**4V Hoofdwerkblad**

*Dit werkblad is het hoofddocument van deze 4V masterclass. In dit document ga je gedurende de hele training aan de slag. Daarmee breng je iedere keer een beetje meer in beeld hoe jij in verbinding staat met anderen als we kijken vanuit de 4V’s.. Om je hierbij te begeleiden, vind je hieronder een korte instructie. Op de pagina’s daarna vind je de kwadranten die je in kunt vullen.*

**Algemene instructie**

We willen je helpen inzichtelijk te maken hoe jouw relaties ervoor staan als we kijken vanuit de 4V’s. Dit doen we vaak door middel van een 4V analyse. Daarin staat per V wat goed of vanzelf gaat en wat nog aandacht vraagt. We nemen je door de training mee langs de 4V’s en we zullen daarna altijd terugkeren naar dit document om het aan te vullen. Uiteindelijk zal je bij module 6 een volledig ingevulde 4V analyse hebben die inzicht geeft in jouw relatie met persoon A en persoon B.

Hoe gaan we te werk? Je zal regelmatig gevraagd worden dit document te openen. Vervolgens kijk je hieronder naar de V die centraal stond in de module en beantwoord je de vragen die daarbij horen. De losse werkbladen van die module zijn hierin soms al voldoende of kunnen gebruikt worden als aanvulling. Daarmee heb je als het goed is genoeg informatie om zelf het kwadrant in te kunnen vullen. We focussen daarin op de positieve kanten (+) en de aandachtspunten (!). Let op: van beide symbolen zijn er 3 ingevuld, maar uiteraard ben je vrij om er meer of minder in te vullen.

*Nog even een voorbeeld. Stel je hebt de module over veiligheid gevolgd. Dan ga je in dit document naar ‘Veiligheid’ en beantwoord je de vragen die daar worden gesteld in je 4V-notitie. Vervolgens scrol je naar de analyse van de relatie met persoon A en vul je onder ‘Veiligheid’ in wat er natuurlijk of positief is op dat gebied en waar nog aandacht voor moet zijn. Daarna scrol je naar de analyse van persoon B en doe je hetzelfde met hem/haar in je hoofd.*

Op de volgende pagina vind je per V een voorbereiding op het invullen van de analyse.

**Veiligheid**

*Opdracht na les 2.1:*

Neem persoon A in gedachten en ga de volgende aspecten van veiligheid bij langs:

Mensgerichte kant

* De ander zien
* Tijd maken voor de ander
* Elkaar echt begrijpen

Taakgerichte kant

* Duidelijkheid
* Grenzen helder
* Behoeften uitspreken

Vul in de analyse het kwadrant ‘Veiligheid’ in: wat is positief en wat verdient nog aandacht?

*Ps.* [*Onderaan dit document*](#_Extra_begrippen_per) *vind je nog extra aspecten waar je deze V ook aan kunt meten.*

Doe bovenstaande nu ook voor persoon B.

**Vertrouwen**

*Opdracht na les 3.1:*

Neem persoon A in gedachten en ga de volgende aspecten van vertrouwen bij langs:

* Openheid in de relatie
* Betrouwbaarheid van jouzelf (doen wat je zegt en zeggen wat je doet)
* Competentie (mate waarin je bekwaam bent om te doen wat je moet doen)
* Mildheid (deze wordt in het tweede filmpje besproken)

Vul in de analyse het kwadrant ‘Vertrouwen’ in: wat is positief en wat verdient nog aandacht?

*Ps.* [*Onderaan dit document*](#_Extra_begrippen_per) *vind je nog extra aspecten waar je deze V ook aan kunt meten.*

Doe bovenstaande nu ook voor persoon B.

**Verbinding**

*Opdracht na les 5.1:*

We denken dat je genoeg hebt aan werkblad 5.1 om het kwadrant van Verbinding in te kunnen vullen. Je kunt de antwoorden die je daarin hebt gegeven, dus overnemen in de analyse. Mocht je het wel fijn vinden om nog even concreet stil te staan bij de beide personen; hieronder staat de welbekende opdracht:

Neem persoon A in gedachten en ga de volgende aspecten van verbinding bij langs:

* Balans
* Autonomie
* Mate van verbondenheid

Vul in de analyse het kwadrant ‘Verbinding’ in: wat is positief en wat verdient nog aandacht?

*Ps.* [*Onderaan dit document*](#_Extra_begrippen_per) *vind je nog extra aspecten waar je deze V ook aan kunt meten.*

Doe bovenstaande nu ook voor persoon B.

