

De 11 Stappen

KUN JE LEREN

[Lessen & workshops]

Wat is Speelkracht Academie?

Speelkracht gaat over de kracht van spel. Over de manier waarop nieuwsgierigheid, lef en verbeelding beweging brengen in mensen, teams en organisaties.

Spel is niet kinderachtig. Spel is menselijk.

Het is de manier waarop we als kind de wereld leerden begrijpen: door te proberen, te falen, opnieuw te beginnen en veel te lachen. Die manier van leren verliezen we nooit. We vergeten hem alleen. Speelkracht brengt die natuurlijke manier van leren terug in het onderwijs, organisaties en persoonlijke ontwikkeling. Niet door harder te werken, maar door anders te kijken. Niet door perfectie na te jagen, maar door ruimte te maken voor ontdekking.

Voor mij begon Speelkracht vanuit één simpele overtuiging:

mensen bloeien wanneer ze zichzelf weer durven zijn.

Spel is daarvoor de snelste, meest toegankelijke ingang.

Het haalt je uit je hoofd en brengt je terug in beweging.

DE 11 STAPPEN VAN SPEELKRACHT

Het fundament voor leren, samenwerken en leven in beweging

Speelkracht is gebouwd op elf stappen die samen een cirkel vormen. Geen ladder die je moet beklimmen, geen methode die je precies zo moet volgen maar een dynamisch kompas dat je telkens opnieuw kunt raadplegen.

Elke stap staat op zichzelf, maar samen vormen ze een beweging:
terug naar jezelf, vooruit naar de ander en uiteindelijk de wereld in.

Hier volgt de verdieping van elke stap, in een verhaalvorm die raakt én werkt.



1. Ik

Wie ben jij als niemand kijkt?

Alles begint bij jou. Niet bij je functie, je rol, je takenlijst of verwachtingen, maar bij wie je bent wanneer niemand kijkt. Wie ben jij in je vragen, in je dromen, in je verlangens? Wat gebeurt er met jou... zodra er anderen bij komen?

Deze stap vraagt om stil te staan bij je eigen binnenwereld. Wie zichzelf kent, hoeft minder hard zijn best te doen. Er ontstaat vanzelf iets echts om mee te brengen in een klas, in een bedrijf, in een team en in relaties.

Deze stap leert je waarom je doet wat je doet en waar je vandaan komt.

2. Durf

Begin terwijl je nog twijfelt.

Durf is geen stoerheid. Het is het moment waarop je iets doet terwijl je nog twijfelt. Een stap die net iets eerder komt dan je zekerheid.

Durf opent de deur naar groei, omdat het beweging brengt ook als je hoofd terughoudt. We hebben durf nodig om te proberen, om fouten te maken, om eerlijk te zijn, om te starten. Durf is de vonk onder verandering: klein, maar noodzakelijk.

Deze stap zet je in beweging, laat je experimenteren en leert je grenzen te verleggen.

3. Echt

Zeg wat waar is, zonder te prikken.

Echt is de moed om te zeggen wat waar is. Niet hard, niet dwingend, maar helder. Het brengt ontspanning in relaties, omdat niets meer verstopt hoeft te worden.

Echt zijn vraagt om verantwoordelijkheid voor gevoel, gedrag en behoefte. Het is de basis van vertrouwen in jezelf én in de ander. Zonder echtheid ontstaat ruis: in contact, in vertrouwen en in samenwerking.

Deze stap nodigt uit tot integriteit, helderheid en menselijkheid.

4. Spel

Probeer. Faal. Lach. Leer.

Spel is leren in beweging. Door te proberen, te falen, te lachen, opnieuw te beginnen en af en toe iets totaal onzinnigs te doen, ontstaat inzicht dat je met praten nooit bereikt.

Spel haalt mensen uit hun hoofd en zet ze terug in hun lijf. Het maakt situaties lichter, ideeën lossen en gesprekken opener. Spel is de snelste manier om patronen te doorbreken bij kinderen, volwassenen, teams en organisaties. Want spelen doe je nooit alleen.

Deze stap herinnert je eraan dat serieus niet altijd slim is.

5. Kies

Niet alles hoeft; wat klopt wél?

Kiezen is ook verliezen. Het leert je los te laten wat je niet meer dient of wat je alleen maar bezighield.

