

Geluk op de cm²

1. We starten met een opwarmer door iedereen antwoord te laten geven op de vraag "Wat roept geluk op de cm² bij jou op?". Maak daarna nog een ronde en geef antwoord op de vraag "Wat betekent geluk op de cm² voor jou?". Ga net zo lang door met antwoorden geven tot er niets meer te zeggen is. Zo maak je het mogelijk door op elkaar door te associëren, meestal moet je even op gang komen.
2. Stel de volgende vraag aan elkaar: Hoe kunnen we aansluiten op de bestaande structuur zodat we kunnen verrassen op alerte momenten? Begin met op de tijdlijn aan te geven wat de vaste structuur is van de bewoner en benoem deze. Zo wordt overzichtelijk hoe de dag er in z'n geheel uit ziet.
3. Markeer vervolgens met een andere kleur de momenten waar je in de dag klein geluk kan toepassen en/of vergroten. Geef hierbij aan of het korte of langere momenten kunnen zijn door grotere of kleinere cirkels te maken.
4. Kijk nu vanaf een afstand naar de tijdlijn en probeer momenten te benadrukken die voor deze persoon belangrijk zijn. Bijvoorbeeld vanuit de vragen:
 - *Kunnen we vaste momenten van alertheid markeren die we iedere dag terug zien?*
 - *Is hij/zij in een specifieke houding?*
 - *Is hij/zij op een specifieke plek?*
5. Bepaal samen een moment in de tijdlijn waar de cm² meer bewust ingezet mag worden. Bijvoorbeeld op momenten waar je het echt moet combineren met het alledaagse, of juist tijdens (meer)zorg.
6. Pak het frame erbij en start met 5 cm². Maak gebruik van de hulvragen. Maak het frame 5 keer kleiner door uiteindelijk geluk op de cm² te vinden.
7. Bepaal of je dit nog een keer wil doen voor een ander moment, met iemand anders of wat er verder besproken mag worden. Check of de gevonden ideeën ook bijdragen aan het werkgeluk.
8. Sluit de sessie af door elkaar één woord mee te geven over wat deze bijeenkomst je heeft gebracht. Maak een afspraak om over een week contact te hebben om te bespreken wat er wel en niet is gelukt en hoe verder.