

# ONTDEK CHECK-IN @ WORK



## HET ECHTE GESPREK OP WERK

Onze dagen zitten volgepland en het gros van de tijd gaan we op in de waan van de dag. Hoe we werk ervaren en welk potentieel we benutten heeft alles te maken met ons bewustzijn door de dag heen.

Deze Check-in@Work editie reikt jou én je team concrete handvatten aan om de meest waardevolle gesprekken te openen, waar we zelf door alle ogenschijnlijke urgentie, verwachtingen en to do's vaak niet bij kunnen komen.

40 werkgerelateerde check-in thema's zijn opgesplitst in IK & WIJ vragen en vormen daarmee een krachtige leidraad voor zowel persoonlijke als professionele groei én teamontwikkeling.

# WAT LEREN DE KAARTEN JE?

40 CHECK-IN @WORK THEMA'S LEREN JOU EN JE TEAM HOE JE...

- ✓ Een waardevolle dialoog kunt voeren en een ruimer bewustzijn kunt ontwikkelen
- ✓ Sterke onderlinge relaties bouwt
- ✓ De potentie van de onderstroom benut
- ✓ Meer voldoening, verbinding en focus ervaart
- ✓ De focus verlegt van inhoud naar proces
- ✓ Ruimte scheidt voor openheid en transparantie.



# EXPERTS OVER CHECK-IN CARDS

“Een goede vraag maakt het verschil tussen een lauw gesprekje en een stevig kampvuur gesprek. Met deze prachtig vormgegeven kaarten kun je de mooiste gesprekken openen.”

## **JITSKE KRAMER**

Spreker, auteur en facilitator

"Soms kunnen check-ins wat verslappen in routine rondjes. Deze kaarten geven je een impuls om je gesprek te verdiepen en persoonlijk te maken. Sterke thema's, rake vragen. En nog prachtig vormgegeven ook. Echt een product om te willen hebben, of cadeau te geven."

## **JOS ROVERS**

Founder Het Eerste Huis

“Een enorme aanrader voor echte en oprechte gesprekken. Zeer aansprekende thema's, je kunt er zoveel kanten mee op! Afgelopen week koos elk teamlid een eigen thema, waarna we in duo's verder de verdieping hebben gezocht. Met bijzondere verbindingen en verruimd perspectief tot gevolg.”

## **NATHALIE BOUGIE**

Psycholoog, trainer & senior coach

"De Check-in Cards van Bente en Edith zijn een geweldige manier om dit soort patronen te doorbreken. Ze brengen je direct in een ander bewustzijn zodat je vanuit rust meer helderheid creëert voor je team. Van reactief reageren naar bewust creatief handelen.

Daarnaast kun je ze ook heel goed inzetten voor hele praktische team issues én zijn ze ook nog eens bijzonder mooi vormgegeven. Als je je organisatie of team verder wilt brengen kan ik de Check-in Cards van harte aanbevelen!"

## **PETER GERRITSEN**

Directeur New Dawn  
– het coachlabel van Schouten & Nelissen





# CHECK-IN CARDS OM UIT TE PROBEREN

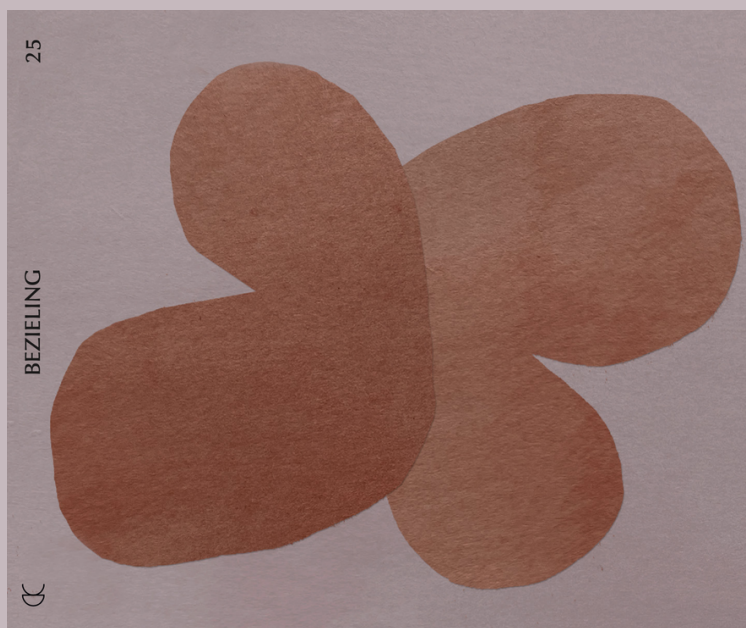
---

HET ECHTE GESPREK OP WERK



# NR 25

ONTDEK  
CHECK-IN @ WORK



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

25

NAAR HET HART VAN DE BEWEGING...

