

Doel:

Ontdek energievreters en -gevers van jou en je collega's.

Ontdek de invloed die je er wel/niet op hebt.

Maak een 'team top 5' werkplezier en werkdruk.



20-40 min

Nodig: groot vel wit papier, memovelletjes en pennen/stiften



Werkwijze: Je vertelt dat je wilt onderzoeken waar werkdruk/werkplezier in dit team vandaan komt. Kies of je de termen 'energiegevers en energievreters' of 'bronnen van werkdruk/werkplezier' gebruikt.

Elke deelnemer krijgt een groot vel wit papier en memovelletjes. Je vraagt aan de deelnemers om drie tot vijf energievreters en drie tot vijf energiegevers op te schrijven, ieder op een eigen memovelletje.

Daarna vraag je deelnemers om elke energievreter en -gever te scoren: een '+' voor 'heb ik invloed op, kan ik veranderen', een '+/-' voor 'heb ik misschien invloed op' en een '-' voor 'heb ik geen invloed op, het overkomt me'. Je wilt een energievreter kleiner maken en een energiegever groter.

Laat deelnemers hierna in kleine groepjes de resultaten uitwisselen. Je kunt ze elkaar ook laten bevragen of er echt geen of wel invloed op de energievreters en -gevers is.

Vraag na het uitwisselen van de resultaten wat er opvalt. Groepen en deelnemers verschillen in de mate waarin ze invloed ervaren. Heb je veel invloed op de energievreters en -gevers? Is er meer invloed op de energievreters of de energiegevers?

Vraag deelnemers daarna hun belangrijkste energievreters en -gevers op een memo te schrijven, één per velletje. Bijvoorbeeld: ieder persoon schrijft er maximaal zes op, drie energievreters en drie -gevers.

Hang de velletjes bij elkaar en structureer ze. Geef energievreters of -gevers die op elkaar lijken een overkoepelende term.

Vraag deelnemers daarna drie turven bij de energievreters en drie turven bij de energiegevers te zetten. Stel een duidelijke vraag. Wil je weten welke energievreters het belangrijkste zijn? Vraag deelnemers turven te zetten bij de items die het meeste energie vreten (je mag ook twee of drie turven bij één item zetten). Zoek je naar oplossingen? Vraag deelnemers om te stemmen op de items die zij het belangrijkste vinden om samen aan te pakken.

Sluit af met het benoemen van de werkdruk top vijf en de werkplezier top vijf. Je kunt nog vragen wie zijn persoonlijke top drie hier sterk op lijkt en wie zijn top drie er minder op lijkt (en waarom). Vertel wat je met de dubbele top vijf gaat doen en hoe en wanneer je verder gaat met het bedenken van oplossingen.

Veel (werk)plezier!