**Inspiratiespel**

**Achtergrondinformatie over het inspiratiespel**

In het dagelijks taalgebruik ligt de betekenis van de woorden ‘geïnspireerd’ (ingegeven door de geest) en ‘bezield’ (ingegeven door de ziel) dicht bij elkaar. Bezieling wordt in verband gebracht met passie en verlangen, de geest met inzicht en heldere ingevingen. Binnen één persoon zijn inzichten en verlangens vaak met elkaar verbonden. Als iemand bijvoorbeeld tot het besef komt dat zelfstandig ondernemerschap goed bij hem zou passen, kan de wens ontstaan om dit ook daadwerkelijk vorm te geven.

Wanneer je geïnspireerd bent voel je je levend, energiek en lekker in je vel. Dat wat mensen als inspirerend ervaren, verschilt van persoon tot persoon en kan ook door de tijd heen veranderen. Het is daarom zinvol om te vragen wat iemand eronder verstaat.

Inspiratie en motivatie: wat is het verband tussen de begrippen ‘inspireren’ en ‘motiveren’? Inspiratie kan alleen van binnenuit komen. Daarom is inspiratie bij medewerkers zelden het gevolg van een bewuste poging van de leider om hen te inspireren. Dit geldt ook voor het toepassen van het inspiratiespel: of het spelen hiervan door de deelnemers als inspirerend wordt ervaren, kun je nooit van tevoren met zekerheid zeggen.

Motivatie kan zowel van binnenuit komen als van buitenaf worden gestuurd. Voor veel mensen liggen de begrippen ‘intrinsieke motivatie’ en ‘inspiratie’ in elkaars verlengde. Dat komt doordat ze in allebei de gevallen geïnspireerd raken. Ze komen in beweging en gaan datgene doen wat ze graag willen. Hobby’s zijn daar een goed voorbeeld van.

Inspiratie en randvoorwaarden: het is dus niet mogelijk anderen doelbewust te inspireren. Wel is het zinvol na te gaan aan welke randvoorwaarden jij zelf moet voldoen om de inspiratie van een ander zoveel mogelijk aan bod te kunnen laten komen. Centraal daarbij staat het contact met jezelf, en tussen jou en de ander. De kwaliteit van dit contact heeft niet alleen een grote invloed op jouw eigen geïnspireerd zijn, maar is ook bepalend voor de mate waar de ander geïnspireerd kan raken. Drie aspecten zijn hierbij van wezenlijk belang:

1. Jezelf kennen: om zelf geïnspireerd te kunnen zijn, is zelfkennis een belangrijk hulpmiddel. Weet jij welke activiteiten wel en niet bij jou passen? Wat is het effect van jouw gedrag op anderen? Inzicht in jezelf kan jou helpen bij het maken van de keuzes die nodig zijn om inspiratie de ruimte te geven. Ook voorbeeldgedrag vertonen is bij inspiratie erg belangrijk: je kunt door wie en hoe je bent een inspiratiebron voor anderen zijn.
2. Congruent gedrag vertonen: je gedraagt je als iemand ‘uit één stuk’. Dat betekent dat jouw willen, denken, voelen en handelen op één lijn liggen. Jouw gedachten en gevoelens sluiten dan op elkaar aan je handelt in overeenstemming met hetgeen je werkelijk vindt. Je bent jezelf en je laat dit zien in jouw gedrag. Het effect hiervan is dat je in het contact met anderen het meest authentiek overkomt. Bovendien ervaart die ander alleen dan werkelijk contact met jou. Het gevolg is dat de ander zich eerder zal willen laten kennen. Veel mensen vinden het moeilijk om zich congruent te gedragen en zetten liever een masker op. Bijvoorbeeld door te zeggen dat ze het ergen mee eens zijn, maar dat niet uit te stralen. Maskergedrag leidt vaak tot verwarring bij anderen of tot storingen in de communicatie tussen mensen. Incongruent gedrag is dan ook een slechte voedingsbodem om voorwaarden te scheppen voor inspiratie bij de ander.
3. De ander kennen: als je de inspiratie bij een ander de ruimte wilt geven, dan is het van belang dat je bijvoorbeeld weet welke activiteiten de ander leuk vindt om te doen, welke voorwaarden daarbij nodig zijn, welke inspiratiebronnen voedend zijn voor die ander en van welke belemmerende overtuigingen die ander last heeft. Veel mensen die intensief met anderen samenwerken of die leidinggevende zijn, zijn hiervan niet volledig op de hoogte. Dat is jammer. Zij kunnen dan immers niet optimaal op die ander inspelen en zijn ontnemen de ander als het ware kansen op geïnspireerd raken of blijven.

**Het spel**

De bedoeling van het inspiratiespel is mensen met elkaar in gesprek te brengen over hetgeen hen inspireert, van binnenuit motiveert. Het spel bestaat uit 93 kaarten, verdeeld over 2 groepen (activiteiten en voorwaarden). Ook is er per groep een lege kaart, voor het geval jezelf een aanvulling hebt.