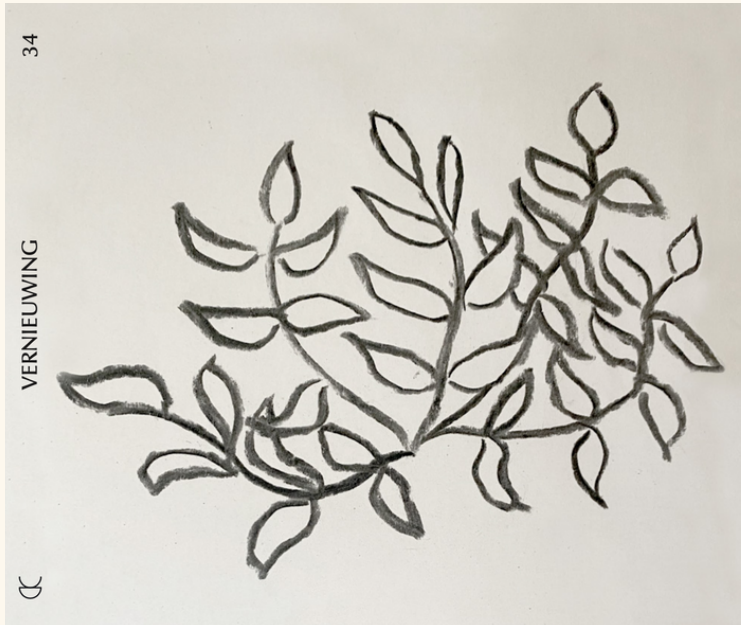
BEZIELING

IK	WIJ
1. Waar is mijn hart bij betrokken, wat geeft vervulling?	1. Waar zijn we met ons hart bij betrokken en geeft vervulling?
2. Wat inspireert mij, waar ga ik van aan?	2. Rond welke onderwerpen zoeken we graag de verdieping met elkaar?
3. Rond welke onderwerpen zoek ik graag de verdieping?	3. Wat komt vaak moeiteloos op gang en gaat vanzelf?
4. Wanneer kom ik moeizaam in beweging, wat schuif ik voor mij uit?	4. Waarmee inspireren we elkaar?
5. In hoeverre liggen mijn keuzes in lijn met wie ik wil zijn en met wat ik wil doen?	5. Waar lopen we op leeg, wat holt uit en gaat ten koste van plezier en energie?
6. Wat wil ik leren, ervaren en onderzoeken?	6. Hoe zouden we (nog) meer betekenis kunnen toevoegen aan ons werk?
7. Welke talenten, kwaliteiten en passies wil ik nog meer inzetten?	7. Wat is toe aan vernieuwing, willen we leren, initiëren en/of ervaren?
8. Hoe zou ik nog meer betekenis kunnen toevoegen aan mijn werk?	8. Wat willen we meer tot leven brengen?
9. Welke gedachten belemmeren mij om mijn hart te volgen?	9. Waar zouden we meer op gevonden willen worden?
10. Wat kan ik nu al doen om mijn verlangens meer invulling te geven?	10. Hoe kunnen wij ons verlangen nu al meer invulling geven?

CC

# NR 34

ONTDEK  
CHECK-IN @ WORK



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

34

VORM GEVEN AAN VOORUITGANG...

