaal 10 activiteiten die je leuk vindt om te doen. Kijk bij het kiezen niet alleen naar je huidige werk. Laat de ander niet zien wat je op je lijstje schrijft. Geef een rangorde aan, te beginnen met de activiteit die je het leukst vindt om te doen.
2. Noteer allebei maximaal 10 activiteiten waarvan je denkt dat de ander die leuk vindt om te doen.
3. Ga tegenover elkaar zitten en bespreek om de beurt elkaars resultaat. Jij begint. Neem de kaarten met activiteiten die je bij stap 1 voor jezelf hebt opgeschreven en leg die in rangorde in een horizontale rij voor je neer. Vervolgens vertelt je medespeler welke activiteiten hij of zij bij stap 2 voor jou heeft opgeschreven. De medespeler legt de kaarten die niet op jouw lijstje stonden, maar die hij of zij wel voor jou had opgeschreven, in een horizontale rij voor zich neer. Leg de kaarten die op beide lijstjes voorkwamen in een rij in het midden. Hoe groter het aantal kaarten in deze rij, des te beter de medespeler jou kan inschatten.
4. Bespreek het resultaat. Doe dat als volgt:
  - a. Geef per kaart een toelichting op de rij met activiteiten die je voor jezelf hebt gekozen. Geef beiden een toelichting op de rij die in het midden ligt. Je medespeler geeft een toelichting op de rij kaarten die voor hem of haar ligt.
  - b. Wat is jullie conclusie over de mate waarin jullie elkaar in dit opzicht kennen?

5. Herhaal stap 3 en 4 voor je medespeler.

### **Spelvariant voor coaching**

Als je de onvrede van een gecoachte over de inhoud van zijn of haar huidige werk in beeld wilt brengen, ga dan als volgt te werk:

- a. Kies maximaal 8 activiteiten die je leuk vindt om te doen. Kijk dus niet alleen naar je huidige werk. Leg ze van boven naar beneden op volgorde, te beginnen met de activiteit waar je het meeste plezier aan beleeft.
- b. Kies maximaal 8 activiteiten die deel uitmaken van je huidige werk. Deze leg je van boven naar beneden op volgorde, te beginnen met de activiteit waar je de meeste tijd aan besteedt. Als er activiteiten zijn die ook al bij a. zijn gekozen, leg deze dan tussen de eerste en de tweede rij in.
- c. Bespreek het resultaat aan de hand van de volgende vragen:
  - Wat valt je op aan het geheel?
  - Welke activiteit onder b. veroorzaakt de meeste onvrede? Is het mogelijk om de hoeveelheid tijd die je hieraan besteedt te verminderen? Zo ja, hoe kun je dat regelen?
  - Zijn er activiteiten die je bij a. hebt gekozen, waarvan je graag wilt dat deze deel gaan uitmaken van je werk? Zo ja, welke? Hoe kun je dat organiseren?

Stap a. kun je ook gebruiken bij een gecoachte die niet zo goed weet welk beroep bij hem of haar zou kunnen passen. Je kunt dan samen gaan brainstormen over mogelijke beroepen naar aanleiding van de gekozen activiteiten. Elk beroep bestaat immers uit een aantal activiteiten in een bepaalde volgorde van belangrijkheid.

Als je een completer beeld wilt krijgen van wat er speelt in iemands werksituatie, is het zinvol om het resultaat van deze spelvariant te combineren met de uitkomsten van de spelvariant voor coaching bij het onderdeel 'voorwaarden'.

## **SPELVORM 'INSPIRATIEBRONNEN'**

### **Doelen**

1. Spelers bewust laten worden van wat hen het meeste raakt.
2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

### **Randvoorwaarden**

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.

2. Aantal spelers: 2 – 8.
3. Nodig: de kaarten 'inspiratiebronnen'.
4. Speelduur: 20 – 60 min.

### **Werkwijze**

1. Leg de kaarten open op tafel. Neem om de beurt een inspiratiebron waarover je zelf iets wilt vertellen of waarover je een ander iets wilt vragen. Dat kan bijvoorbeeld met behulp van een of meer van de volgende vragen:
  - a. Wat houdt deze inspiratiebron voor jou in?
  - b. Waar en hoe vaak kom je deze inspiratiebron tegen?
  - c. Wat is het effect van deze inspiratiebron op jou?
  - d. Doe je iets met deze inspiratiebron in je werk of privé? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet? Wat zou het effect zijn als je dat wel zou doen?
2. Als de betreffende kaart besproken is, neemt de volgende speler een kaart. Dit kan ook een kaart zijn die al eerder door een ander gekozen is. Ga door totdat alle relevante inspiratiebronnen besproken zijn. Wat is jullie conclusie?

