

de Toekomst kamer

Een innovatieve
coachmethodiek
voor het versterken
van (mentale)
gezondheid,
motivatie en
leefstijl.



'Het fijne is dat het helemaal je eigen plek is waar jij mag zeggen wat je wilt. Dat je met die bril op zit, is dus juist fijn.'

'Als ik het nu even niet weet, dan vraag ik mezelf af wat mijn toekomstige zelf zou doen.'

'Ik ben er geweest, daarom voel ik dat ik het kan.'

'In VR bedenkt je het niet, maar daar voel je gewoon wat je wil.'

'Het ging eindelijk niet over mijn problemen en verleden, maar over wie ik wil zijn. Dat gaf zoveel vrijheid en energie.'

'De Toekomstkamer geeft een handleiding voor hoe je kunt komen bij wat jij belangrijk vindt.'

IN HET KORT

- Toekomstgerichte individuen blijken beter te presteren op school en op het werk. Daarnaast zijn ze positiever, gemotiveerder, gelukkiger en gezonder dan anderen (Zhang & Howell, 2011).
- Inmiddels hebben ruim 500 mensen een traject met de Toekomstkamer gevolgd.
- Een traject bestaat uit 3 sessies van 1,5-2 uur onder begeleiding van een VRandercoach, deels in VR.
- De resultaten zijn indrukwekkend. Het perspectief stijgt in 3 sessies van een 5.3 naar een 8.5 (gemiddelde van laatste 100 deelnemers).
- Jongeren gaan na de Toekomstkamer weer naar school, voelen zich beter, komen in beweging, maken keuzes, voelen vertrouwen, motivatie en richting.
- In organisaties - waaronder bedrijfsleven, ziekenhuizen, ggz en onderwijs - leiden we VRandercoaches op die de methodiek zelf kunnen inzetten.
- De methode is gebaseerd op wetenschappelijk bewezen (neuro)psychologische principes. Samen met de universiteit Leiden doen we verder wetenschappelijk onderzoek naar de methode.

Vooraf.

De Toekomstkamer is een coachmethodiek - deels in virtual reality - waarin mensen hun dromen en ambities visualiseren, mentale belemmeringen oplossen en de toekomst vertalen naar gewoontes en gedrag in het hier en nu.

De Toekomstkamer geeft perspectief en versterkt eigenaarschap en motivatie. Virtual reality voegt aan de methodiek een magisch ingrediënt toe: mensen 'bedenken' hun toekomst niet, in VR voelen en ervaren zij het, waardoor zij veel sneller dan in reguliere coaching uit zichzelf in beweging komen. De Toekomstkamer zet mensen (weer) 'aan'.

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



De methode.

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

Sessie 1: Toekomstbeeld

In de eerste sessie starten we met de 50 toekomstvragen-vragenlijst (zie kader). Deze oefening laat iemand direct voelen dat hij op kleine puzzelstukjes over de toekomst weet wat hij wil en belangrijk vindt. Bij de antwoorden op de vragenlijst kiest de deelnemer vervolgens beelden. Deze beelden krijgen een plek in de virtuele Toekomstkamer waar we allerlei oefeningen doen zoals het ordenen van

de beelden, het groter/kleiner maken van beelden, het benoemen van waarden en emoties, het geven van advies vanuit je toekomstige zelf en het vanuit de toekomst vertellen van een verhaal over jezelf (wie ben je dan, hoe voel je je, wat doe je en hoe ben je daar gekomen).

Sessie 2 en 3: Verdieping

In de tweede en derde sessie, doet de deelnemer vanuit de toekomst oefeningen die passen bij zijn of haar vraagstuk. Hiervoor zijn diverse vervolgstapkamers (zie boven). Deze kamers helpen bijv om keuzes te maken (studiekeuzekamer), belemmerende gedachten of emoties aan te pakken (emotiekamer) of de ambities te vertalen in concrete haalbare stappen (stappenplankamer).

