

Workshop van werkdruk naar werkplezier voor teams

**Doortje 't Hart
Alex van der Wal**



PROGRAMMA

- Werkdruk – Begrip
- Mijn balans
- 5 Strategieën – Inzicht
- Één strategie toepassen
- Verandervink – Inzicht
- Jouw eerste stap.



Wat is werkdruk?

- a) Als ik heel veel balletjes in de lucht moet houden, heel veel tegelijkertijd moet denken én doen.
- b) Als ik geleefd word, niet de ruimte heb om mijn creativiteit in te zetten, alleen bezig ben problemen op te lossen, als de waan van de dag regeert.
- c) Als er meer moet dan ik kan. Als ik moet zeggen dat niet alles gaat lukken. Als ik meer wil dan er mogelijk is.
- d) Als ik thuis kom met stoom uit m'n oren, ik nergens meer zin in heb, al m'n energie op is.



Jouw situatie

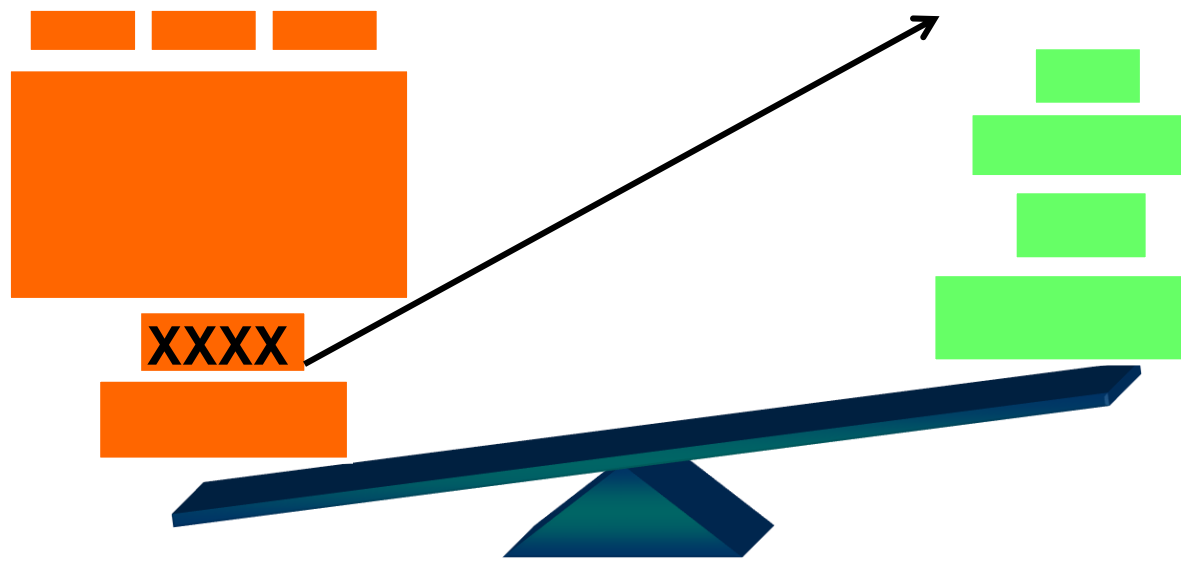
- Fohm-borden oefening met geeltjes

Energievreters

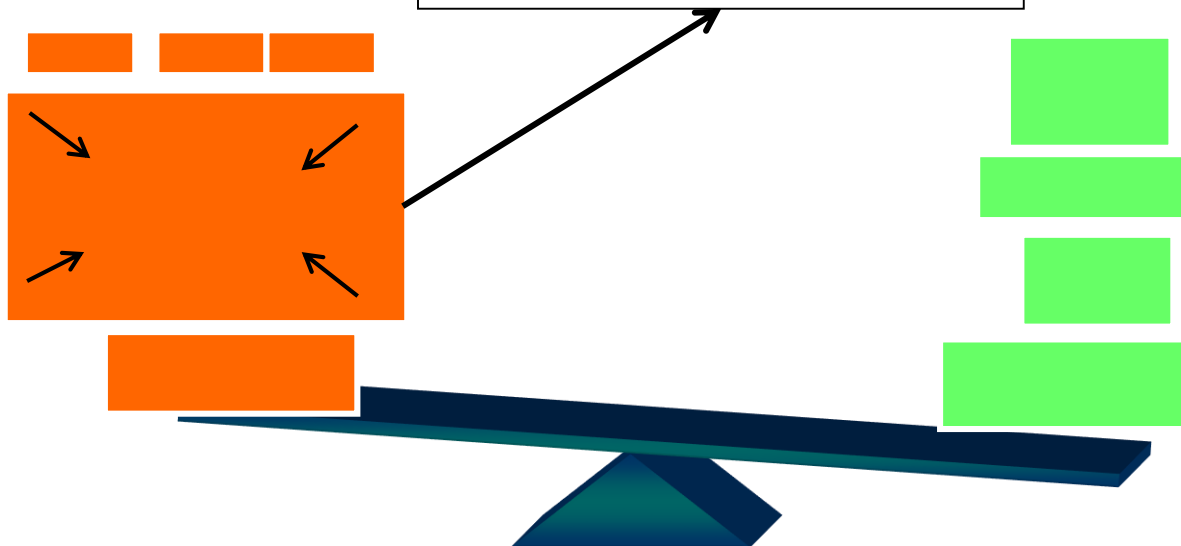
Energiegevers



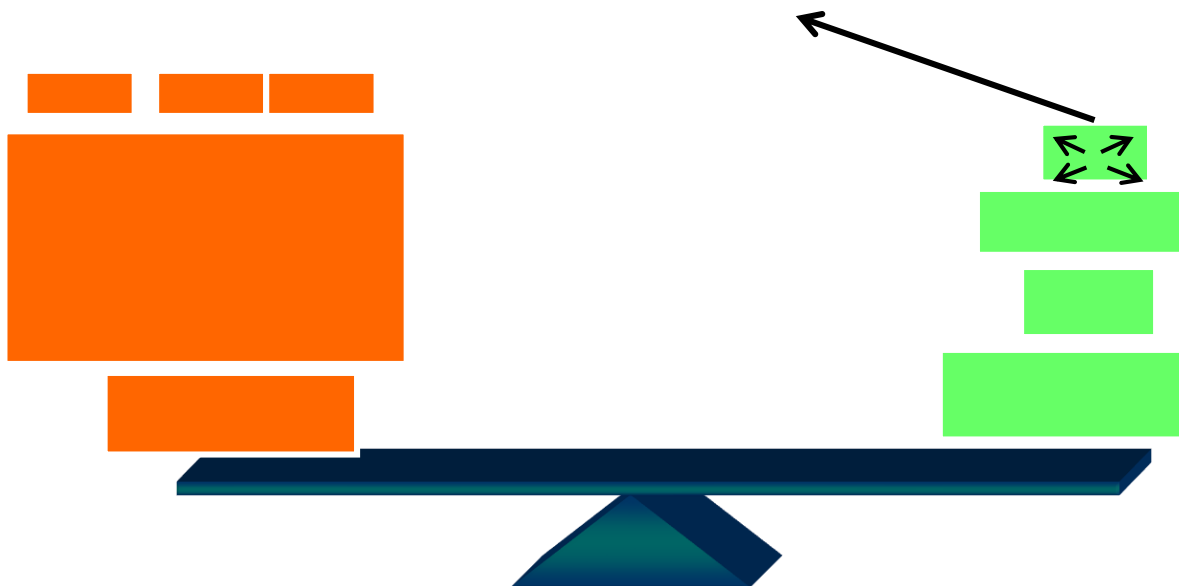
Energievreters aanpakken



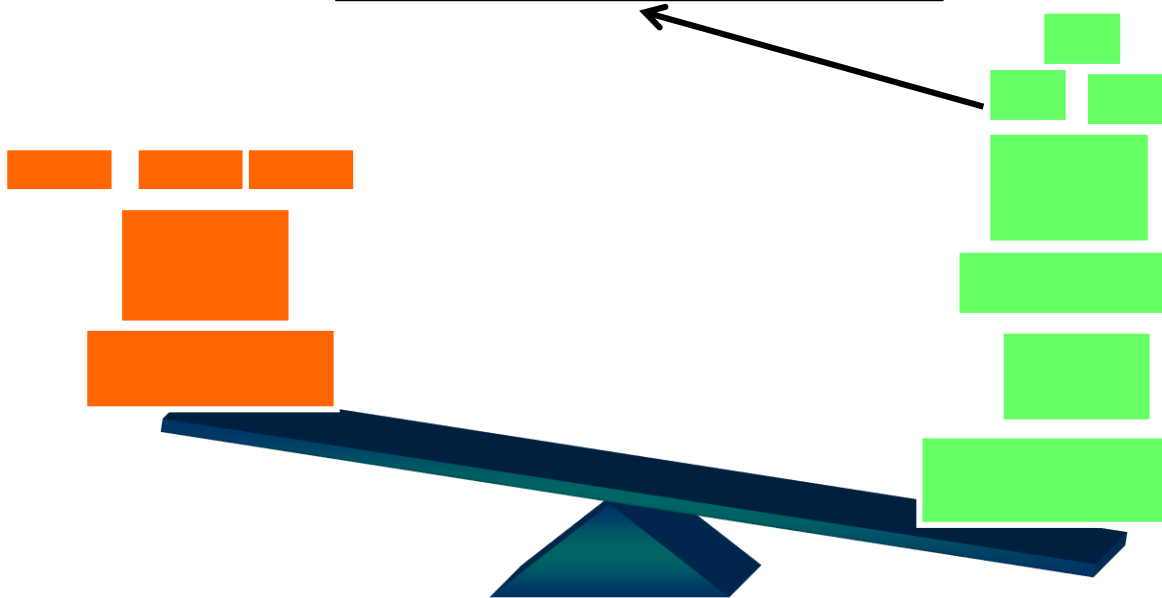
