



Jump Movement Draaiboek

Iemand in de groep leest steeds een stap voor

Gebruiksaanwijzing

- Je doorloopt 7 stappen
- Iemand leest steeds een stap voor
- Iedereen krijgt evenveel tijd, je gebruikt hiervoor bijvoorbeeld de timer op je telefoon.
- Iedereen is gelijk in dit proces
- Volg elke stap precies zo op als wordt voorgelezen
- Geef iedere persoon en iedere bijdrage je volledige aandacht. Wees nieuwsgierig naar elkaar en laat je inspireren door de anderen.
- Dit groepsgepraak doe je met maximaal 6 personen.
- Je kunt het aantal minuten per vraag naar eigen behoefte aanpassen
- Door dit draaiboek te gebruiken ga je akkoord met de gebruiksvoorwaarden.

Gebruiksvoorwaarden

De Jump Movement methode is gratis om te gebruiken voor particulieren. Aan bedrijven en organisaties vragen we een passende vergoeding voor het ontwikkelen van de methode. Professionals die willen werken met de methode, verwijzen we naar de Certified Professional training. Kijk voor meer informatie op www.jumpmovement.com

Stap 1 De belofte

We beloven elkaar de volgende 3 dingen:

1. Ik stel mijn oordeel tegenover mijzelf en anderen in deze groep uit.
2. Ik beloof mijzelf en anderen in deze groep te steunen in de stappen die we willen nemen.
3. Alles wat gezegd wordt in deze sessie blijft tussen de groepsleden.

Stap 2 Vier je succes

voor deze stap nemen we 2 minuten per persoon

Deel een persoonlijk succes. Iets waar je trots op bent, iets wat je uit eigen beweging en eigen kunnen gedaan hebt. Het mag iets kleins zijn, of iets heel groots. Alles is oké, als je er maar trots op bent. Bij succes hoort applaus! Daarom krijgt iedereen meteen na zijn bijdrage een applaus. Dus: waar ben je nu trots op?

Stap 3 Wie ben je op dit moment?

voor deze stap nemen we 2 minuten per persoon

Vertel hoe je jezelf voelt op dit moment. Wat denk je, hoe zit je in je vel? Het mag in de vorm van een anekdote, of met steekwoorden, alles wat in je opkomt is goed. Na iedere beurt geeft elk groepslid een compliment. Let op: geef geen advies of feedback. Zorg ervoor dat je ook niet stiekem een advies verstopt in je compliment. Dus: Wie ben jij op dit moment?

Stap 4 Waar wil je naartoe?

voor deze stap nemen we 2 minuten per persoon

Vertel de anderen in de groep welke Jump jij wilt maken, welke richting wil je op? Als je stap nog niet helemaal duidelijk is, is dat niet erg. Vertel gewoon hardop waar je gedachten je leiden. De anderen luisteren aandachtig naar je verhaal. Geen reacties, geen antwoorden, geen advies, geen feedback. Niets. Dus: Waar wil jij naar toe?

Stap 5 Tips en adviezen

voor deze stap nemen we 2 minuten per persoon

In deze ronde word je je rechterbuur. Ga op zijn of haar plek zitten of staan, en geef jezelf (terwijl je die andere persoon wordt) het best mogelijke advies. Begin je zin met: 'Mijn naam is (die ander z'n naam) en mijn advies aan mezelf is...'. Wederom geen commentaar en mening op wat gezegd wordt. Alleen luisteren. Als iedereen geweest is ga je weer op onze oude plek zitten of staan.

Stap 6 Jouw volgende stap

voor deze stap nemen we 2 minuten per persoon

Beslis wat jouw volgende stap is; wat ga je doen, of wat ga je laten? Deel dit met de groep. Na iedere beurt belonen we de moed die nodig is voor deze stap met een applaus. Let op: zonder woorden! Dus: Wat ga jij doen of laten?

Stap 7 Waardering

voor deze stap neem je 3 minuten met de hele groep

Vertel elkaar waar je dankbaar voor bent. Het mag alles zijn: woorden, personen, belevenissen... Je hoeft niet je beurt af te wachten: spreek het gewoon uit als je het weet!

Dankjewel voor het meedoen aan dit gesprek. Gebruik de uitkomst in je eigen voordeel. Wil je meer weten? Wordt dan lid van Jump Movement op www.jumpmovement.com!

If we all Jump, we will move the world.

Jump Movement BV

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven info@jumpmovement.com www.jumpmovement.com