

LEIDRAAD STRETCH COMFORT CIRKEL

SITUATIE

- Je kan als vrijwilligerscoördinator zelf een situatie bedenken en uitschrijven of je kan vragen naar thema's bij je vrijwilligers. Misschien wil iemand een ervaring met de groep delen.
- Vraag eerst toestemming indien je ervaringen van je vrijwilligers wil gebruiken.
- Zorg dat er voldoende achtergrondinformatie wordt meegegeven voor je start met de situatie.
- Omschrijf een situatie concreet en gedetailleerd.
- Vertel de situatie als een verhaal dat je geleidelijk aan opbouwt.

REGELS

1. Je tekent drie cirkels op de grond.
2. De buitenste is de paniekzone, binnenste de comfortzone en de middelste de stretchzone.
3. Leg uit wat elke cirkel betekent.
4. Je stelt situaties voor aan de hele groep. Doe dit aan de hand van een verhaal.
5. Vrijwilligers plaatsen zich telkens in de cirkels die het best bij hun gevoel passen.
6. Je bespreekt samen waarom iemand een bepaalde plaats kiest. **Stel open vragen!** Laat de deelnemers plaats toelichten.
7. Nadien kan je samen reflecteren en ervaringen uitwisselen, indien nodig het standpunt van de organisatie meegeven, kijken of afspraken of regels moeten veranderd worden.

ZONES

- **Comfort-zone:** Wat je al kan, wat voor de hand liggend is, of gekend gedrag bevindt zich in de comfort-zone. Je voelt je er goed bij.
- **Stretch-zone:** Als je geprikkeld wordt, een haalbare uitdaging ziet, maar wel wat moeite moet doen, kom je in de stretch-zone. In deze zone leer je. Je probeert een stap verder te zetten. Je voelt je na deze inspanning goed.
- **Paniek-zone:** Je voelt stress en wil terug naar de comfortzone. Je grenzen zijn overschreven, het was geen prettige ervaring en je zal het niet nog eens proberen. Je voelt je slecht.

TIP

De vrijwilliger kiest een plaats in de cirkel a.d.h.v. wat hij zelf voelt, niet wat hij denkt dat het correcte antwoord is! Wat je voelt is niet fout!

BRON

Zones van Karl Rohnke