**Energievreters
loslaten,
aanvaarden**



**Energiegever
vergroten**



**Energiegevers
toevoegen**



Batterij opladen



Vijf strategieën

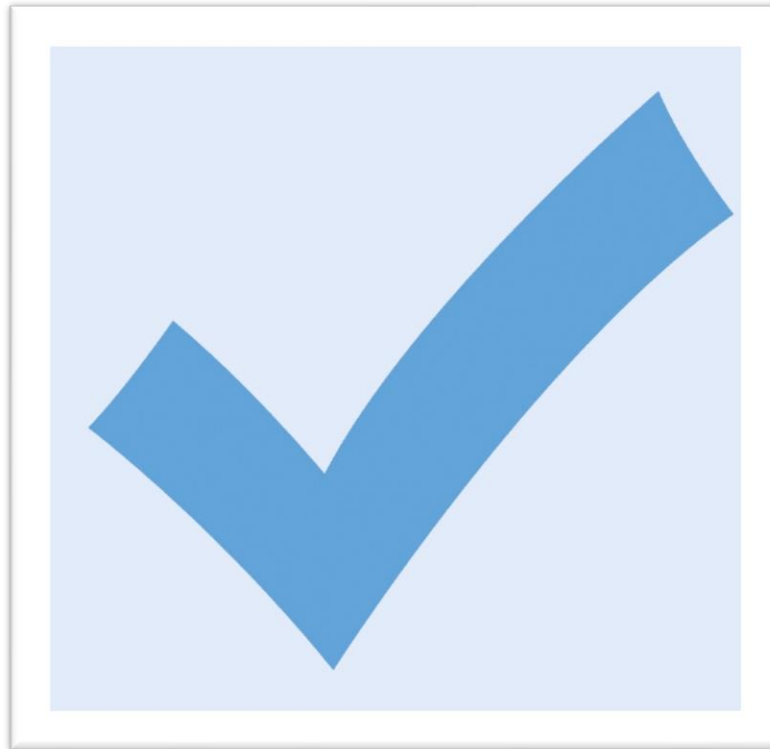
- **Aanpakken:** De energievreters en problemen die er zijn oplossen;
- **Loslaten:** Aanvaarden waar je geen invloed op hebt;
- **Opladen:** Ontspannen, herstellen en je batterij weer opladen;
- **Vergroten:** Energiegevers die er al zijn vergroten;
- **Toevoegen:** Nieuwe energiegevers toevoegen.