Kiezen is je hart durven volgen, ook als je hoofd nog tien opties open wil houden. En als je echt kiest, wordt het voor iedereen helderder: jij, de ander en wat je samen te doen hebt.

Deze stap brengt je overzicht, rust, focus en helder handelen

6. Samen

Je hoeft het niet alleen te doen.

Samen betekent: ik groei omdat jij er bent. We zijn niet gemaakt om alles alleen te dragen.

Samenwerken wordt pas echt als je jezelf durft te laten zien en de ander ook ruimte geeft. Dan hoef je niet te winnen of gelijk te hebben dan kun je bouwen. Niet omdat je hetzelfde bent, maar omdat je elkaar aanvult.

Deze stap brengt je in contact en laat je elkaars kwaliteiten zien en gebruiken.

7. Dromen

Wat als het ook anders kan?

Dromen opent wat nog niet bestaat, of waar je nog niet aan durfde te denken. Het is het vermogen om voorbij beperkingen te denken en nieuwe mogelijkheden toe te laten.

Dromen is geen luxe of talent. Het is de kern van innovatie, creativiteit en hoop. Het is de vraag: wat zou er mogelijk kunnen zijn als ik even niet vastzit aan wat ik al weet? *Deze stap maakt ruimte waar logica vastloopt.*

8. Kijk

Niets is wat het lijkt.

Echt kijken is moeilijker dan we denken. We zien vaak vooral onze aannames, patronen, overtuigingen en verwachtingen. Kijken vraagt een andere beweging: vertragen en waarnemen, zonder oordeel.

Het is aandacht geven aan wat er daadwerkelijk gebeurt bij jezelf, bij de ander, in de situatie. Wie opnieuw leert kijken, ziet sneller wat klopt en wat niet meer past.

Deze stap brengt helderheid, empathie en nuance terug in alles wat je doet.

9. Luisteren

Op verhaal komen

Luisteren gaat niet vanzelf. Het is een vaardigheid die we vaak te licht nemen. Echt luisteren vraagt aandacht en focus: aanwezig zijn, zonder alvast te kiezen wat je ervan vindt.

We horen meestal vooral wat we willen horen. We vullen aan, trekken conclusies, gaan sneller dan het verhaal. Terwijl luisteren ook betekent: zien wat de ander zegt. De woorden, de toon, de blik, de stilte. Het is de samenwerking van al je zintuigen.

En verhalen vertellen is ook een ambacht. Soms komt een verhaal pas naar boven als er ruimte is. Als iemand niet wordt onderbroken, opgelost of gestuurd. *Luisteren is één van de meest onderschatte vormen van kracht.*

Deze stap leert je weer horen wat er werkelijk wordt verteld.

10. Vormgeven

Maak je gedachten waar.

Wat in je hoofd leeft, wil naar buiten. Niet om het “mooi” te maken, maar om het echt te maken. Vormgeven is de stap waarin je idee een eerste lichaam krijgt: een schets, een tekst, een plan, een prototype, een scène, een opstelling.

Je gaat van dromen naar doen. Eerst vrij denken. Dan maakbaar maken. Dan aanscherpen. Vormgeven is denken met je handen. Want pas als iets zichtbaar is, kun je ermee werken, het testen, en het verbeteren. Hier wordt een idee een eerste versie. En een eerste versie is genoeg om beweging te starten.

Deze stap leert je: je dromen en gedachten vertalen naar iets dat je kunt vasthouden, laten zien en verder bouwen.

11. Delen

Deel je ideeën, inspireer en leer.

Als je wilt dat er iets gaat gebeuren, moet je het kunnen vertellen.

Niet als verkooppraatje, maar als een echt verhaal: wat je zag, wat je leerde, wat je probeert, wat je nog spannend vindt.

Verhalen geven betekenis aan wat je denkt en wilt. Door te delen maak je zichtbaar waar je staat met je inzicht, je idee, je fout of je overwinning. Vertellen verbindt. Je nodigt de ander uit om mee te kijken, mee te denken en mee te groeien. Zo wordt ontwikkeling iets gezamenlijks, in plaats van iets wat je alleen in je hoofd doet.

Delen sluit nooit af. Het opent opnieuw. Deze stap leert je: je groei omzetten in woorden die contact maken zodat jouw proces ook iets in beweging zet bij een ander.

