



De Toekomstkamer.



EEN INNOVATIEVE COACHMETHODIEK IN VIRTUAL REALITY MET INDRUKWEKKENDE RESULTATEN.

In het kort.

De Toekomstkamer is een krachtige coachmethodiek - deels in virtual reality - waarin mensen hun dromen en ambities visualiseren, mentale belemmeringen oplossen en vertalen naar gewoontes en gedrag in het hier en nu. De Toekomstkamer geeft perspectief en virtual reality voegt er een magisch ingrediënt aan toe: mensen 'bedenken' hun toekomst niet, ze voelen het en worden er op die manier eigenaar van waardoor zij daarna zelf in beweging komen.

- **Werkgevers** zetten de Toekomstkamer in voor duurzame inzetbaarheid, cultuurverandering, vitaliteit, persoonlijk leiderschap, versnelde re-integratie en behoud van medewerkers.
- **Het onderwijs** en **GGZ** zetten de methodiek in voor studiekeuze, motivatie en mentale gezondheid van (jong)volwassenen.

[Klik hier voor een korte video over de methodiek](#)



Praktisch:

- Per persoon 2 of 3 sessies van 1,5 uur onder begeleiding van een VRandercoach.
- Na de sessies af en toe een digitale reminder als stimulans voor verdere ontwikkeling.
- Trajecten zijn individueel te boeken (voor studiekeuze, loopbaanontwikkeling, persoonlijke ontwikkeling of versnelde re-integratie na burn-out) of als organisatie in een pakket voor een grote groep medewerkers in het kader van vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, talentontwikkeling, cultuurverandering of persoonlijk leiderschap.
- De Veranderkamer kan coaches leveren of coaches in de organisatie opleiden.
- Extra training van leidinggevenden is mogelijk op het gebied van coachende en toekomstgerichte gespreksvoering zodat zij met medewerkers over de uitkomsten in gesprek kunnen gaan/blijven.
- De kosten liggen tussen de € 950 - € 1.250 voor een traject van 3 sessies per persoon (excl. btw).

Over het ontstaan.



Wij zijn Sasja Dirkse en Angela Talen, meer dan 20 jaar werkzaam als coaches, leerpsychologen en auteurs van diverse managementboeken, waaronder het Groot Werkvormenboek dat veel mensen kennen. Na de verkoop van ons bureau in 2020 wilden we ons inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Op basis van wetenschappelijke inzichten en onze ervaring ontwikkelden we een coachmethodiek waarbij we gebruik maken van virtual reality: **de Toekomstkamer**.

Waarom we beginnen bij perspectief en eigenaarschap?

Perspectief blijkt uit een belangrijke bron voor gezondheid, geluk en succes. En daarvoor maakt het niet uit of je 20, 40 of 60 bent. Iedereen heeft behoefte aan richting, focus en een reden om voor op te staan. Perspectief zet het vuur aan, het geeft vertrouwen en betekenis. Eigenaarschap geeft een gevoel van invloed en regie en dat draagt direct bij aan de mate van welbevinden die mensen ervaren.

Perspectief en eigenaarschap zet mensen in beweging en dat is precies wat met de Toekomstkamer versneld lukt. En zo willen wij samen met alle VRandecoaches die we opleiden bijdragen aan de gezondheid, het geluk en het succes van jong en oud(er).

Toepassing.

Een paar voorbeelden van organisaties die de Toekomstkamer inzetten.



Bij IVY mogen jonge professionals (25-35 jaar) een toekomstkamer maken zodat zij ontdekken wie zij zijn, wat ze willen en hoe ze hun eigen ambities kunnen verbinden aan die van de organisatie. Lees het **blog** van Lieke en Bo.

Met het oog op het behoud, duurzame inzetbaarheid en vitaliteit van personeel mogen 35 verpleegkundigen van het AVL in 3 sessies hun talenten en ontwikkelwensen concretiseren. Hun teamleiders trainen we in het voeren van toekomstgerichte gesprekken. Zie voor de effectmeting de laatste pagina.



Kansengelijkheid en mentale gezondheid: het zijn thema's die in het onderwijs spelen. Yuverta Westvliet (vmbo) start met de Toekomstkamer om jongeren te helpen bij profiel- en studiekeuze en eigenschap, vertrouwen en eigen motivatie te versterken.



GGZ Rivierduinen

Niet alleen de resultaten, maar ook de laagdrempeligheid van de methode was een van de redenen voor GGZ Rivierduinen om een pilot te starten. Met succes. Jongeren vinden het leuk en ervaren een indrukwekkende verbetering. De pilot krijgt een vervolg. Zie voor de effectmeting de laatste pagina.

Waarom?

Wat zijn redenen om als werkgever of instelling te investeren in het toekomstperspectief van mensen? Wat levert een investering op? Wist je dat..