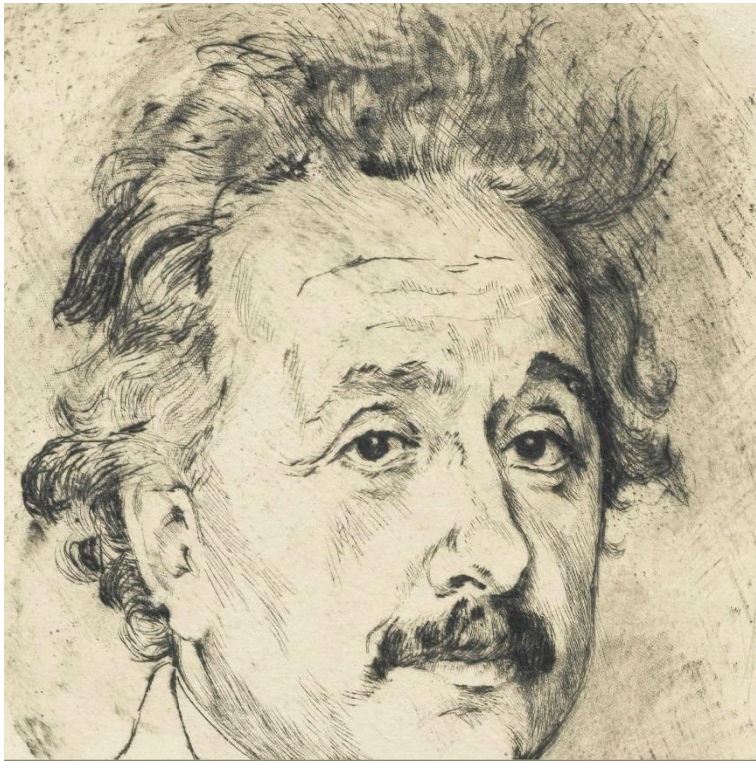
Één strategie toepassen

- Geef borden door
- Bekijk de energiegelvers die anderen noemen
- Welke energiegelver zou jij willen toevoegen aan jouw balans?

