

STORYTELLING VOOR VERBINDING

# Het schip van je leven



Workshop 8 maart 2025



# STORYTELLING IS EEN AVONTUUR


We gaan op reis en weten niet  
wat we gaan tegenkomen

---

Wat weten we wel?

Dat we na de reis niet meer hetzelfde zijn als  
daarvoor.

**Sta open voor verhalen en ze nemen je mee!**

A close-up photograph of a person's hands and arms. They are wearing a thick, grey, textured knitted sweater. They are holding a black pen and writing in a white, spiral-bound notebook. The notebook is open, and the person's right hand is visible, holding the pen over the pages. The background is a plain, light-colored surface.

# STORYTELLING VOOR VERBINDING

- waarden ontdekken
- elkaar beter begrijpen
- meer verbinding voelen

# VERHALEN GEVEN BETEKENIS DOOR

'realtime zingeving'



**MET VERHALEN KUN JE STEEDS OPNIEUW  
VASTSTELLEN WIE JE BENT, OOK ALS GEMEENSCHAP.  
JE BOUWT AAN HET FUNDAMENT**

## **DOELEN:**

- 1. OPNIEUW ONTDEKKEN WAT  
ONZE WAARDEN ZIJN**
- 2. ONSZELF EN ELKAAR DAARDOOR  
BETER BEGRIJPEN**
- 3. ONS STERKER VERBONDEN  
VOELEN MET ONSZELF EN ELKAAR**

**EN OOK:**

**EEN OPEN  
VERHALENCULTUUR  
BINNEN HET GENOOTSCHAP  
STIMULEREN**

## **7 gouden regels:**

- 1 Elk verhaal is waar**
- 2 'Deel je oor' ipv oordelen**
- 3 Iedereen komt aan bod**
- 4 Niemand wordt onderbroken**
- 5 Vraag dóór**
- 6 Verdraag wat er komt**
- 7 Zorg voor veiligheid**



