

Inzicht in invloed

DOEL:

Ontdekken van je eigen energievreters en –gevers en de invloed die je daar wel/niet op hebt.

TIJD:

20-40 minuten.

NODIG:

De bijlage. Mag ook op groter papier met memovelletjes en pennen/stiften.

WERKWIJZE:

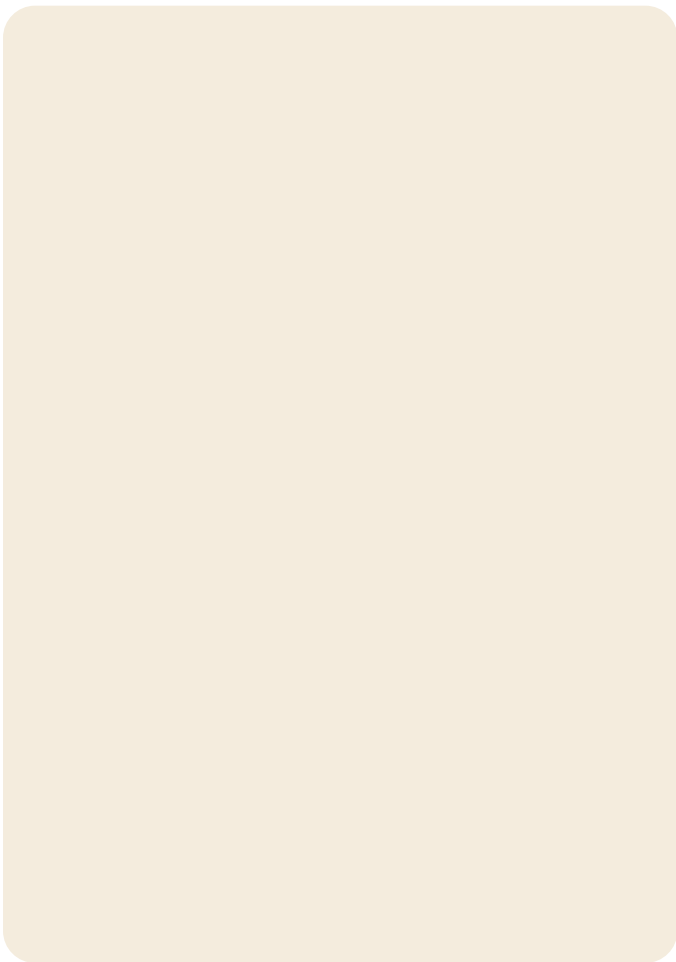
Je vertelt dat je wilt onderzoeken waar je werkdruk/stress van krijgt, wat je energie vreet, en waar je energie/werkplezier vandaan komt. Elke deelnemer krijgt de bijlage uitgereikt. Deelnemers vullen hun eigen items in. Vullen deelnemers veel items in? Geef ze dan nogmaals de bijlage, en vraag ze de belangrijkste items bovenaan te zetten. Erna vraag je deelnemers om elke energievreter én elke energiegever te scoren: een + voor 'heb ik invloed op, kan ik veranderen', een +/- voor 'misschien invloed' en een – voor 'geen invloed op, overkomt me'. Het gaat om invloed in de richting die je wenst: een energievreter wil je kleiner maken, een energiegever groter.

Je kunt deelnemers na het invullen van de items en/ of na het scoren van de invloed in kleine groepjes laten uitwisselen. Je kunt ze daarbij elkaar ook laten bevragen of er echt geen of echt wel invloed op de items is.