### **Spelvariant voor coaching**

Als je een gecoachte wilt helpen bij het onderzoeken van zijn of haar inspiratiebronnen, ga dan als volgt te werk:

- a. Kies maximaal 5 inspiratiebronnen die voedend voor je zijn en leg deze van boven naar beneden op volgorde, te beginnen met de meest belangrijke.
- b. Bespreek de inspiratiebronnen één voor één aan de hand van de vragen bij stap 1 van bovenstaande spelvorm.

## **SPELVORM 'VOORWAARDEN'**

### **Doelen**

1. Inzicht krijgen in de voorwaarden die nodig zijn om gemotiveerd te kunnen werken.
2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

### **Randvoorwaarden**

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal spelers: 2 – 6.

3. Nodig: de kaarten 'voorwaarden'. Pen en papier.
4. Speelduur: 30 – 60 min.

### **Werkwijze**

1. Leg de kaarten open op tafel. Noteer maximaal 8 voorwaarden die voor jou belangrijk zijn om gemotiveerd te kunnen werken in je huidige functie. Geef indien mogelijk ook de volgorde van belangrijkheid aan.
2. Om de beurt sta je centraal. Neem de kaarten met de voorwaarden die op je lijstje staan en leg deze in de door jou gekozen volgorde van belangrijkheid op een rij. Geef een toelichting op je keuze. Vertel ook aan welke voorwaarden (gedeeltelijk) wordt voldaan en aan welke niet. Wat is het effect daarvan op jou? De andere spelers mogen vragen stellen. Leg tenslotte de gekozen kaarten weer terug, zodat een ander ze kan pakken.
3. Als iedereen aan de beurt is geweest, ga dan na of er onderling belangrijke verschillen zijn in de gekozen voorwaarden of de mate waarin daaraan wordt voldaan.

### **Spelvariant voor coaching**

Als je een gecoachte wilt helpen bij het onderzoeken van de mogelijkheden om de motivatie voor zijn of haar huidige werk te vergroten, ga dan als volgt te werk:

- a. Kies maximaal 10 voorwaarden die je nodig hebt om gemotiveerd te werken. Maak twee verticale rijen: een met voorwaarden waaraan wordt voldaan binnen je huidige werk en een met voorwaarden waarbij dat niet (helemaal) het geval is.
- b. Bespreek het resultaat aan de hand van de volgende vragen (per voorwaarde):
  - Wat is het effect op jou van de voorwaarden waaraan wordt voldaan?
  - Wat is het effect op jou van de voorwaarden waaraan niet (helemaal) wordt voldaan?
  - Kun je zelf iets doen om de voorwaarden waaraan niet (helemaal) wordt voldaan, te verbeteren? Zo ja, wat dan?

Als je een completer beeld wilt krijgen van wat er speelt in iemands werksituatie, is het zinvol om het resultaat van deze spelvariant te combineren met de uitkomsten van de spelvariant voor coaching bij het onderdeel 'activiteiten'.

## **SPELVORM 'BELEMMERINGEN'**

### **Doelen**

1. Inzicht krijgen in eigen belemmerende gedachten.

2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

### **Randvoorwaarden**

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal spelers: 2 - 6.
3. Nodig: de kaarten 'belemmeringen'. Pen en papier.
4. Speelduur: 30 - 60 min.

### **Toelichting**

De belemmeringen vormen het meest confronterende deel van dit spel. Het zijn automatisch terugkerende negatieve gedachten, die je keuze- en handelingsvrijheid onnodig beperken. Het zijn patronen die vaak uit de kindertijd afkomstig zijn, maar ze kunnen ook later in het leven ontstaan. Belemmeringen zijn meestal emotioneel geladen en hebben een sterke invloed op je gedrag. Daarom is het belangrijk om ze te kennen en te benoemen.