De 11 stappen als cirkel

De 11 stappen vormen samen een cirkel. Je beweegt erdoorheen zoals je door het leven beweegt: soms heb je lef nodig, soms rust, soms eerlijkheid, soms verbeelding.

Er is geen goed moment om te beginnen elke stap is een ingang.

Op elk dilemma kun je jezelf afvragen:

- Waar sta ik nu?
- Welke stap helpt mij verder?
- Wat is de kleinste beweging die mogelijk is?

De cirkel maakt ontwikkeling toegankelijk, menselijk en concreet. Of je nu werkt met leerlingen, collega's, teams, managers of jezelf de stappen werken altijd, zolang je ze speels benadert.

De psychologische basis van Speelkracht

Speelkracht is geen trucje of werkvorm. Het staat stevig met beide voeten in de psychologie en pedagogiek.

Transactieanalyse (TA)

TA leert ons dat ieder mens drie posities in zich draagt: ouder, volwassene, kind. Spel activeert de vrije-Kind-energie: nieuwsgierigheid, spontaniteit, creativiteit en de moed om te proberen.

Vanuit die energie ontstaat echt contact en eerlijk leren zonder oordeel.

Creativiteit & cognitieve psychologie

Creativiteit is geen talent maar een vaardigheid. Ons brein maakt nieuwe verbindingen als we experimenteren, variëren en plezier toelaten. Dat betekent dat spelen letterlijk nieuwe mogelijkheden creëert.

Groepsdynamiek & motivatiepsychologie

Teams functioneren beter wanneer mensen eigenaarschap, autonomie en veiligheid ervaren. Spel verlaagt spanning, versterkt verbinding en opent het gesprek dat normaal niet gevoerd wordt.

Onderwijspsychologie

Kinderen leren sneller wanneer ze mogen ontdekken. Volwassenen eigenlijk ook. Speelkracht benut die natuurlijke leercurve ongeacht leeftijd.

Wat brengt Speelkracht Academie in organisaties?

Organisaties lopen vaak vast in patronen, druk of dezelfde manieren van denken. Speelkracht biedt ruimte, lucht én richting.

Speelkracht academie helpt teams om:

- creatiever te werken en nieuwe ideeën te ontwikkelen
- beter samen te werken
- patronen te doorbreken
- verantwoordelijkheid te nemen
- stress en druk om te zetten in energie
- elkaar écht te zien, in plaats van te functioneren op automatische piloot

Dit werkt bij:

teamsessies, leiderschapsdagen, innovatietrajecten, verandering, fusies, samenwerking, onboarding en cultuurontwikkeling.

Wat brengt Speelkracht Academie in het onderwijs?

Onderwijs vraagt om veiligheid, nieuwsgierigheid en ruimte voor eigenheid. Speelkracht Academie sluit daar naadloos op aan.

Speelkracht academie versterkt:

- zelfvertrouwen en zelfexpressie
- autonomie en eigenaarschap
- sociaal-emotioneel leren
- creatief denken en probleemoplossend vermogen
- verbinding in de klas
- weerbaarheid, spelplezier en veerkracht

De Speelkracht-lessen zijn opgebouwd in lessen, leerlijnen en workshops voor verschillende leeftijden.

De 11 stappen: een cirkel, geen trap

De 11 stappen vormen geen volgorde. Het is geen ladder die je moet beklimmen. Het is een cirkel een dynamisch model waarin je telkens opnieuw kunt instappen.

Bij elk dilemma kun je jezelf vragen:

- Waar sta ik?
- Welke stap heb ik nu nodig?
- Wat brengt mij in beweging?

Dat maakt het model breed inzetbaar:

- als persoonlijk kompas
- voor teams
- voor conflicten
- voor besluitvorming
- voor creatief denken
- voor onderwijs- en ontwikkelprogramma's

Elke stap werkt op zichzelf.

En samen vormen ze een beweging terug naar speelsheid, contact en lef precies wat mensen nodig hebben om te leren, groeien en samenwerken.

Wat Speelkracht biedt

Vanuit de 11 stappen bouwen we:

- losse lessen
- workshops
- teamdagen
- leiderschapstrajecten
- complete leerlijnen
- cursussen voor onderwijs
- speelse ontwikkelprogramma's voor organisaties

Altijd met hetzelfde doel:

mensen laten ontdekken wat ze nog nooit hadden bedacht door ruimte te maken voor spel, creativiteit en écht contact.