



Krachttool: jouw sociale cirkels

Deze krachttool helpt jou je sociale netwerk in beeld te krijgen. Ben je tevreden of wil je juist wat dingen veranderen? Met wie ga je allemaal om? Bedenk met wie jij allemaal contact hebt. En wie er belangrijk voor je zijn. Denk aan je partner, familie, vrienden, collega's, burens, kennissen, enzovoorts. Het gaat niet om mensen die je wel kent, maar nooit ziet of spreekt.

In de middelste cirkel sta jij. In de cirkels daaromheen zet je de mensen waar jij contact mee hebt. Wie spreek en zie jij allemaal? De namen die in je opkomen geef je één voor één een plekje in een van de drie cirkels. Wie staan er dicht bij je? Deze mensen staan in cirkel 1 of 2. Wie staan er verder weg? Die mensen plaats je misschien in cirkel 3 of daar zelfs buiten. Het gaat hier om jouw gevoel: je kan het niet fout doen.

