



Mobilee
management & advies



Workshop

Bewust Samenwerken

De kracht van jouw gedachten

Bouwsteen of Blokkade?

Sanne Bink

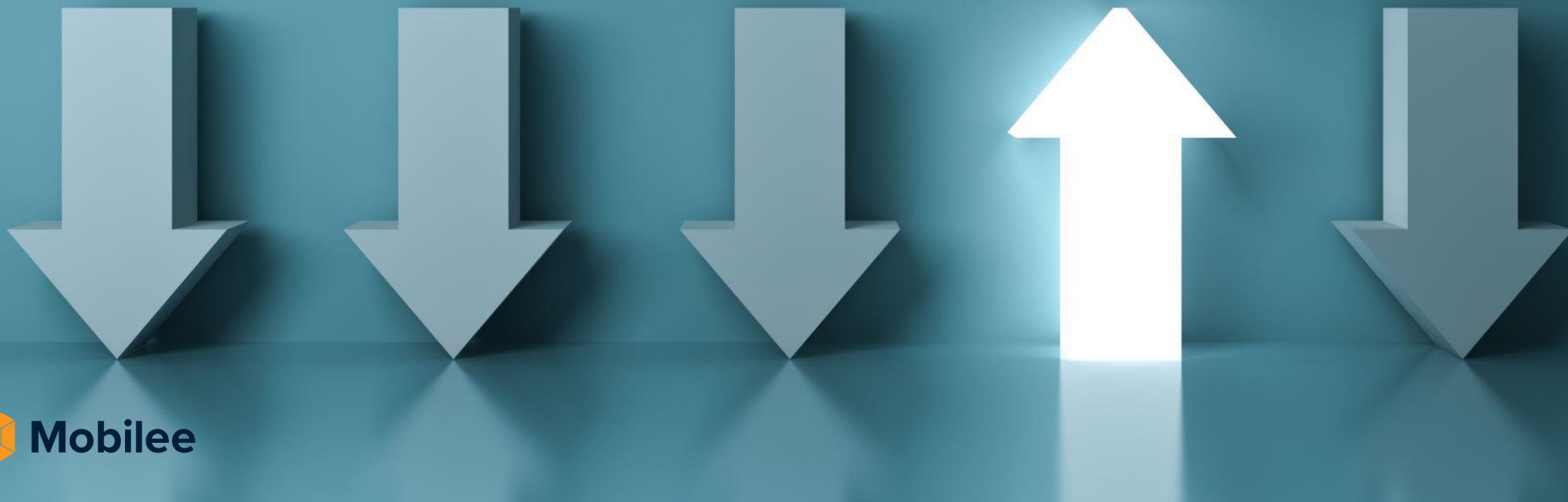
Dinsdag 7 oktober 2025



Level-Up

Echte samenwerking begint in je eigen hoofd. Wat jij denkt, bepaalt wat jullie samen bouwen.

Ben jij klaar om Level-Up te gaan in samenwerking?!



Workshop voorstel

Titel

Bewust Samenwerken

De kracht van jouw gedachten: Bouwsteen of Blokkade?

Thema

Samenwerking begint in je hoofd.

Wat jij denkt, bepaalt wat jullie samen bouwen.

Tijdsduur

Maximaal 55 minuten

Consultant & Facilitator

Sanne Bink





1. Van Harte Welkom!

2. Activatie & korte speelse kennismaking (10 min)

Doel: Directe bewustwording van de kracht van gedachten.

Werkvorm

- Deelnemers staan. Je leest herkenbare situaties voor (bijv. “Je wordt onderbroken in een overleg” of “iemand komt te laat op jullie afspraak”).
- Ze stappen naar links bij een negatieve gedachte, naar rechts bij een positieve.
- In tweetallen kennismaken & reflecteren: “Wat dacht je? Wat zegt dat over je?”

Metafoor: Elke gedachte is een zaadje. Wat zaai jij in je samenwerking?

3. Mini Keynote – De Innerlijke Spiegel (10 min)

Doel: Inzicht geven in de invloed van jouw gedachten op de samenwerking met anderen

Opzet

- Verhaal: Een Kras op je Bril – humoristisch en herkenbaar voorbeeld uit het leven van een business analist.

Afronding

- Gedachte -> Gevoel -> Gedrag -> Effect op samenwerking.
- Reflectievraag: “Wie zit soms al in seizoen 3 van een mentale Netflix-serie zonder iets te checken?”
- Je gedachten zijn verhalen, geen feiten.

Metafoor: Gedachten zijn als requirements – check ze op waarheid en toegevoegde waarde.

Opzet Workshop (2)



4. Mini Quiz – Welke Bril Draag Jij Vandaag? (10 min)

Doel: Inzicht geven in denkpatronen die samenwerking kleuren.

Werkvorm:

- Er staan vier symbolische brillen klaar op posters in de ruimte.
- Laat deelnemers kiezen welke bril ze het meest herkennen van zichzelf in recente samenwerkingsituatie.
- Elke bril staat voor een denkpatroon dat invloed heeft op samenwerking.

De brillen

- **De Zwarte Bril – “De Kritische Kijker”**
“Ze zullen het vast weer verkeerd begrijpen.”
- **De Roze Bril – “De Harmoniezoeker”**
“Als iedereen zich maar goed voelt, dan komt de rest vanzelf.”
- **De Spiegelbril – “De Reflectieve Twijfelaar”**
“Ligt het aan mij? Heb ik iets verkeerd gedaan?”
- **De VR-Bril – “De Verhalenverteller”**
“Ik weet zeker dat hij dit expres doet.”

Afronden en **De Heldere Bril – “De Bewuste Bouwer”** introduceren!



Opzet Workshop (3)



5. De opdracht – Gedachtensmederij (15 min)

Doel: Gedachten herkennen, onderzoeken en omsmeden tot iets dat versterkt.

Werkvorm:

- Deelnemers schrijven in stilte individueel een recente samenwerkingservaring op waarbij er spanning ontstond in jezelf, bij de ander of tussen beide.
- Vragen:
 - Wat dacht ik?
 - Waar was die gedachte op gebaseerd?
 - Wat voelde ik daardoor?
 - Wat deed ik?
 - Wat was het effect op de samenwerking?
- Herschrijven (Omsmeden) vanuit een heldere & helpende gedachte.
 - Welke andere gedachte had ik kunnen kiezen?
 - Wat zou dat hebben gedaan met mijn gevoel, gedrag en daarmee de samenwerking?

6. Reflectie & afsluiting – Droomsterrenregen (5 min)

Doel: Inzicht laten landen en vieren.

Afsluiting vanuit een symbolische sterrenregen van goede voornemens / leerlessen.

Wie wil mag wat delen!

Tot slot geven we iedereen een persoonlijke Bouwsteen mee!





Mobilee

Creative Valley
Orteliuslaan 7
3528 BA Utrecht

030 - 767 0350
www.mobilee.nl
info@mobilee.nl

Voor trends en het laatste
nieuws, volg ons op:

in

f