De groepen zijn:

1. Activiteiten (56 stuks): waar ben ik graag mee bezig? Waar haal ik energie uit? De activiteitenkaarten helpen bij het vinden van een antwoord op dit soort vragen. De beweging is van binnen naar buiten. Jij doet iets en daardoor raak je geïnspireerd.
2. Voorwaarden (37 stuks): deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op de vraag ‘wat heb ik nodig om effectief en prettig te kunnen functioneren?’. Dat kan zowel gelden voor het werk als voor privé. In werksituaties kan de werkgever in meerdere of mindere mate invloed uitoefenen op deze voorwaarden.

Met bovenstaande groepen kaarten kan zowel afzonderlijk als in combinatie met elkaar worden gespeeld. 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 noodzakelijk voorwaarden wordt voldaan en dat je inspiratiebronnen volledig benut.

**Samenvattend heeft het spelen van het inspiratiespel de volgende doelen:**

1. Elkaar beter leren kennen;
2. Meer bewust worden van de activiteiten die jou en je medestudent inspireren;
3. Nagaan hoe goed je kan inschatten welke activiteiten een medestudent leuk vindt om te doen;
4. Inzicht krijgen in de voorwaarden die nodig zijn om gemotiveerd te kunnen werken.

**Speelwijze Inspiratiespel**

Het spel wordt gespeeld in een groep van maximaal 5 studenten.

**Ronde 1 (activiteiten)**

1. De kaarten (activiteiten) worden open op tafel gelegd;
2. De eerste speler kiest een activiteit voor zichzelf en geeft een toelichting aan de groep waarom hij deze activiteit heeft gekozen;
3. De eerste speler kiest vervolgens een activiteit voor de speler 2 links van hem en geeft een toelichting aan die speler waarom hij jij die kaart voor hem hebt gekozen;
4. De groep kan vragen stellen of feedback geven over de activiteiten die zijn gekozen en gegeven;
5. Speler 1 noteert de toelichting die hij heeft gegeven;
6. Speler 2 noteert de toelichting die hij heeft gekregen;
7. De kaarten worden weer open op tafel gelegd
8. Speler 2 doet vervolgens hetzelfde als speler 1.
9. In het totaal moet elke speler 3 gekozen en 3 gekregen activiteitenkaarten hebben.

**Ronde 2 (voorwaarden)**

1. De kaarten (voorwaarden) worden open op tafel gelegd;
2. De eerste speler kiest een voorwaarde voor zichzelf en geeft een toelichting aan de groep waarom hij deze voorwaarde heeft gekozen;
3. De eerste speler kiest vervolgens een voorwaarde voor de speler 2 links van hem en geeft een toelichting aan die speler waarom hij jij die kaart voor hem hebt gekozen;
4. De groep kan vragen stellen of feedback geven over de voorwaarden die zijn gekozen en gegeven;
5. Speler 1 noteert de toelichting die hij heeft gegeven;
6. Speler 2 noteert de toelichting die hij heeft gekregen;
7. De kaarten worden weer open op tafel gelegd;
8. Speler 2 doet vervolgens hetzelfde als speler 1;
9. In het totaal moet elke speler 3 gekozen en 3 gekregen voorwaardenkaarten hebben.

**Opdracht 1 Inspiratiespel**

**Naam: Mulan Aarts Klas: SMM1C**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gekozen activiteiten** | **Belang**  **(1-3)** | **Toelichting** |
| 1. **Bewegen of sporten** | **3** | Ik vind sporten en bewegen belangrijk. Dit is ook zeker iets waar ik mijn energie vandaan haal. Als ik lang niet sport of beweeg dan voel ik mezelf ook automatisch minder goed en merk je dit aan mij. Ik ben dan meteen minder blij. |
| 1. **Reizen** | **3** | Ik vind het heel leuk om op vakantie te gaan. Ik wordt er een beetje chagrijnig van om alleen maar in Nederland te zijn. Ik vind het dan heel leuk om in de vakanties op vakantie te gaan naar een ander land en leuke dingen te doen. Ik wil later graag ook veel van de wereld zien. |
| **Gekozen voorwaarden** | **Belang**  **(1-3)** | **Toelichting** |
| 1. **Duidelijke takenpakket** | **3** | Voor mij is duidelijkheid heel belangrijk, omdat ik er erg slecht tegen kan als dingen niet duidelijk zijn. Ook wil ik dat iedereen zijn taken altijd goed en op tijd af heeft anders krijg ik veel stress in mijn hoofd. Een duidelijk takenpakket is dus erg belangrijk voor mij. |
| 1. **Prettige werkomgeving** | **3** | Als ik me niet fijn voel in mijn groepje of iets anders wat ervoor zorgt dat ik me niet prettig voel, dan zal ik automatisch ook niet goed presteren. Daarom is een prettige werkomgeving erg belangrijk. |
| 1. **Interessant werk** | **3** | Als ik mijn werk niet interessant vind en er geen energie van krijg dan zal je dit ook zeker merken aan mijn prestaties. |

**Opdracht 2**

**Je kunt de onderlinge samenhang onderzoeken door het beantwoorden van de volgende vragen:**

1. **Voorwaarden en activiteiten**

Zijn bepaalde voorwaarden logischerwijs nodig om bepaalde activiteiten goed te kunnen uitvoeren? Welke voorwaarden zijn nodig om activiteiten die nu te weinig aan bod komen, méér te kunnen doen?

|  |
| --- |
| Als je bijvoorbeeld meer wilt reizen 🡪 Dan zijn de voorwaardes flexibiliteit en vrijheid erg essentieel. |

Einde