

Werkvorm signalenspel

'Als jij werkdruk hebt, dan herken ik dat aan...'

'Werkplezier herken ik bij je aan...'

Werkplezier en werkdruk, bevoegenheid en stress, positieve en negatieve signalen kun je bij elkaar zien. Mensen verschillen in wát voor signalen ze laten zien. De kern is 'anders dan anders'. Met deze werkvorm kun je de signalen bespreekbaar maken. De werkvorm bevordert de teamontwikkeling. Na het oefenen in spelvorm blijken medewerkers elkaar in de dagelijkse praktijk gemakkelijker over signalen, stress en bevoegenheid aan te spreken.

PRAKTISCH:

Deze werkvorm duurt 15-30 minuten. Je hebt groepjes van 4-6 personen nodig met mensen die elkaar (redelijk tot goed) kennen. *Zorg ook voor voldoende signalenlijsten (zie bijlage).*

STAP VOOR STAP:

- Kies van te voren of je met de signalen van stress, bevoegenheid of met beide soorten aan de slag gaat. Doe je bevoegenheid én stress, dan kan je 2 rondes spelen of in één ronde de deelnemers zowel positief, als negatieve signalen laten noemen.
- Leg uit waarom je de werkvorm gaat doen.
- Deel de signalenlijsten uit en laat deelnemers de signalen die bij hen passen aankruisen (wat ze 'wel eens' bij zichzelf hebben gemerkt) en erna de lijst dubbelvouwen: hun antwoorden zijn privé, ze bepalen later zelf of en wat ze erover delen.
- Vraag deelnemers in groepjes van 4-6 personen te gaan zitten met degenen die zij het beste kennen.
- Omstebeurt is nu één van de groepsleden in de hoofdrol. De anderen vertellen omstebeurt welke signalen zij bij die persoon zouden verwachten of wel eens gezien hebben. Als ieder iets heeft gezegd reageert de hoofdrolspeler met of hij die signalen herkent, of niet. Hij/zij is vrij om te kiezen met welke mate van openheid hij over zijn eigen signalen vertelt!
- Meestal heeft een groep zo'n 3-5 minuten nodig per persoon. Iedereen klaar? Bespreek dan plenair hoe het was om het spel te spelen. Kenden deelnemers elkaar goed? Verrassingen?

TIPS:

- Bij de werkvorm is het belangrijk dat deelnemers vrijheid ervaren in hoe open zij over hun eigen signalen praten. Hypothetisch (ik denk dat ik geneigd zou zijn om stiller te worden) of concreet (toen ik een burnout kreeg vorig jaar toen merkte ik thuis dat...). Alles is ok, het is belangrijk om dat te benadrukken.
- Ook van belang: vertel dat soms iemand door een signalenlijst als deze schrikt als ie in de spiegel kijkt. Hopelijk kiest diegene ervoor om daar iets mee te doen, en er met iemand over in gesprek te gaan. Dat mag vandaag, tijdens de bijeenkomst, dat kan ook later.



Bijlage [bestand: '2.1.a Checklist individuele signalen van werkdruk en werkplezier]