



COMMITMENT

Polsbandje



Tijd
10-15 min



Deelnemers
Onbeperkt



Binnen &
buiten



Rustig



Deze activiteit bevordert:

Commitment • Reflectie • Transfer naar de praktijk

Uitvoering:

1. Geef iedere deelnemer een stoffen polsbandje en een watervaste pen.
2. Vraag: wat is het meest waardevolle dat je meeneemt, en wat ga je vanaf nu anders doen?
3. Vat dat samen in één woord en schrijf het aan de binnenkant van het bandje.
4. Schrijf ernaast wat dit voor jou betekent als waarde.
5. Doe het bandje om: een teken dat je de verandering omarmt.

Tip:

Elke blik op je pols herinnert je aan je voornemen. Vergeten wat er staat? Trek het bandje even uit.

Varianten:

- Deel je woord met een buur
- Groepswoord op alle bandjes
- Na een maand: check-in over je woord



Materiaal:

Polsbandjes, watervaste pennen



Opstelling:

Kring of aan tafel



Nabespreking:

- Wie wil zijn woord delen?
- Wat is je eerste stap morgen?



Veiligheid:

Delen is vrijwillig.

