

## CHECK IN – CHECK OUT

### CHECK IN

**Doel:** Een check in bij een bijeenkomst heeft als doel om deelnemers bewust te laten aankomen in het moment en verbinding te creëren binnen de groep. Het biedt ruimte om gevoelens, verwachtingen of gedachten te delen, wat de openheid en betrokkenheid vergroot. Zo ontstaat er een veilige en vertrouwde sfeer voor samenwerking en dialoog. Tegelijkertijd helpt het om focus te brengen en iedereen te richten op het doel en de inhoud van de bijeenkomst.

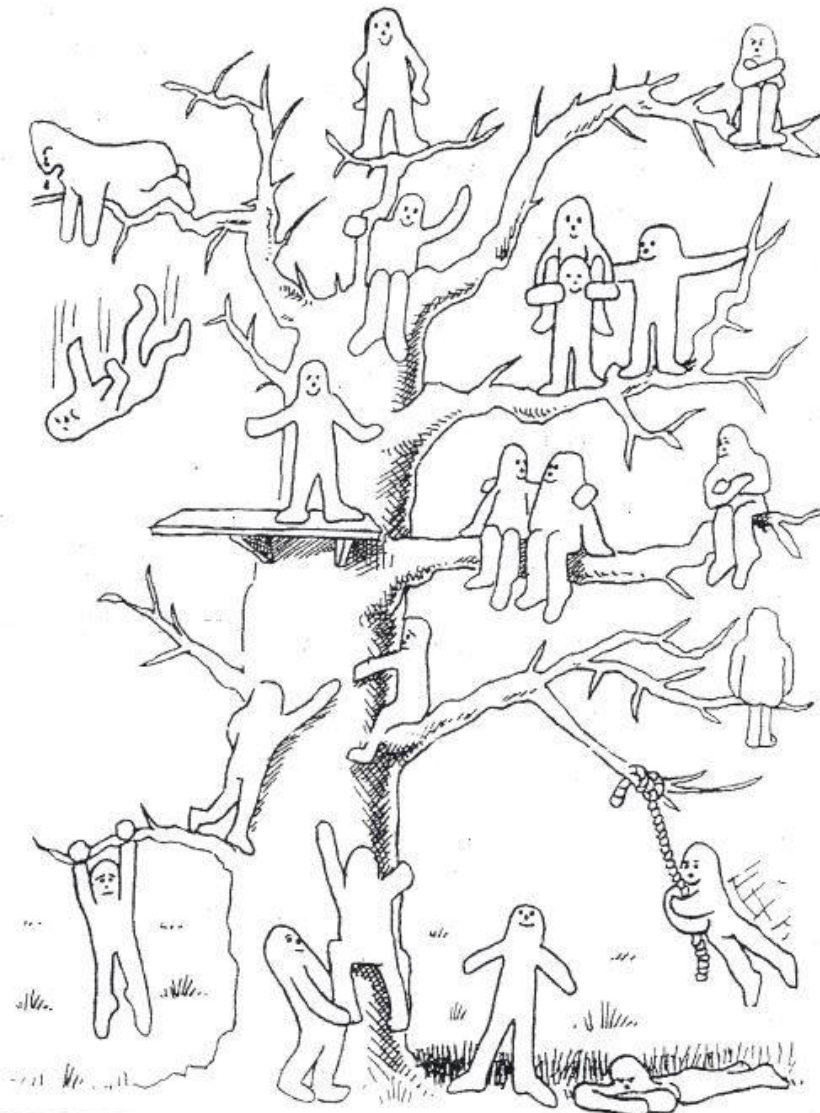
Tips voor een check in:

1. Houd het kort en gericht – Geef duidelijke instructies en stel één gerichte vraag, bijvoorbeeld: “Wat neem je mee deze bijeenkomst in je hoofd of hart?”
2. Creëer een veilige sfeer – Zorg voor een open, niet-oordelende toon en laat deelnemers vrij om iets te delen of alleen te luisteren.
3. Begin zelf als voorbeeld – Start als begeleider met een persoonlijke, eerlijke check-in om de toon te zetten. Of maak een bewuste keuze om af te sluiten.
4. Gebruik een rondje of willekeurige volgorde – Geef iedereen de beurt (rondje) of laat mensen spontaan inspringen, afhankelijk van de groepsgrootte en setting.
5. Kies een passende vorm – Pas de check-in aan, aan de groep en het doel: een woord, een korte zin, een voorwerp, of een stemming met emoji's of cijfers.
6. Geef een samenvatting – Vat samen wat is gezegd en verleg de focus naar het volgende programmaonderdeel