VERNIEUWING

IK	WIJ
1. Wat is voelbaar aan vernieuwing toe?	1. Waar zijn we tot nu toe vernieuwend in geweest?
2. Waar zit mijn energie, ga ik op aan en beweeg ik naartoe?	2. Welke kans zouden we direct willen oppakken en verzilveren?
3. Als ik tijd zou hebben, welke kans zou ik dan direct willen verzilveren?	3. Welke trends nemen we waar?
4. Welke trends en ontwikkelingen neem ik waar?	4. Waar zouden we graag oplossingen voor bedenken en vernieuwing inbrengen?
5. Met wie zou ik graag eens brainstormen en waarover?	5. Zijn we doorgaans gericht op kansen of problemen en waar merken we dit aan?
6. Voel ik mij gestimuleerd om functie-overstijgend mee te denken?	6. Hoe is de balans tussen 'zelf kansen creëren' en 'reageren op wat voorbij komt'?
7. Ervaar ik de ruimte om fouten te maken en waar zit dat in?	7. Wat staat vernieuwing in de weg?
8. Op welke momenten heb ik de beste ingevingen?	8. Welke 'ja-maren' horen we vaak terug?
9. Wat heb ik anders in te richten om ruimte te maken voor creatie en vernieuwing?	9. Wat ligt gevoelsmatig buiten ons bereik, wat zou echt vernieuwend zijn?
10. Waar zetten deze vragen mij toe aan?	10. Wat helpt en stimuleert ons om vaker out of the box te denken?

CC

# NR 15

ONTDEK  
CHECK-IN @ WOR



CHECK-IN BIJ JEZELF EN ELKAAR, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

15

VERSCHIL IS EEN BRON VAN WIJSHEID...

DIVERSITEIT

IK	WIJ
1. Waarin vind ik mijzelf ruimdenkend?	1. Hoe ruimdenkend vinden wij onszelf?
2. Waardoor voel ik mij wel of niet thuis, en gezien binnen dit team?	2. Welke verschillen herkennen we?
3. Hoe divers ervaar ik mijn omgeving en waar zit dat in?	3. Wat doen we om erbij te horen?
4. Wat is de manier om erbij te horen?	4. Hoe gaan we om met een afwijkend standpunt?
5. Welke mening vind ik soms spannend om te uiten?	5. Wat versterken of verkleinen we met wat we doen?
6. Waaruit blijkt dat ik verder kijk dan mijn eigen gelijk?	6. Welke stem, welk geluid wordt onvoldoende gehoord?
7. Is er iets waar ik gevoelsmatig tegen op moet boksen?	7. Welke verschillen worden onderling niet of moeizaam geaccepteerd?
8. Voor wie of wat zou ik me meer open willen stellen?	8. Krijgen en creëren we gelijke kansen?
9. Wie ben ik als iemand wordt overruled of niet serieus wordt genomen?	9. Hoe kunnen we ieders unieke waarde nog beter benutten?
10. Wat vraagt het van mij om de onderlinge verschillen te omarmen?	10. Wat spreken we af zodat we diversiteit meer gaan benutten?

CC



# NR 12

ONTDEK  
CHECK-IN @ WOR



CHECK-IN BIJ JEZELF EN ELKAAR, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

12

DE POTENTIE VAN HET DONKER...

SCHADUWKANTEN

## IK

1. Wat wil ik liever niet dat anderen van mij zien, wat probeer ik te vermijden?
2. Waar ben ik (nog) niet zo sterk in?
3. Waar laat ik het liggen, waar heb ik verantwoordelijkheid voor te nemen?
4. Op welke momenten neemt mijn ego het over?
5. Welke oordelen richting anderen kom ik vaak tegen?
6. Wat doe ik mogelijk ten koste van iets of iemand?
7. Aan welk niet-helpend gedrag houd ik nog vast? Wat levert dat nog op?
8. Waar wil ik authentieker en opener in zijn?
9. Wat mag verzachten, vraagt wellicht om vergeving?
10. Waar wil ik mezelf aan herinneren?