- Toekomstgerichte mensen zijn meer geneigd gezond te leven - ook als dat nu tijd, moeite of geld kost - omdat zij meer relatie zien tussen hun huidige gedrag en toekomstige positieve of negatieve consequenties van dat gedrag (e.g., Joireman et al., 2012; Keough, Zimbardo & Boyd, 1999).
- Toekomstgerichte studenten blijken meer gemotiveerd te zijn, meer tijd te besteden aan hun studie, meer door te zetten en betere leerstrategieën te gebruiken. Zij halen betere cijfers en hebben een hoger opleidingsniveau dan studenten zonder of met een weinig concreet toekomstperspectief (e.g., De Bilde, Vansteenkiste & Lens, 2011).
- Toekomstgerichte medewerkers blijken hun baan meer in te richten naar eigen capaciteiten en interesses (job craften) waardoor zij meer bevlogen zijn, meer autonomie en uitdaging ervaren, vaker feedback ophalen en beter presteren (onderzoek van oa Kooij & Zacher, 2016 en Kooij, Tims en Akkermans, 2017).
- 'Vertrouwen in de toekomst is een belangrijke beschermende factor voor depressie, angst en zelfs suïcidaliteit', aldus het Trimbos-instituut.



Samengevat

Toekomstgerichte mensen blijken beter te presteren op school en op het werk. Daarnaast zijn ze positiever, gemotiveerder, gelukkiger en gezonder dan anderen (e.g., Zhang & Howell, 2011).

Een traject met de Toekomstkamer bestaat uit 2 of 3 individuele sessies van 1,5 uur onder begeleiding van een VR-andercoach. In de sessies wordt afwisselend mét en zonder VR-bril gewerkt zodat deelnemers max 20 min een VR-bril op hebben.



Hoer?

Sessie 1: Toekomstbeeld

In de eerste sessie doorloopt iemand de 50 toekomstvragen op het gebied van privé en werk. Hierna kiest iemand beelden uit die een plek krijgen in de virtuele Toekomstkamer. De deelnemer brengt overzicht aan en ervaart zijn toekomst.

Omdat het brein geen onderscheid maakt tussen verleden, heden en toekomst - neemt het brein de beelden op als nieuwe ervaring. Dit is mogelijk een verklaring waarom deelnemers zelf in beweging komen.

Sessie 2: Verdieping

In de tweede, en eventueel derde sessie, doet de deelnemer vanuit de toekomst oefeningen die passen bij zijn of haar vraagstuk. Deze oefeningen leiden tot meer vertrouwen, energie, positiviteit, ruimte of regie op zowel werk als privé.

Deelnemers maken beelden groter/kleiner en 'bouwen' zo letterlijk hun toekomst. We vermoeden dat deze fysieke bewegingen een belangrijke bijdrage leveren aan ontstaan van vertrouwen, energie en eigenschap.

In de praktijk

In de periode na de VR-sessies ontvangt de deelnemer een mini-challenge die uitdaagt om kleine stappen te zetten in de richting van de gewenste toekomst.

Ook zonder challenge zal het brein de nieuwe ervaring onbewust meenemen in dagelijkse beslissingen. Echter, het opbouwen van een routine om dagelijks bezig te zijn met de toekomst, draagt bij aan een duurzame gedragsverandering.

Door wie?

Wil je de Toekomstkamer inzetten in jouw organisatie?

Dan zijn er twee mogelijkheden:

1. We zetten één of meerdere van de gecertificeerde VRandercoaches in, of
2. We leiden medewerkers uit jouw organisatie op tot VRandercoach.

Inmiddels zijn er vier groepen coaches opgeleid tot VRandercoach. Deze coaches werken in verschillende werkvelden, variërend van zorg- en onderwijsinstellingen tot coaches die een eigen coachpraktijk hebben of in een commerciële of technische omgevingen actief zijn. Daarnaast hebben we een aantal studenten psychologie een kosteloze plek aangeboden omdat we geloven in het principe ‘jongeren voor jongeren’ in de projecten die we in het (middelbaar) onderwijs doen.

Opbouw Opleiding

De opleiding tot basis-VRandercoach bestaat uit:

- Startdag (techniek en methodiek)
- Oefenen binnen de opleidingsgroep
- Intervisie
- Oefenen op bekenden
- Intervisie
- Oefenen op onbekenden
- Intervisie
- Proeve van bekwaamheid
- Examen en slotdag

Kosten € 2450,- (excl. btw per persoon)