### Verschillende varianten in willekeurige volgorde

- **Inzicht vraag:** Welke inzicht heb je de afgelopen periode opgedaan t.a.v. jouw leervraag of het thema van het lerend netwerk en wil je delen met de groep?
- **Vragen uitwisselen in duo's**  
Vragen bepalen aan de hand van situatie, vraagstuk. Eventueel onderling wisselen in duo's, zodat kennis en interactie verspreid wordt.
- **Energiekwadrant:** welk woord of welke kleur kent jouw energie op dit moment?  
<https://stormpunt.nl/app/uploads/2024/05/Energiekwadrant-STORMPUNT-1.pdf>
- **Vragenbal** – een interactieve manier om de groep in beweging te krijgen en energie los te maken.  
<https://denkenkunjeleren.nl/product/vragenbal/>
- Teken jouw **weerbericht** op dit moment.
- **#oneword** voor hoe je erop dit moment bij zit
- Bepaal je positie t.o.v. een bepaald voorwerp dat ergens symbool voor staat.  
Voorbeeld: een stoel die staat voor het lerend netwerk, voor het thema, een vraagstuk een besluit.
- **Barkrukscene** – interactieve kick-off waarmee je polst hoe deelnemers er in zitten  
<https://www.werkvormen.info/werkvorm/barkrukscene/>

- **% aanwezigheid**  
Met hoeveel % ben jij op dit moment aanwezig? En als we uitgaan van 100%, waar gaat het andere deel naar uit?
- **Verwachtingsvraag:** Waar hoop jij op vandaag? Waar verlang jij naar? Waar zie jij naar uit?
- **Positie in de boom** - Welk poppetje in de boom ben jij?  
Aan het begin van een sessie kleuren teamleden een of twee poppetjes in. "Hoe zit jij erbij? In wie herken jij je in deze boom en waarom?"



De werkelijkheid is vaak diffuus, gevoelens ook. De plaat brengt verhalen op tafel, en dat geeft: Minder hoofd, meer buikgevoel; Meer verbinding in het team; Meer focus op wat er écht speelt.



VRAAG: Welke afbeelding geeft aan hoe je je op dit moment voelt?

#### KRACHTIGE CHECK-IN VRAGEN

- Wat zeggen jouw schoenen jou vandaag?
- Welke 3 woorden zeggen iets over jouw binnenkant, op dit moment?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat is voor jou het belangrijkste agendapunt van vandaag en waarom?
- Mocht je nu kunnen reizen, waar zou je dan heen willen en waarom?
- Wat had je gisteren willen zeggen, maar slikte je in?
- Welk weertype is het aan jouw binnenkant?
- Wat zijn voor jou redenen om niet in deze vergadering te willen zijn op dit moment?
- Welk dier past momenteel bij jou en waarom?
- Wat heeft jou vanochtend al verrast?
- Wat zegt dit object over jou? (Mensen al dan niet laten voorbereiden)
- Welke persoon is jou heel dierbaar en waarom?
- Welke vraag leeft er momenteel in jou?
- Hoe ziet jouw ideale wereld eruit na deze vergadering?



#### CHECK OUT

**Doel:** Een check-out aan het einde van een bijeenkomst helpt deelnemers om bewust af te ronden en hun ervaringen of inzichten te verwoorden. Het biedt ruimte voor reflectie op wat is besproken en hoe men de bijeenkomst verlaat. Zo draagt het bij aan een gevoel van afronding, waardering en opvolging.

Tips voor een check-out:

1. Stel een gerichte reflectievraag – Bijvoorbeeld: “Wat neem je mee uit deze bijeenkomst?” of “Wat wil je nog delen voor je afsluit?”
2. Houd het kort en krachtig – Beperk de tijd per deelnemer tot één zin of gedachte om het tempo erin te houden.
3. Sluit positief af – Stimuleer waardering of een blik vooruit, zoals “Waar kijk je naar uit?”
4. Laat iedereen aan het woord – Zorg dat alle stemmen gehoord worden, ook als het maar kort is.
5. Kies een passende vorm – Gebruik creatieve of lichte werkvormen als een cijfer, emoji, één woord, of een voorwerp dat het gevoel symboliseert.
6. Sluit zelf de check out af – daarmee heb je invloed op de laatste woorden en een blik vooruit.

