

# Waardering - Sorry - Aha

AHA

## Verbindend communiceren

1

### DOEL

Samen stilstaan bij wat goed liep, wat je anders had willen doen en welke inzichten zijn blijven hangen na een gesprek over polarisatie. Dit versterkt verbondenheid,

2

### BENODIGDHEDEN

- Cirkelopstelling (stoelen in kring)
- Eventueel een praatsteen of object dat doorgegeven wordt
- Duur 20 minuten

3

### BESCHRIJVING

#### Intro

Rond de sessie uit af met 3 woorden:

- Waardering – iets of iemand waarvoor je dankbaar bent
- Sorry – iets wat je anders had willen doen of zeggen
- Aha – een inzicht of klikmoment

#### Stille voorbereiding

Geef 2–3 minuten stilte. Vraag deelnemers om voor zichzelf te bedenken:

- Een waardering: voor een persoon, een uitspraak, een houding, een sfeer...
- Optioneel een sorry: voor iets in deze sessie of breder (bv. "Ik merk dat ik vaak snel oordeel").
- Een aha: iets wat ze anders zien na vandaag, over zichzelf, de ander of polarisatie.

#### Deelronde in de cirkel

Laat de praatsteen rondgaan. Wie de steen vastheeft, mag één of meer van de drie delen:

- "Mijn waardering is..."
- "Mijn sorry is..."
- "Mijn aha-moment is..."

De rest luistert zonder te onderbreken.

#### Afronding

Sluit af door te benoemen wat je als begeleider hoorde: bv. veel dankbaarheid, herkenbare twijfels, gedeelde aha's. Maak expliciet de link met polarisatie:

"Als we waardering, verantwoordelijkheid en leren kunnen benoemen, is dat een tegenkracht tegen verharde wij-zij-tegenstellingen."

4

### REFLECTIE

- Hoe was het om iets uit te spreken in de vorm van waardering, sorry of aha?
- Welke zinnen van anderen zijn je bijgebleven?

5

### TIP EN BRON

Gebruik dit als vaste afsluiter van een reeks rond polarisatie of moeilijke gesprekken.

Je kan de drie woorden ook visueel op flap hangen zodat deelnemers houvast hebben.

