Starten met een check-in

Een check-in is een praktijk die helpt om ruimte te maken voor persoonlijke verhalen aan het begin van een bijeenkomst of vergadering. Iedereen krijgt de tijd om kort iets te zeggen, om letterlijk ‘in te checken’ aan het begin van een bijeenkomst. Soms door op een specifieke vraag antwoord te geven, soms door simpelweg ‘spreektijd’ te hebben. Je kunt ervoor kiezen om van iedereen in de gehele groep iets terug te horen, of bij een grotere groep om eerst in duo’s in gesprek te gaan en daarna van een aantal mensen iets terug te horen.

**Wat maakt een check-in een waardevolle praktijk?**

* **Het helpt om het begin van een bijeenkomst te markeren:** Chris Corrigan noemt dit soort praktijken daarom ook wel ‘threshold crossing practices’ die mensen helpen om in te stappen en daarmee samen een ruimte voor een goed of onderzoekend gesprek te creëren. Het is daarmee ook een soort ritueel om de bijeenkomst te starten.
* Het brengt ieders stem in de ruimte: Doordat iedereen evenveel spreektijd krijgt, is het ook een vorm die recht doet aan alle aanwezigen en waarin iedereen voelt dat zijn of haar stem of verhaal ertoe doet. Vooral als je ervoor kiest om van iedereen in de gehele groep iets terug te horen. Dit kan goed met een groep tot 25 mensen. Belangrijk is dat de andere aanwezigen actief en met aandacht luisteren, en geen vragen of feedback geven. Alle stemmen mogen er gewoon zijn.
* Het zorgt voor verbinding: Een goede check-in gaat verder dan alleen de verwachtingen voor de bijeenkomst uitspreken. Het gaat om tijd en ruimte maken om echt naar elkaars verhaal te luisteren. Om elkaar te begroeten en te horen hoe het echt gaat, om samen even mens te zijn. We doen dit vaak zo weinig dat zelfs de vraag ‘hoe gaat het?’ al wonderbaarlijk veel teweeg kan brengen. Het voelt vaak gek om zoveel tijd te gebruiken voordat je ‘echt gaat beginnen’. De check-in is al een begin

**Doe je als begeleider of facilitator wel of niet mee met de check-in?**

Hierover verschillen de opvattingen. Sommigen vakgenoten beargumenteren hoe juist het meedoen of zelfs voordoen van een check-in kan helpen om de macht van de facilitator te ‘de-centreren’. Juist door jezelf als mens te laten zien en even het podium te pakken, creëer je vervolgens ruimte voor anderen. Anderen willen juist niet teveel ruimte innemen en kiezen er daarom voor om niet mee te doen. Zowel meedoen als niet meedoen hebben een effect op de groep. De vraag is dus vooral: welk effect wil jij bereiken als begeleider? Wat gebeurt er als je niet meedoet en wat als je wel meedoet? Hoe heb jij dit zelf ervaren als deelnemer?

**Voorbeelden van vragen die je voor een check-in kunt gebruiken:**

* Hoe gaat het met je?
* Wat maakt dat je hier vandaag gekomen bent?
* Op wiens schouders sta je?
* Wat was het eerste waar je vanochtend aan dacht toen je wakker werd?
* Welke ja- en nee-stemmen heb je om hier vandaag te zijn?
* Wat heb je de afgelopen periode over jezelf ontdekt?
* Wat was een sprankelmoment van de afgelopen periode?
* Hoe is je reis hier naartoe verlopen?
* Welke vraag houdt je op dit moment bezig?
* Wat maakt dat je ja hebt gezegd op de uitnodiging voor vandaag?
* Welke persoon is op dit moment belangrijk in jouw leven?
* Wat is een moment uit de afgelopen tijd wat je is bijgebleven?
* Hoe kijk jij naar de toekomst van de RMC?
* Hoe zit je hier vandaag?
* Waar heb jij je de afgelopen tijd over verwonderd?

De mogelijkheden zijn eindeloos, en de uitnodiging is vooral om met verschillende vragen te experimenteren.