### Verschillende varianten in willekeurige volgorde

- **Inzichtvraag:** Deel je inzicht wat je meeneemt uit deze sessie?
- **Evaringsvraag:** Welke ervaring uit deze sessie blijft je bij?
- **Actievraag:** Welke actie ga jij oppakken n.a.v. deze sessie? – eventueel noteren op een actiekaart met naam en datum.
- **Geraakt:** Wat raakte bij jou een snaar?  
Idee: afbeelding van een gitaar/snaarinstrument.
- **Stap:** Welke stap ga jij zetten als het gaat om [onderwerp/thema]?  
Idee: afbeelding van een trap.
- **Idee:** Welk idee neem jij mee naar jouw eigen praktijk?  
Idee: afbeelding met ideeën, snoepjes, cadeaus.  
>>> Je kunt ook meerdere vragen op een slide zetten en de deelnemers de vraag die het meest resoneert laten beantwoorden. Ook mooie variant voor een online sessie.
- **Wens voor elkaar:** (kan eerste of laatste bijeenkomst)  
Alle deelnemers schrijven een wens op die in hen opkomt. Alle wensen worden opgevouwen in een doos/blik gedaan. Iedereen trekt er een wens uit en neemt die mee naar huis. Als je je eigen wens hebt, dan is dat de wens die op dit moment bij je past.
- **Wensput**  
Vraag: Wat wens je te behouden van de sessie?  
<https://www.werkvormen.info/werkvorm/de-wensput/> - kan met fysiek contact, maar ook denkbeeldig.
- **Teken je evaluatie**
- **Story Cubes** - Meerdere varianten beschikbaar.
- **Heb je een tip voor mij?**  
Deelnemers geven elkaar een tip. Dit heel persoonlijk en gericht zijn, maar ook algemener. <https://www.werkvormen.info/werkvorm/heb-je-een-tip-voor-mij/>
- **Associatiekaarten** |beelden/woorden
- **Voorwerpen**
- **Teken je weerbericht**
- **Progressiecirkel** - <https://www.werkvormen.info/werkvorm/de-progressiecirkel/>
- **#oneword**

- **Bol wol**

Ga in een kring staan en neem hierbij een bol wol in de hand. Leg uit dat de bol wol naar elke deelnemer wordt gegooid. Diegene vangt de bol op en neemt wat lengte touw. Diegene noemt een woord, een zin en gooit hem verder. Doorgaan tot iedereen verbonden is het met touw. Bij de afsluiting aangeven dat we met elkaar verbonden zijn geweest tijdens de sessie en dat dit ook na de sessie nog doorgaat en eventueel refereren aan informatie die gedeeld is tijdens de check out.

VARIANT: Gebruik de metafoor van wol tijdens de check out. Voorbeeld: Eind aan breien, ontwarren, rode draad etc... vul dit aan met je eigen inzicht/woorden.
- **Energiekwadrant:** <https://storpunt.nl/app/uploads/2024/05/Energiekwadrant-STORMPUNT-1.pdf>

Welk woord of welke kleur kent jouw energie op dit moment?
- **Met een lucifer (metaforisch)**
  - o Wat is in jou ontstoken vandaag en wil je verder laten opvlammen?
  - o Wat wil je in vlammen laten opgaan? (loslaten)
  - o Welke vonk wil jij doorgeven aan iemand anders en warmte/licht verspreiden?
  - o Wat wil je in de van het vuur laten transformeren?
  - o Welke warmte/energie wil je blijven koesteren?
- **Vul aan op de ander**

Vanmiddag was een leerzame/waardevolle middag en daardoor... maak de zin af en vul aan op de input van de voorganger.
- **Instappen in kring**

Ga met elkaar in een kring staan. Noem een woord wat je bij blijft van de sessie, wat je meeneemt. Als de ander zich in het woord herkent stappen ze mee. De facilitator stapt altijd mee.

Voel je niet verplicht om mee te stappen. Je mag meerdere keren iets delen. We gaan net zo lang door totdat er niets meer komt. Facilitator sluit de check-out af.
- **Inzichtenwand/box**

Gedurende de reeks van sessies alles inzichten per sessie vangen op een inzichtenwand of in een inzichtenbox. Laat mensen hun inzicht en eventueel gekoppelde actie, incl. naam en datum noteren en op de wand plakken.
- **123- reflectie**

1. Noem 1 inzicht wat je meeneemt/ hebt opgedaan. 2. Noem 2 acties die je op korte termijn gaat ondernemen. 3. Bedenk 3 mensen die je hierover gaat vertellen.

## **INSPIRATIEBRONNEN**

<https://deepdemocracy.nl/expertises/check-in-en-check-uit/>

<https://www.studiostapelgoed.nl/top-10-check-outs>

<https://www.teamchange.nl/inchecken-en-uitchecken-twaalf-ideeen/>

<https://www.werkvormen.info/> - kies voor categorie starters en afsluiters

[https://www.wijsinbedrijf.nl/wp-content/uploads/2025/07/10-checkins-outs-teamoverleg\\_2025.pdf](https://www.wijsinbedrijf.nl/wp-content/uploads/2025/07/10-checkins-outs-teamoverleg_2025.pdf)