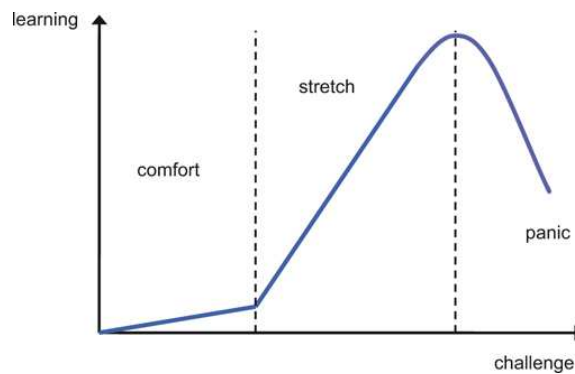
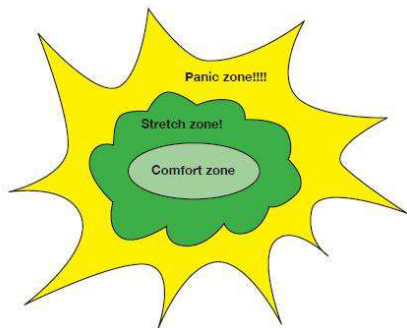


Zones van Karl Rohnke



Comfortzone

Wij bevinden ons in onze comfortzone wanneer we doen wat we al kunnen binnen een bekende context. In deze zone voelen we ons zelfverzekerd, gemakkelijk, rustig en leren we weinig nieuws.

Stretchzone

Wanneer we onze grenzen verleggen, bevinden we ons in de stretchzone. We gaan iets doen wat we nog niet eerder gedaan hebben, of we doen een bekende taak in een nieuwe context. In deze zone ervaren we lichte stress, maar we ervaren dit meestal als prettig. In de stretchzone leren we nieuwe kennis en vaardigheden. Iedere stap in de stretchzone vergroot onze comfortzone.

Paniczone

We komen in de paniczone wanneer we iets moeten doen wat te ver bij het bekende vandaan ligt. Ons zelfvertrouwen daalt, de stress is dusdanig hoog dat het ons belemmert om iets nieuws te leren.

Toepassing

Persoonlijk: Wanneer bevind jij je in elk van de drie zones? Wil je dat? Welke invloed heb jij om dit te veranderen?

Trainingen: Kijk goed naar de beginsituatie van de cursisten. Brengt jouw training hen in de stretchzone? Bedenk varianten bij je opdrachten. Als je merkt jouw cursisten in de paniczone of comfortzone zitten, zorg dan voor een alternatief.