



# CHECK-IN @ WORK

Werken vanuit een ruimer bewustzijn





# WAT LEREN DE KAARTEN JE?

40 Check-in Cards leren jou en je team hoe je ...

- ✓ Een waardevolle dialoog voert.
- ✓ Sterke onderlinge relaties bouwt.
- ✓ De potentie van de onderstroom benut.
- ✓ De focus verlegt van inhoud, naar proces.
- ✓ Ruimte schept voor openheid en transparantie.
- ✓ Een ruimer bewustzijn ontwikkelt.



## 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.

## 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**

(Internationaal keynote speaker & trainer van het jaar & auteur)

"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



# CHECK-IN CARDS OM UIT TE PROBEREN

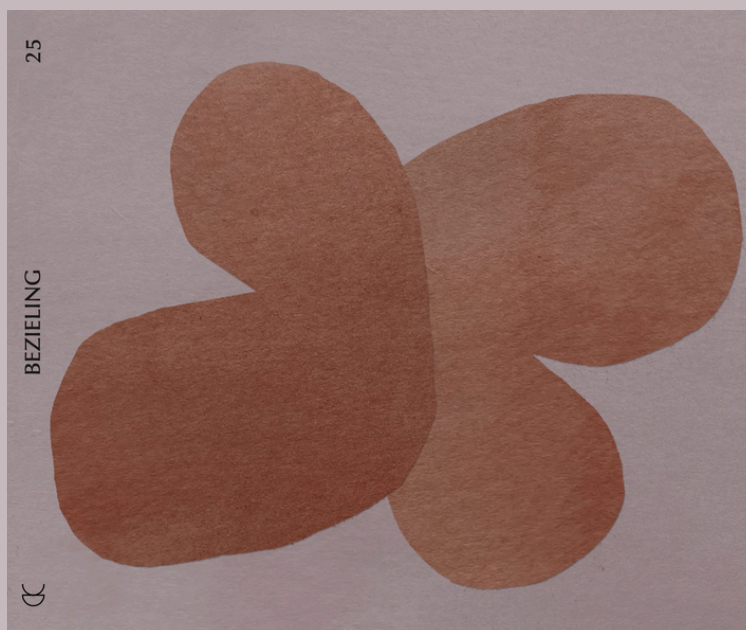
---

HET ECHTE GESPREK OP WERK



# NR 25

ONTDEK  
CHECK-IN @ WORK



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

25

BEZIELING

NAAR HET HART VAN DE BEWEGING...

IK

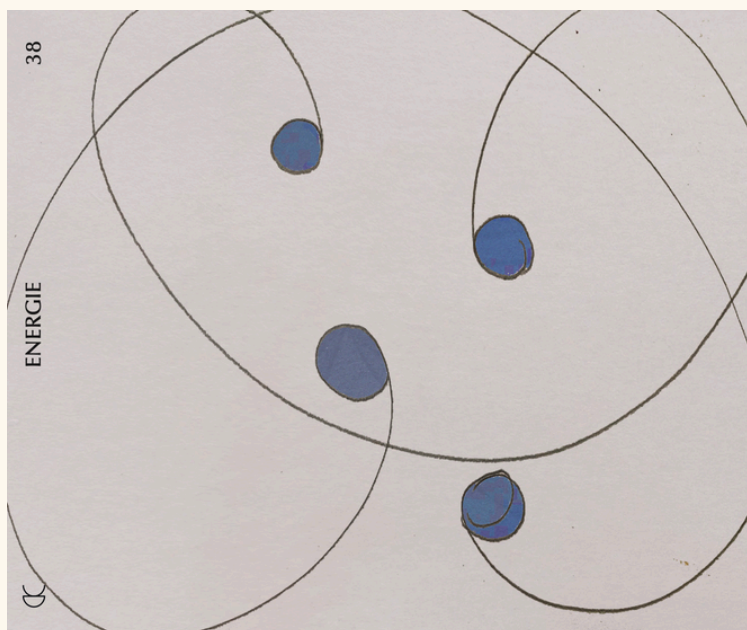
1. Waar is mijn hart bij betrokken, wat geeft vervulling?
2. Wat inspireert mij, waar ga ik van aan?
3. Rond welke onderwerpen zoek ik graag de verdieping?
4. Wanneer kom ik moeizaam in beweging, wat schuif ik voor mij uit?
5. In hoeverre liggen mijn keuzes in lijn met wie ik wil zijn en met wat ik wil doen?
6. Wat wil ik leren, ervaren en onderzoeken?
7. Welke talenten, kwaliteiten en passies wil ik nog meer inzetten?
8. Hoe zou ik nog meer betekenis kunnen toevoegen aan mijn werk?
9. Welke gedachten belemmeren mij om mijn hart te volgen?
10. Wat kan ik nu al doen om mijn verlangens meer invulling te geven?

WIJ

1. Waar zijn we met ons hart bij betrokken en geeft vervulling?
2. Rond welke onderwerpen zoeken we graag de verdieping met elkaar?
3. Wat komt vaak moeiteloos op gang en gaat vanzelf?
4. Waarmee inspireren we elkaar?
5. Waar lopen we op leeg, wat holt uit en gaat ten koste van plezier en energie?
6. Hoe zouden we (nog) meer betekenis kunnen toevoegen aan ons werk?
7. Wat is toe aan vernieuwing, willen we leren, initiëren en/of ervaren?
8. Wat willen we meer tot leven brengen?
9. Waar zouden we meer op gevonden willen worden?
10. Hoe kunnen wij ons verlangen nu al meer invulling geven?

