

## In het kort

Bij een check-in geeft iedereen antwoord op een open vraag. Iedereen die deelneemt aan de bijeenkomst krijgt hierdoor de gelegenheid om gelijk bij de start zijn/haar stem te laten horen.

## Opbrengst

Deze werkvorm helpt bij het samen 'landen' in de bijeenkomst nadat eenieder vanuit een eigen setting binnenkomt.

## Aanpak

De inhoud van de vraag die gekozen wordt kan verbonden zijn met de inhoud van de bijeenkomst of wellicht met de praktijkvraag.

Kies bij voorkeur 'ronde vragen', dat zijn vragen die je vanuit verschillende invalshoeken kan beantwoorden, en die ruimte geven om inhoudelijk en/of gevoelsmatig te beantwoorden. De focus kan liggen op verbinden met elkaar of verbinden met wat we gaan doen. In deze werkvorm onderbreken mensen elkaar niet en worden er geen vragen gesteld naar aanleiding van datgene wat iemand verteld. Het doel is dat iedereen dezelfde vraag kort beantwoordt en zo zijn of haar stem laat klinken aan de start van een bijeenkomst.

## Voorbeeldvragen zijn:

- Wat gun je deze bijeenkomst?
- Vertel iets over jezelf aan de hand van de laatste foto op je telefoon.
- Wat zeggen de schoenen die je vandaag aan hebt over jou?
- Welke kleur past voor jou bij de dag van vandaag en waarom?
- Van welk moment kreeg je afgelopen week energie?

## Tips voor de begeleider

- Er is veel inspiratie voor incheck-vragen te vinden op internet.
- De procesbegeleider start altijd zelf met antwoorden. Daarmee wordt een voorbeeld gegeven en de gewenste toon gezet. Het geeft de andere deelnemers ook een moment om over een eigen antwoord na te denken.
- De check-in werkt het krachtigst als deelnemers nadat zij antwoord hebben gegeven een andere deelnemer uitnodigen om het stokje over te nemen.

## Uitgangspunten

Het uitgangspunt bij de check-in is dat het voor de samenwerking in de groep belangrijk is elkaar ook als persoon te ontmoeten. Dit kan helpen bij het contact maken en kan ondersteunen bij het maken van verbinding tussen mensen en verbinden op het thema, met dat wat er die bijeenkomst te doen staat. Het draagt daarmee bij aan een gevoel van vertrouwen en veiligheid.

## Tijdsduur

15-45 min