**Vrijheid**

*Opdracht na les 6.1:*

Je kunt werkblad 6.1 gebruiken om het kwadrant Vrijheid in te vullen.

*Ps.* [*Onderaan dit document*](#_Extra_begrippen_per) *vind je nog extra aspecten waar je deze V ook aan kunt meten.*

Je krijgt nu nog een extra opdracht van ons, want de hele analyse is ingevuld. Dat maakt dat het tijd is om te reflecteren. De volgende vragen kunnen daarbij helpen:

* Welke positieve verbanden zie jij tussen de verschillende V’s?

*Even een voorbeeld:* Stel je ervaart ontspanning in de relatie (dit staat onder Vrijheid), dan kan het zo zijn dat dit verband heeft met het feit dat jij jezelf kunt zijn (autonomie in Verbinding) en de manier waarop jullie kwetsbaar kunnen zijn (Vertrouwen).

* Welke verstoringen signaleer je? En bestaat er een verband met verstoringen in vorige kwadranten?

*Bijvoorbeeld:* je constateert dat er te weinig echt contact is (Verbinding). Dat is **mogelijk** ontstaan door te weinig openheid (Vertrouwen) en onduidelijke verwachtingen (Veiligheid).

Als je dit voor jezelf in beeld hebt gebracht kan je voorzichtige conclusies trekken over waar iets ontstaan is. Daardoor weet je dan ook waar je moet beginnen.

*In het voorbeeld van hierboven:* verwachtingen helder krijgen en vervolgens meer openheid creëren. Als dit verband goed gelegd is zal je gaan zien dat het vliegwiel in beweging komt en het echte contact toeneemt.

*Het kan zijn dat je de analyse hebt ingevuld, maar dat je het onderlinge verband niet meteen scherp krijgt. Je voelt dat er iets in je relatie niet klopt, maar als je naar de analyse kijkt lijkt er wel veel te kloppen. Je bent open, je bent kwetsbaar, je ziet de ander en toch.. Het kan helpen om samen met een coach hier verder op in te gaan. We willen je daarom wijzen op de mogelijkheid om persoonlijke begeleiding te ontvangen. Voor meer informatie kan je op de* [*website*](https://www.vivento.nl/start-jouw-4v-effect/persoonlijke-coaching/) *terecht of een mail sturen naar* [*info@vivento.nl*](mailto:info@vivento.nl)*.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Verbinding**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! | **Vertrouwen**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! |
| **Naam persoon A** | |
| **Vrijheid**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! | **Veiligheid**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Verbinding**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! | **Vertrouwen**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! |
| **Naam persoon B** | |
| **Vrijheid**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! | **Veiligheid**  **Positief**  +  +  +  **Aandachtspunt**  !  !  ! |

## **Extra begrippen per V**

|  |  |
| --- | --- |
| **Verbinding**   * Jezelf kunnen zijn * Je behoeften aangeven * Jezelf uitspreken * Onderling begrip * Luisteren * Verschillen accepteren * Conflicten aangaan in verbinding * Wederzijdse afhankelijkheid * Gezamenlijke verantwoordelijkheid * Oog voor het grotere doel * Balans in geven en ontvangen   **Besef** (gevoelsbeleving): de ander *is* er voor mij en ik *ben* er voor de ander. | **Vertrouwen**   * Competentie tonen * Elkaars talenten in beeld * Oog hebben voor de details * Openheid en eerlijkheid * Aanspreekbaar zijn op gedrag * Feedback vragen, geven en stimuleren * Beloften nakomen * Trouw/loyaal zijn * Mensen mogen fouten maken   **Besef** (gevoelsbeleving): de ander *kan* er voor mij zijn en ik *kan* er voor de ander zijn. |
| **4V Analyse - Begrippen** | |
| **Vrijheid**   * Ruimte creëren en ervaren * Je verantwoordelijk weten * Rust * Zin en betekenis ervaren * Een missie omarmen * Eigenaarschap ervaren * Ontplooiing creativiteit * Ondernemerschap * Goed en recht doen * Waarheid spreken * Moed om stappen te zetten   **Besef** (gevoelsbeleving): we *mogen zijn* zoals we zijn en er wordt voor mij *gezorgd* | **Veiligheid**   * Duidelijkheid en transparantie * (Harde) feiten zichtbaar maken * Borging (worst-case scenario) * Begrenzing * Regelmatig contact * Oprechte aandacht * Positieve grappen * Zorgzaamheid * Complimenten geven * Respectvol omgaan met elkaar * Toewijding * Gedeelde waarden   **Besef** (gevoelsbeleving): de ander *wil* er voor mij zijn en ik *wil* er voor de ander zijn. |