



Een gesprek over werkdruk en werkplezier vraagt vaak om begrip en verdieping voordat er oplossingen gezocht kunnen worden. Soms kan een tip op advies snel al een verbetering geven, maar de ervaring leert dat achter de onbalans vaak patronen schuilgaan. Patronen bijvoorbeeld als: moeilijk nee kunnen zeggen, moeilijk focus houden of perfectionistisch zijn. Wil je zo'n patroon veranderen? Dan begint dat met begrip (ook voor jezelf) en inzicht. De onderstaande vragen helpen daarbij. Stel ze aan iemand die voor raad bij je komt of laat ze door een ander aan je stellen als je raad zoekt. Als je goed begrip en inzicht hebt krijg je vaak zelf al inspiratie voor oplossingen. De maatregelen die je dan bedenkt kunnen soms rigoureuus zijn, maar ook klein zijn om een beweging op gang te brengen waardoor het patroon kan veranderen

Over welke energievreter of energiegever wil je (evt. met jezelf) in gesprek?

GESPREKSKAARTEN MET VRAGEN PER STAP

Kaart 1	Bewustwording	<ul style="list-style-type: none"> o Wat is voor jou de energievreter of energiegever waar je naar wilt kijken? o In hoeverre heb je er last van of geniet je er van? Waar en wanneer? o In hoeverre heb je er negatieve of positieve gevolgen van? o Is er iets wat je anders wenst? Wat zou je willen bereiken?
Kaart 2	Inzicht	<ul style="list-style-type: none"> o Waar komt het vandaan? Welke zaken spelen een rol? o Komt het vaak voor? Maak er dan eens een mind-map van. Schrijf alle elementen die spelen rond de energievreter of geveer op. Hoe belangrijker ze zijn, hoe groter je ze schrijft. Je kunt ze ook in een top 5 of top 10 zetten.
Kaart 3	Inzicht verdiepen	<ul style="list-style-type: none"> o In hoeverre heb je er invloed op de verschillende elementen? o Wat zou je kunnen veranderen? Wat een beetje, wat niet? o Wat heb je je er al eerder aan gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? o Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt? o Hoe gaan anderen er mee om? Wat zou je daar van kunnen leren? Hoe kwam dat? o Wat is je eigen aandeel in het voortbestaan van de energievreter of energiegever? o Stel, er gaat niks veranderen aan de energievreters/gevers. Wat is daar dan het voordeel van? o Welk patroon kan je herkennen achter de energievreter of de energiegever? Wat vertelt dat patroon? Hoe is het ontstaan? Wat is het effect? Op korte termijn en lange termijn?
Kaart 4	Maatregelen bedenken	<ul style="list-style-type: none"> o Wat zou je allemaal (nog meer) kunnen doen om je energievreter/geveer te verbeteren? o Wat wil je aanpakken? Wat wil je loslaten/aanvaarden? Als je ze loslaat, wat ga je dan niet meer doen? En wat ga je dan wél doen? o Als je weinig ideeën hebt: wie zou je om ideeën kunnen vragen wat je in jouw situatie kan doen?
Kaart 5	Maatregelen invoeren en doorzetten	<ul style="list-style-type: none"> o Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe? o Vertaal je voornemen/oplossing in waarneembaar gedrag. Wat kunnen we je zien doen? Wie uit je omgeving kan je hierbij benutten als hulpbron? o Wat ga je doen om er een gewoonte van te maken? Hoe zorg je dat je de maatregelen tenminste 6 weken volhoudt? o Als je moeite hebt met kiezen: wat vind je de moeite waard om als experiment te proberen?
Kaart 6	Maatregelen evalueren	<ul style="list-style-type: none"> o Wanneer ga je na of je het gewenste effect bereikt? Met wie bespreek je dat? o Wanneer vind je een maatregel een succes? En hoe ga je je successen vieren?