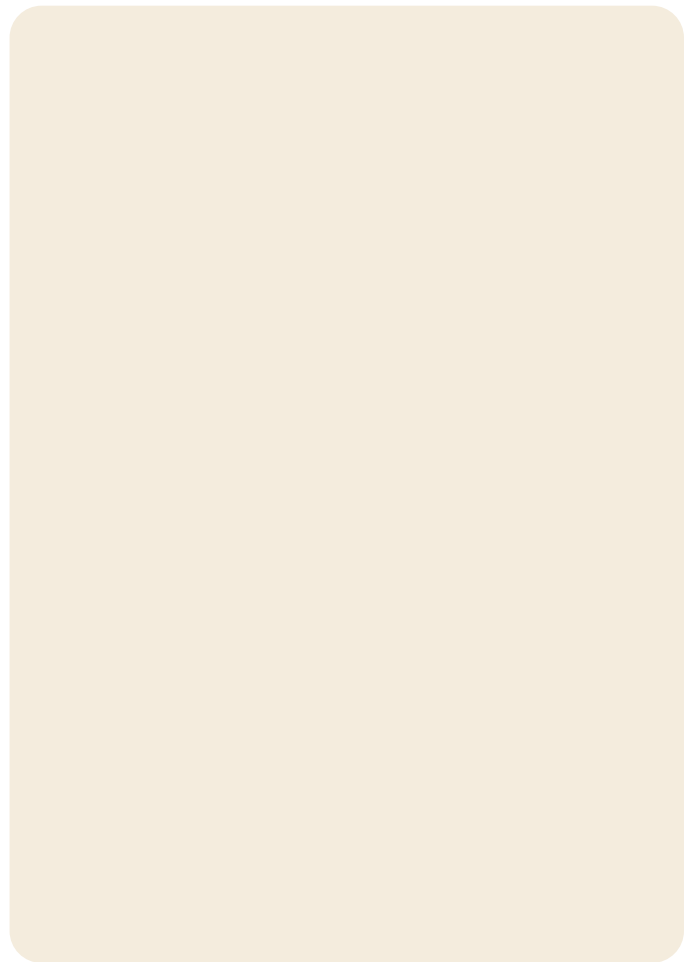
Tot slot vraag je wat er opvalt. Heb je veel invloed op de items? (groepen en deelnemers verschillen in de mate waarin ze invloed ervaren). Is er meer invloed op de energiegevers of op de energievreters? (meestal meer invloed op de energiegevers). Wat betekent het als je op een item echt geen invloed hebt, terwijl het wel energie vreet?



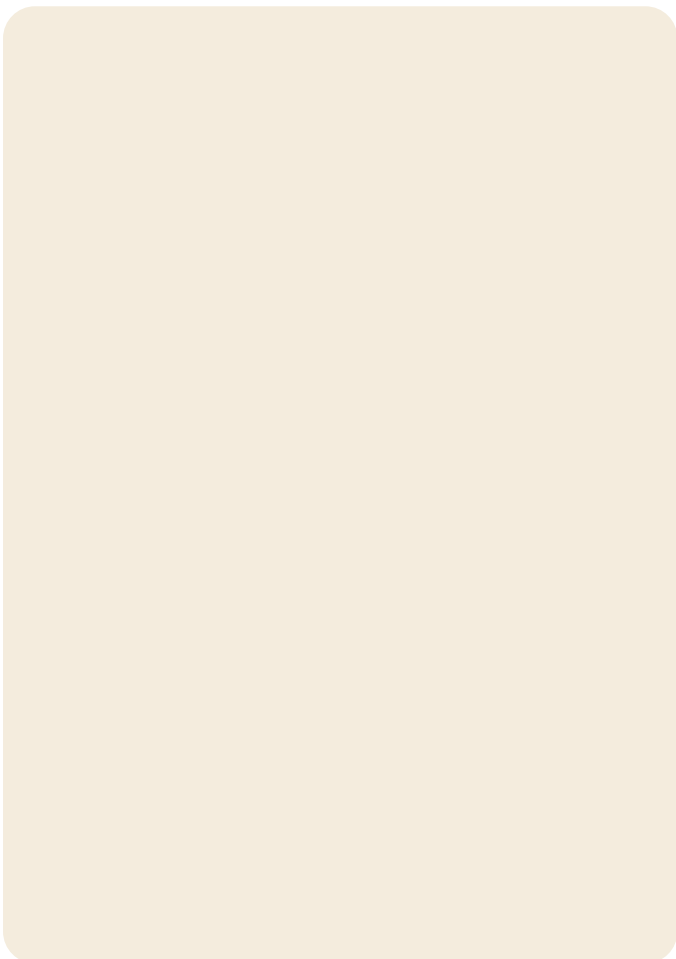
Energievreters



Energiegevers



Batterij-opladers



Gevolgen