# OEFENING

---

TEKEN HET SCHIP VAN JE LEVEN





**Teken een zeilbootje  
(alsof je nog op de  
basisschool zit)**

Houd ruimte vrij  
om bij de verschillende  
onderdelen  
te kunnen schrijven

-

Straks bespreken  
we dit in groepjes



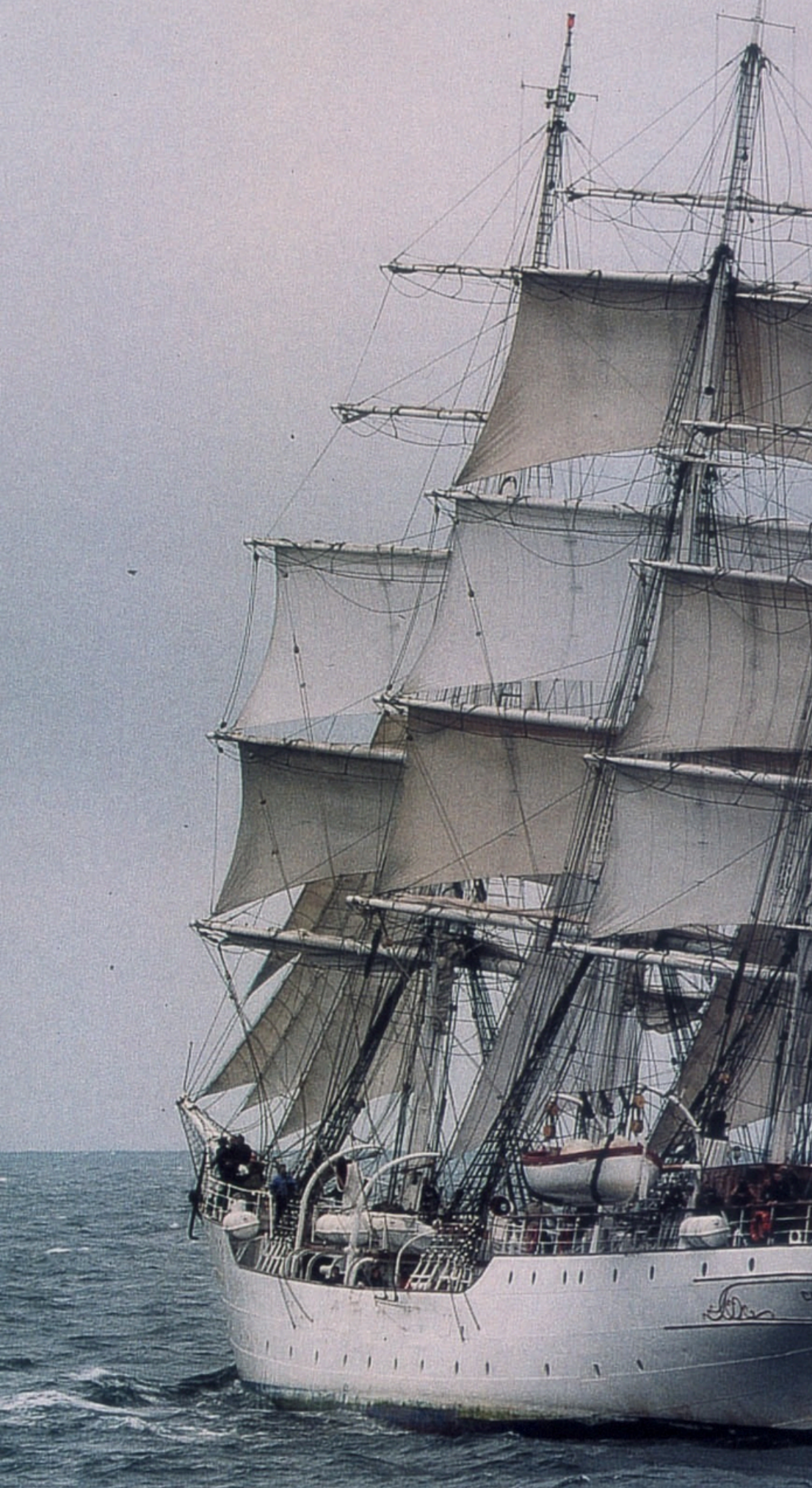
- 
- zeebodem: wat je gevormd heeft**
  - zee: alles waar je je nu mee bezighoudt**
  - schip: je waarden en talenten**
  - zeilen: je wensen en dromen**
  - wind: de mensen die je hielpen/helpen**
  - horizon: jouw geschenk aan de wereld**

Kijk samen naar  
de tekening en vraag:

**‘Door welke ervaring of  
door welke persoon op  
de tekening is jouw  
leven veranderd?’**

Vertel steeds over **één**  
**moment** of **één**  
**gebeurtenis.**

Vat dus niet de hele  
zandbodem samen, of  
alles wat iemand voor jou  
betekend heeft.



## **VERDIEPENDE VRAGEN:**

- Wat betekende deze ervaring voor jou?**
- Wat heb je ervan geleerd?**
- Hoe heeft dit inzicht je leven beïnvloed?**
- Met wie of wat voel je je het meest verbonden in dit verhaal?**
- Wat betekende dit/hij/zij voor jou?**
- Spreekt er een verlangen uit dit verhaal?**
- Wat is voor jou de essentie van dit verhaal?**

---

**MET DEZE STORYTELLING-OEFENING**

**VERTELLEN WE ELKAAR WAAR WE VANDAAN  
KOMEN**

**WORDEN WE ONS BEWUSTER VAN WAAR WE  
VOOR STAAN EN WIE WE WILLEN ZIJN**

**VERSTERKEN WE DE VERBINDING MET  
ELKAAR**



# VERHALEN GEVEN HOUVAST

---

STORYTELLING VOOR VERBINDING

GA OP REIS ...

TRAIN JE VERHAALGEVOELIGHEID

VERTEL EN LUISTER

EN LAAT JE MEE NEMEN!

# STORYTELLING VOOR VERBINDING

---

JOHANNA HOOGEN DAM, MAART 2025