# NR 34

ONTDEK  
CHECK-IN @ WORK



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

| 38      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | GEEFT RICHTING...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ENERGIE | IK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | WIJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|         | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wat activeer ik doorgaans in anderen, welke energie breng ik mee?</li><li>2. Hoeveel energie ervaar ik de laatste tijd (0-10)?</li><li>3. Wat is momenteel de energie achter mijn woorden?</li><li>4. Wat geeft energie, waar word ik blij van?</li><li>5. Waar loop ik op leeg, waar zit mijn grootste energielek?</li><li>6. Hoe merk ik in mijn lichaam dat energie stagneert, zich vastzet?</li><li>7. Wat wil ik 'eigenlijk' al langere tijd doen?</li><li>8. Waar zit de meeste potentie als ik kijk naar mijn slaap, voeding en beweging?</li><li>9. Wat is mijn behoefte als het gaat om reflectie, ontspanning en herstel?</li><li>10. Wat laten mijn antwoorden mij zien?</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wat zou een buitenstaander opvallen aan onze teamspirit?</li><li>2. Hoeveel energie krijgen we van elkaars gezelschap, waar zit dat in?</li><li>3. Waartoe voelen we ons geroepen, wat geeft energie en motiveert?</li><li>4. Waar gaat energie aan verloren?</li><li>5. Op welke momenten zien we onze energie toe- of afnemen?</li><li>6. Waar richten we ons op en ligt onze invloed daar ook?</li><li>7. Hoe vitaal zijn wij momenteel en waar zit dat in?</li><li>8. Maken we voldoende ruimte voor reflectie, ontspanning en herstel?</li><li>9. Wat zouden we oppakken of aangaan als we meer energie zouden ervaren?</li><li>10. Wat zou direct invloed hebben op de energie in ons team?</li></ol> |  |



# 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

1. Waarin vind ik mijzelf ruimdenkend?
2. Waardoor voel ik mij wel of niet thuis, en gezien binnen dit team?
3. Hoe divers ervaar ik mijn omgeving en waar zit dat in?
4. Wat is de manier om erbij te horen?
5. Welke mening vind ik soms spannend om te uiten?
6. Waaruit blijkt dat ik verder kijk dan mijn eigen gelijk?
7. Is er iets waar ik gevoelsmatig tegen op moet boksen?
8. Voor wie of wat zou ik me meer open willen stellen?
9. Wie ben ik als iemand wordt overruled of niet serieus wordt genomen?
10. Wat vraagt het van mij om de onderlinge verschillen te omarmen?

WIJ

1. Hoe ruimdenkend vinden wij onszelf?
2. Welke verschillen herkennen we?
3. Wat doen we om erbij te horen?
4. Hoe gaan we om met een afwijkend standpunt?
5. Wat versterken of verkleinen we met wat we doen?
6. Welke stem, welk geluid wordt onvoldoende gehoord?
7. Welke verschillen worden onderling niet of moeizaam geaccepteerd?
8. Krijgen en creëren we gelijke kansen?
9. Hoe kunnen we ieders unieke waarde nog beter benutten?
10. Wat spreken we af zodat we diversiteit meer gaan benutten?

# NR 12

ONTDEK  
CHECK-IN @ WOR



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

12

DE POTENTIE VAN HET DONKER...

SCHADUWKANTEN

C

## 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?

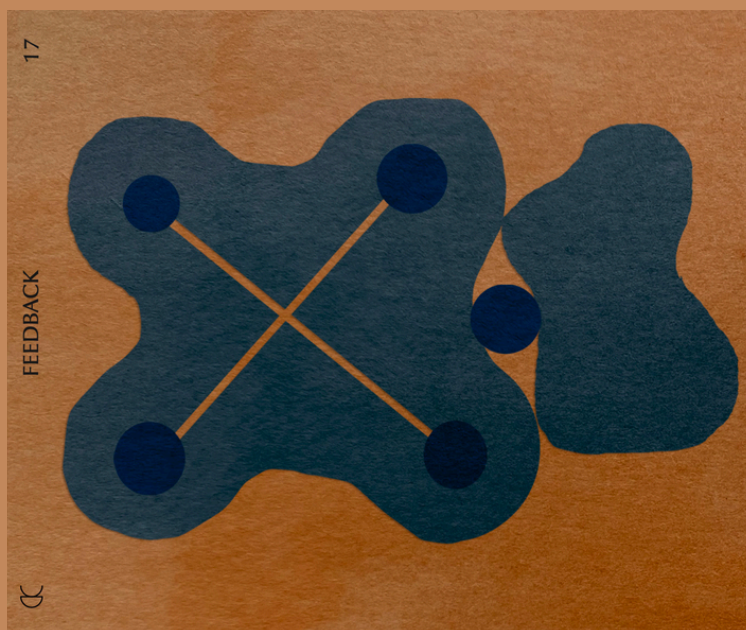
## WIJ

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?



# 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

C

## 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?

# 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.