Sessie 1: Toekomstkamer

Sessie 2 en 3 keuze uit:

- Stappenplankamer
- Emotiekamer
- Studiekeuzekamer
- Loopbaankamer
- Ontwikkelkamer
- Relatiekamer
- Leefstijlkamer

50 Vragen Een belangrijk onderdeel van de methode is een vragenlijst met 50 gesloten vragen over de toekomst. We gaan bewust 10 jaar verder, naar een volgende levensfase. De eerste vragen zijn: 'Over 10 jaar, hoe oud ben je dan? Stel dat alles kan, woon je dan in de stad of buiten de stad? In een oud of een modern huis? etc. We lopen allerlei thema's langs zoals wonen, relatie, familie, vrienden, hobby's, reizen, werk, talenten, zingeving en persoonlijke ontwikkeling. Bij de antwoorden zoekt en kiest de deelnemer beelden. In VR ontdekt iemand voor welke waarde of gevoel elk beeld staat. Zo ontdekt iemand hoe hij zich in de toekomst wil voelen. Dit gevoelskompas is de basis voor vervolgsessies.



De Toekomstkamer wordt ingezet:

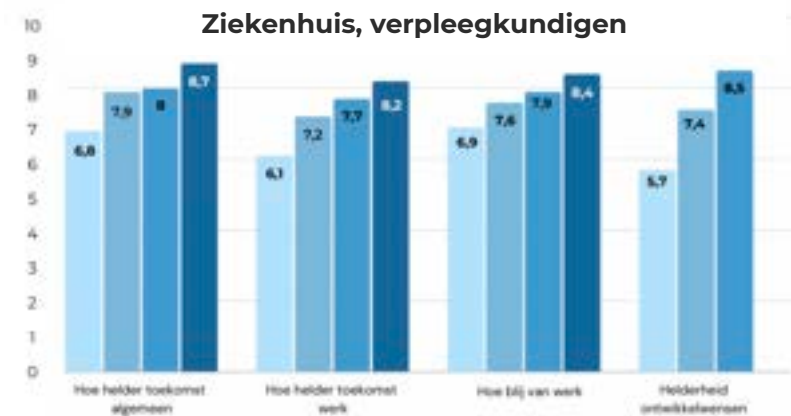
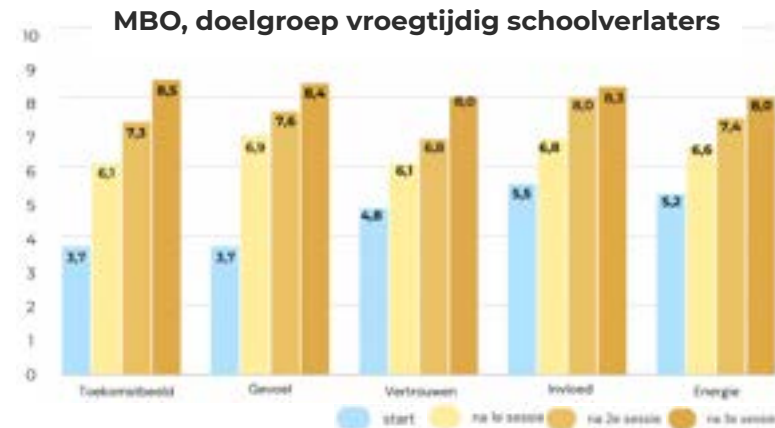
- **In organisaties** (oa ziekenhuizen) voor het behoud van personeel en het begeleiden van generatie Z.
- **In het onderwijs** voor het voorkomen en terugdringen van vroegtijdig schooluitval.
- **Binnen de GGZ** voor het versnellen van herstel (herstelgericht werken) en het terugdringen van de wachtlijsten.

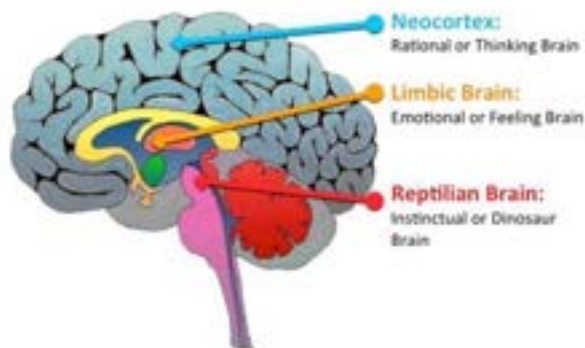
Resultaten.