VeranderVink



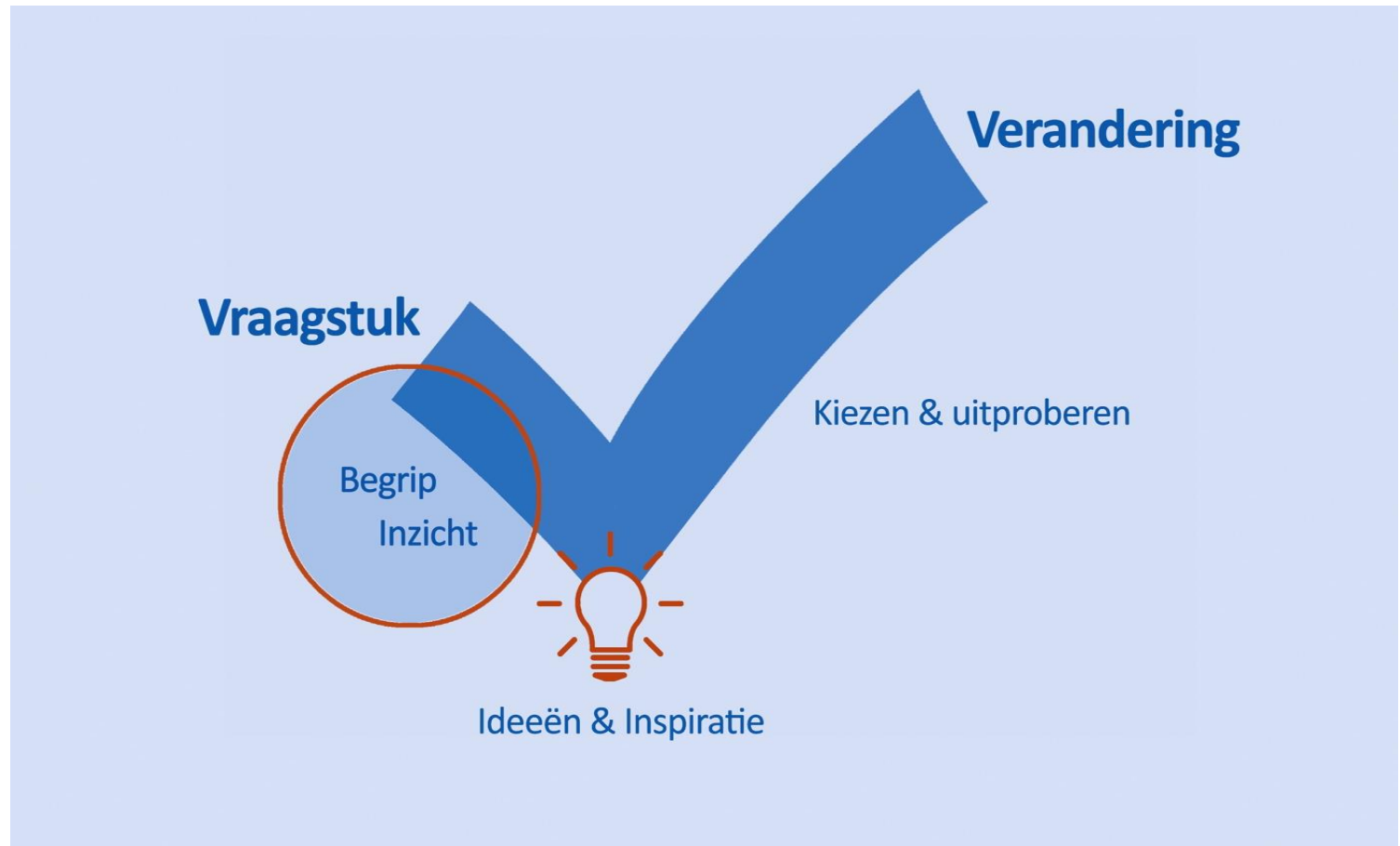
De kortste omweg naar een duurzame oplossing



We can't solve problems by using the same kind of thinking we used when we created them.
[Albert Einstein]



VeranderVink



Inzicht is:

- dieper zien wat er aan de hand is.
- patronen en mechanismen zien.
- snappen waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren, wat de betekenis is.
- verhoudingen, verstrikingen, etc. zien.
- rollen, plekken en posities beter snappen en ook de 'verborgen informatie' die daarover bestaat.



Eeuwenoude wijze spreuk ...

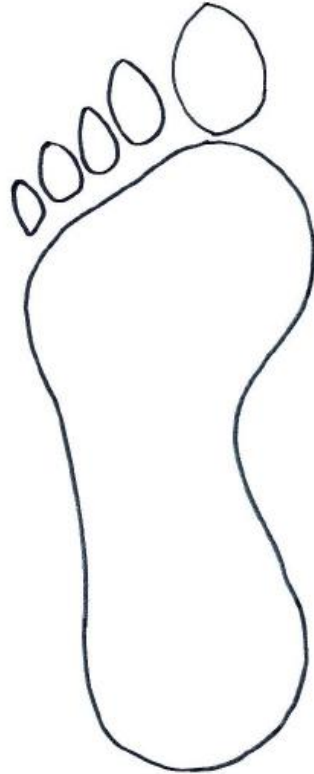
Geef mij de kracht om te veranderen
wat ik kan veranderen.

Geef mij rust om te aanvaarden
wat ik niet kan veranderen.

Geef mij de wijsheid om het verschil te zien.



Mijn 1^e stap is:



1. Wat vind je waardevol aan deze workshop?
2. Welke waarde kan deze aanpak betekenen voor teams in jouw organisatie?
3. Welke 1^e stap ga je zetten?

www.vijfsterrenwerkplezier.nl

Alex van der Wal - tel. 06-53823627

Doortje 't Hart - tel. 06-44384304