Opleiding tot VRandercoach - groep 2



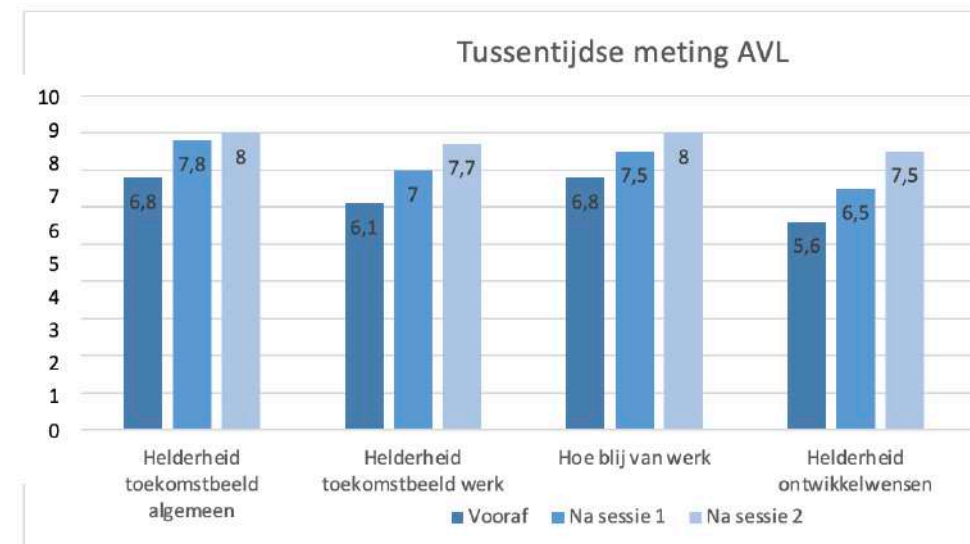
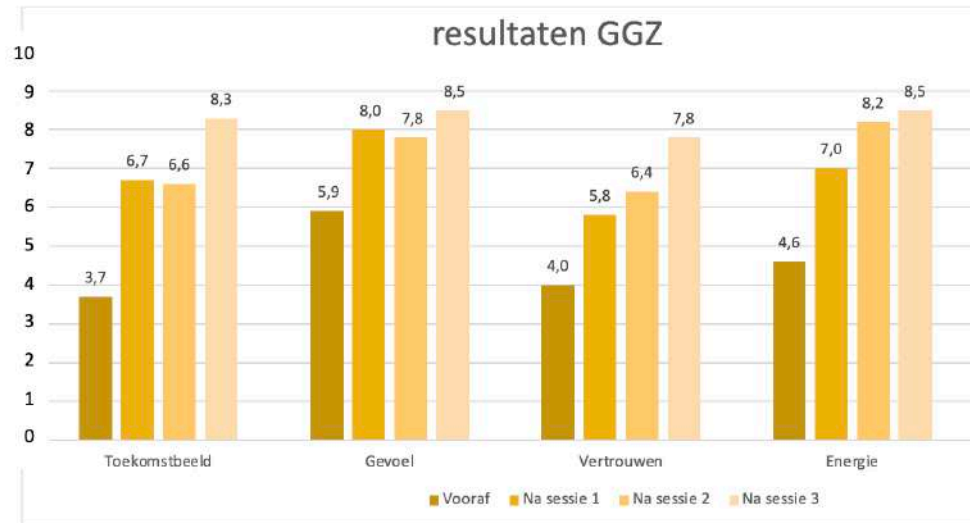
Na de basis-training blijven de coaches deel uitmaken van de community en zo aangehaakt op nieuwe ontwikkelingen en zijn er vervoltrainingen mogelijk voor nieuwe aanvullingen op de methode.

Impact?

In beeld de indrukwekkende verbetering die jongeren bij de GGZ en verpleegkundigen bij het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis ervaren nadat zij een Toekomstkamer gemaakt hebben.

Wat de resultaten een jaar, twee of drie jaar na het maken van een Toekomstkamer? Dat weten we nu nog niet, maar houden we nauwlettend in de gaten. De groepen die nu een Toekomstkamer gemaakt hebben, volgen we langdurig zodat we in de praktijk zien wat er nodig is om de impact ook op de lange termijn hoog te houden.

Heb je vragen over de methode, interesse in de opleiding of zie je mogelijkheden om de Toekomstkamer in te zetten in jouw organisatie, neem dan graag contact op! Wij werken heel graag met je samen zodat zo veel mogelijk jongeren en ouderen hun toekomst in eigen hand kunnen nemen en zo bouwen aan hun gezondheid, geluk en succes.



Ervaringen?

Van een jongere zelf horen hoe zij de toekomstkamer heeft ervaren? Luister naar het verhaal van Jikke.



Ontwikkeling?

Samen met de organisaties en VRandercoaches die zijn aangehaakt ontwikkelen we de methode verder. Onze missie is middels de Toekomstkamer bij te dragen aan het verbeteren van de (mentale) gezondheid, het geluk en het succes van (jong)volwassenen.

Waar we ons komend jaar mee bezig houden:

1. Het starten van **wetenschappelijk onderzoek** naar de impact van de methode op verschillende doelgroepen. Dit is nu in voorbereiding.
2. Het ontwikkelen van een **app** om toepassing in de praktijk nog eenvoudiger te maken én we de impact ook op de langere termijn kunnen volgen en waar nodig kunnen blijven ondersteunen.
3. Verder verspreiden van de methode in **samenwerking** met organisaties die willen investeren in het perspectief en persoonlijk leiderschap van (jong)volwassenen en het opleiden van meer **VRandercoaches** om de projecten te kunnen uitvoeren.



De Veranderkamer

www.deveranderkamer.nl

contact@deveranderkamer.nl

  @deveranderkamer