We stellen elke kandidaat bij de start, na de eerste sessie, na de tweede en na de derde sessie een aantal vragen (antwoord met cijfer 0-10):

1. Hoe helder is je toekomstbeeld?
2. Hoe blij word je daarvan?
3. Hoeveel vertrouwen heb je erin?
4. Hoeveel invloed voel je erop?
5. Hoeveel energie heb je?

Hiernaast de resultaten: boven pilot GGZ en onder de cijfers van pilot in het MBO. Concreet betekent dit dat jongeren weer naar school gaan, baantjes gezocht en gevonden hebben, keuzes hebben gemaakt en verslavingen doorbroken met andere leefstijl, positiever naar zichzelf en de toekomst kijken en uitbehandeld zijn verklaard.





Science based.

De wetenschappelijke principes achter de methode:

- Goalsetting
- Purpose
- Visualisation
- Embodiment
- Identification
- Self image
- Self control
- Labeling & relabeling
- Behavioral activation
- Small steps

Toekomstgerichte individuen presteren beter op school en werk, zijn positiever, gemotiveerder, gelukkiger en gezonder dan anderen (e.g., Zhang & Howell, 2011).

‘Feedback in the absence of goal setting has little or no effect on behavior.’ Zonder doelstellende interventie is de kans dat feedback (ook goedbedoelde adviezen) eerder een negatief dan positief effect hebben (oa. Locke & Lattham, 2002).

De methode van de Toekomstkamer is gebaseerd is op wetenschappelijk bewezen (neuro) psychologische principes, door ons samengevat onder de naam FEED:

FUTURE EMBODIED EMOTIONAL DEVELOPMENT.

FUTURE

De methode van de Toekomstkamer maakt gebruik van de kracht van **goal setting** en **identification** (wie wil ik zijn, hoe wil ik me voelen en wat zeg ik dan over mezelf) en het **toekomstige zelf** als adviseur.

EMBODIED

Het groter/kleiner maken en verplaatsen van beelden; in VR bouw je letterlijk je toekomst. En van **embodied learning** is wetenschappelijk bewezen dat dat beklijft.

EMOTIONAL

Beelden staan in directe verbinding met ons gevoel en onder-bewuste brein. Onbewust geven ze na de sessies richting aan dagelijkse beslissingen.

DEVELOPMENT

De **eigen plek** én de zelf geformuleerde **small steps** dragen bij aan het gevoel van invloed, vertrouwen en eigenaarschap wat maakt dat deelnemers na de Toekomstkamer uit zichzelf in beweging komen.



Opleidingsgroep
tijdens startdag

Pilot & opleiding

**Wil je de methodiek inzetten in jouw organisatie?
Dan zijn er twee mogelijkheden.**

1. **Pilot** met 5-10 medewerkers of cliënten, onder begeleiding van een van de opgeleide VRandercoaches (kostenindicatie zie website).
2. **Opleiding tot VRandercoach:** we leiden medewerkers uit jouw organisatie op in de methodiek zodat zij de Toekomstkamer zelf in kunnen zetten in het werk (zie kader).

OPLEIDING TOT VRANDERCOACH

De opleiding is als volgt opgebouwd:

- Startdag (1 dag, Oegstgeest)
- Online intervisie (3x 2 uur online)
- Examen en slotsessie (0,5 dag, Oegstgeest)

Om vaardig te worden met de VR-techniek en methodiek, plannen de deelnemers tussen de sessies door zelf oefensessies in (eerst met duopartner in de opleiding, met vrienden en bekenden en daarna met onbekenden). Voor het examen filmt elke deelnemer twee sessies: een Toekomstkamer en Emotiekamer. Bij een voldoende beoordeling is de deelnemer gecertificeerd VRandercoach.

Na de opleiding maken de coaches deel uit van de community. Hiervoor betalen zij een licentie en membership. De licentie is nodig voor het platform, technische ondersteuning en voor het kunnen aanvragen van nieuwe virtuele kamers. De community krijgt drie keer per jaar intervisie aan, heeft toegang tot de academie, tot nieuwe tools en draaiboeken en heeft de mogelijkheid mee te draaien in projecten.

Kosten opleiding zie website.

Once your heart & brain are
connected,
you know your way.