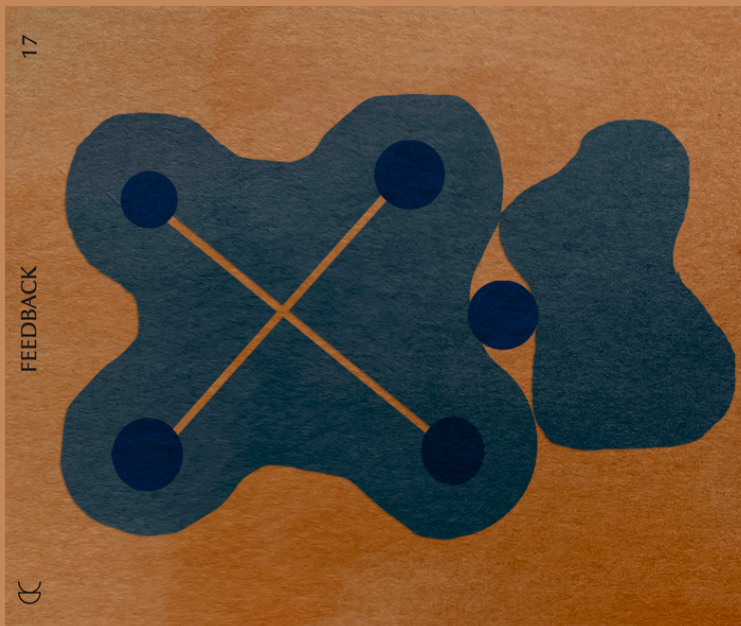
## WIJ

1. Waar laten we het liggen, waar nemen we te weinig verantwoordelijkheid voor?
2. Wat verdient geen schoonheidsprijs?
3. Wat zijn we aan het forceren of teveel aan het controleren, wat geeft kramp?
4. Tegen welke oude patronen en gewoontes lopen we aan? Wat levert dat nog op?
5. Wat wordt gedoogd, zien we door de vingers?
6. Wat doen we mogelijk ten koste van iets of iemand?
7. Wat mag er niet zijn?
8. Waar mogen we transparanter en authentieker in zijn?
9. Waar willen we vandaag nog mee stoppen?
10. Waar willen we onszelf aan herinneren?

CC

# NR 17

ONTDEK  
CHECK-IN @ WOR



CHECK-IN BIJ JEZELF EN ELKAAR, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

17

DE KUNST VAN OVERBRENGEN EN ONTVANGEN...

FEEDBACK

## IK

1. Welke feedback heb ik terugkijkend als waardevol ervaren?
2. Wat zou ik op dit moment fijn vinden om terug te krijgen?
3. Wat zou ik lastig vinden om te horen, maar kan ik mij wel iets bij voorstellen?
4. Wat knaagt aan mij en zou ik het liefst bespreekbaar maken?
5. Waar neem ik genoeg mee of wat omzeil ik, terwijl er meer uit te halen is?
6. Wat straal ik mogelijk onbewust en non-verbaal uit wanneer ik iets teruggeef?
7. Waar mag ik voor waken wanneer ik feedback ontvang of geef?
8. Wat gaat mij helpen om mij (in verbinding) uit te spreken?
9. Wat kan er verzachten wanneer ik mijn hart meer zou inbrengen?
10. Welk verzoek heb ik eventueel aan mijzelf en/of anderen?

## WIJ

1. Welke behoefte ligt er onder dit thema?
2. Wat typeert momenteel onze manier van feedback geven en ontvangen?
3. Wat komt er naar boven als we onszelf een spiegel voorhouden?
4. Welke terugkoppeling hebben we elkaar vaker te geven?
5. Welke non-verbale feedback signalen zenden we zoal uit?
6. Wat kost onuitgesproken feedback ons?
7. Hoe is de balans tussen positieve en negatieve uitwisseling?
8. In welke situaties zouden we ons hart meer aan het woord willen laten?
9. Wat is er nodig om nog meer met elkaar te praten in plaats van over elkaar?
10. Welk verzoek hebben we aan elkaar?

CC

# UNIEKE AANBIEDING

Bestel Check-in @ Work vandaag nog en ontvang bovenop **€5 korting**, ook Check Points\*\* (t.w.v. €14,95) **gratis** bij je bestelling.

Dus samengevat:

**Check-in @ Work (t.w.v. 49,95) +  
Check Points (t.w.v. 14,95)  
Samen €64,90**

**Alleen de komende 12 uur  
voor maar €44,95**

**Gebruik hiervoor onderstaande link  
en de code: [alleenvandaag@work](mailto:alleenvandaag@work).**

Check Points wordt dan automatisch meegestuurd bij je bestelling en de €5 korting wordt direct verrekend.

**[JA, DIT WIL IK! >> \\_](#)**



## **\*\*CHECK POINTS**

Zeven thema's met terug- en vooruitblik vragen om je bewust te verbinden met waar je nu staat, je levenslessen te verankeren en opnieuw te kiezen voor wat inspireert.