Hoe gaan mensen in de praktijk om met hun belemmeringen? Vaak doet men dat op een manier waardoor men de belemmeringen in stand houdt. Drie stijlen daarbij zijn:

- **Overgave.** Je gaat mee met de belemmering. Door er vaak aan te denken geef je de belemmering steeds weer nieuw 'voedsel'. Er ontstaat een 'self-fulfilling prophecy', omdat je alles wat er gebeurt zodanig gekleurd gaat bekijken en uitleggen dat het overeenstemt met de belemmering.
- **Vermijden.** Je probeert zoveel mogelijk de situaties te vermijden die de belemmerende gedachte, en de daarmee samenhangende onprettige gevoelens, oproepen.
- **Compenseren.** Hiervan is sprake als je jezelf en anderen ervan probeert te overtuigen dat het tegendeel van de belemmerende gedachte waar is. Je denkt bijvoorbeeld dat je minder bent dan anderen, maar je stelt je superieur op.

### **Werkwijze**

1. Leg de kaarten open op tafel. Noteer maximaal 5 belemmeringen waar je bij jezelf het meeste last van hebt. Schrijf er ook bij in welke situatie dat het geval is en wat het effect op jou is.
2. Om de beurt sta je centraal. Leg de gekozen kaarten voor je neer en geef een toelichting op je keuze. De anderen kunnen hierover vragen stellen. Hoe zou je kunnen omgaan met je belemmeringen? Geef elkaar tips. Leg de gekozen kaarten terug.
3. Als iedereen aan de beurt is geweest: wat zijn jullie conclusies?

### **Spelvariant voor coaching**

In de meeste coachingstrajecten komt er een moment waarop het zinvol is om de belemmeringen van een gecoachte te gaan onderzoeken. Ga dan als volgt te werk:

- a. Kies minimaal 2 en maximaal 5 belemmeringen die je bij jezelf herkent.
- b. Bespreek elke belemmering aan de hand van de volgende vragen:
  - In welke situatie heb je last van deze belemmering? Wat is het effect ervan op jou?
  - Welke stijl is het meest van toepassing in de manier waarop je met deze belemmering omgaat: overgave, vermijden of compenseren?
  - Hangt deze belemmering samen met je coachvraag? Zo ja, op welke manier?
  - Wat zijn de voor- en nadelen van het in stand houden van deze belemmering?
- c. Als alle belemmeringen besproken zijn: welke belemmering heeft voor jou prioriteit om aan te werken? Hoe zou je dat kunnen doen? Wat zou het positieve effect zijn van het verminderen of opheffen van deze belemmering?

## HANDLEIDING INSPIRATIESPEL

Het Inspiratiespel is heel geschikt voor gebruik in uiteenlopende werksituaties. Als je als docent, trainer, coach of manager een compleet beeld wilt krijgen van de mogelijkheden van het spel, is het zinvol om de ringband *Handleiding Inspiratiespel* (ISBN 97890-74123-068) te bestuderen. In deze handleiding vind je 25 spelvormen en de benodigde instructies om het spel veilig en effectief te kunnen toepassen.

Voorbeelden van toepassingsmogelijkheden zijn: bewustwording van wat iemand inspireert, ijsbreker in trainingen, samenwerken in teams, functioneringsgesprekken, loopbaanplanning en coaching. Bij de meeste spelvormen zijn vervolgoopdrachten opgenomen om dieper op de materie in te gaan.

Ook bevat deze handleiding de **Motivatiematrix** (spelbord, A2-formaat). Hiermee kun je in één oogopslag zowel aflezen wat iemand nodig heeft om gemotiveerd te kunnen werken, als ook de mate waarin daar in de huidige werksituatie aan wordt voldaan.

## TRAINING

Als je vertrouwd wilt raken met de mogelijkheden van het Inspiratiespel en onze andere spellen, raden wij je aan om een training bij ons te volgen (via open inschrijving of in-company). Je oefent met (nieuwe) spelvormen en je ontvangt tips om de spellen optimaal te gebruiken in je eigen situatie. Voor meer informatie hierover kun je onze website raadplegen ([www.kwaliteitenspel.nl](http://www.kwaliteitenspel.nl)).