

ToF *Hoe zet je een ToF bijeenkomst op?*

Version 1.0

ToF bijeenkomst opstarten

1. Kan iedereen elkaar goed zien?

- Is de opstelling van stoelen (en tafel) hierbij uitnodigend?

2. Tijdsafspraken maken

Wat hebben jullie tot nu toe afgesproken?

- Één bijeenkomst? Of meerdere?
Hoeveel tijd krijgt ieder voor zijn/haar onderwerp?
- Ieder onderwerp krijgt de tijd die het nodig heeft.
Houd dan de mogelijkheid open om vervolgbijeenkomsten te plannen.

3. Cultuur setting: Omgangsvormen afspreken

Samen een lijstje opstellen van wat ieder nodig heeft om veilig en betrokken te kunnen deelnemen aan de ToF.

1. Wat heb je nodig van de anderen om te kunnen delen wat belangrijk voor jou is?
2. Wat kunnen we doen opdat de spreker zich gehoord en begrepen voelt?
3. Wat kunnen we doen als iemand toch interrumpeert, bekritiseert of buiten zijn beurt om praat?

Wanneer je aan de beurt bent met je onderwerp

Stap 1: Jij legt je vraag of dilemma voor en/of je vertelt je verhaal

Jij stelt je vraag of dilemma, bij voorkeur in de 'Hoe kan ik...?', 'Hoe kunnen wij...?'-vorm.

Bv, Hoe zou ik/wij meer informatie kunnen vinden? Wie zou ik hierover kunnen benaderen? Hoe zou ik dit voorval anders kunnen aanpakken?

Stap 2 (optioneel, maar wenselijk): de samenvattingsvraag

Het is belangrijk dat je je als spreker gehoord en begrepen **voelt**:

1. Je vraagt of iemand een samenvatting wil geven:
"Zou iemand in eigen woorden willen samenvatten wat ik gezegd heb?"
Het maakt niet uit of jouw samenvatting geen volledig beeld geeft! Want het kan zijn dat ik dan pas merk dat ik iets gemist heb of niet duidelijk genoeg heb gezegd!
2. Voordat iemand een samenvatting geeft, kan hij of zij vragen om verheldering stellen.
3. Vervolgens vraag je jezelf:
'Op een schaal van 0-10, in hoe verre **voel** ik me gehoord met mijn verhaal?'
Dan vertel je de samenvatter in hoe verre je je door hem/haar gehoord voelt.
Daarmee laat je merken dat je de samenvatting waardeert. Deze schaalvraag geeft jou ook zicht op welke aspecten van je verhaal zijn overgekomen.
4. Vervolgens vraag je jezelf 'Wat mis ik nog voor mijn gevoel?' Dat vertel je dan de anderen.

Stap 3: De anderen reageren om de beurt vanuit hun perspectief op jouw onderwerp of vragen

Belangrijk is dat er NIET gediscussieerd wordt over wat al dan niet het juiste antwoord is, want een ToF gaat over de Én-Én benadering.

Na de ToF beslis jij als spreker met welke antwoorden jij het beste vooruit kan. Het kan ook zijn dat de antwoorden een nieuw creatief proces bij je op gang brengen, met als resultaat een aanpak waar je nog niet aan gedacht had.

Als de beantwoorder een beetje in zijn eigen verhaal verdwijnt, zou je kunnen vragen: 'Hoe beantwoordt jouw verhaal nu mijn vraag?'

Optioneel: Op het einde van een ToF, samenvatten wat het opgeleverd heeft.

Dit kan belangrijk zijn als er meerdere ToF's zijn en elk tafel na afloop rapporteert aan de hele groep.