

# Inzicht in invloed



## WERKVORM 7 VAN INZICHT, ECHT INZICHT

### DOEL

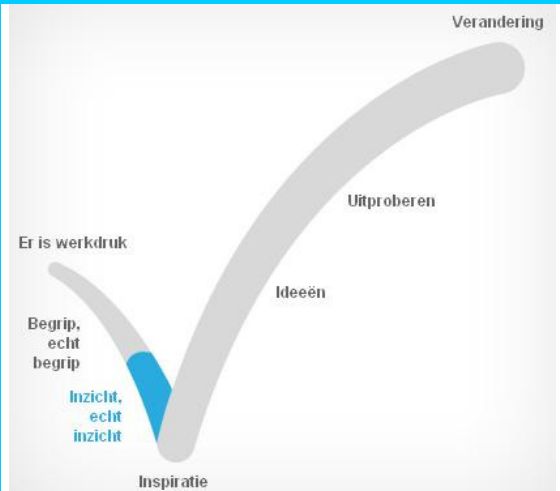
- Ontdekken van je eigen energievreters en –gevers en de invloed die je daar wel/niet op hebt.

### TIJD

- 20-40 minuten.

### NODIG

- Een groep collega's, in groepjes van 2-5 personen
- Zoveel kopieën van de bijlage als collega's.



### WERKWIJZE:

- Elke deelnemer krijgt de bijlage uitgereikt. 'Je eigen situatie in overzicht'. In de bijlage staan de termen energiegevers en vreters, in sommige groepen is het wellicht prettiger om met de termen werkdruk en werkplezier te werken.
- Deelnemers vullen hun eigen items op het A4tje in en wisselen na invullen hierover in een klein groepje uit.
- Erna scoren deelnemers de energievreters en –gevers: een + voor 'heb ik invloed op, kan ik veranderen', een +/- voor 'misschien invloed' en een – voor 'geen invloed op, overkomt me'. Wederom wisselen deelnemers in de kleine groepjes uit nadat ze het zelf hebben gescoord. Ze bevragen elkaar of er echt geen of echt wel invloed op de items is.
- Afhankelijk van hoeveel werkvormen de groep al heeft gedaan, kan het goed zijn om hier te stoppen. 'okee, dus zo zit dat bij jou in elkaar'. Het is ook mogelijk om door te gaan met deel 2.

### Deel 2:

- Er zijn nu 3 mogelijke manieren om (als iemand dat wenst) iets aan het overzicht te gaan veranderen:
  - a) iets waar iemand energie van krijgt/ z'n batterij mee oplaadt én invloed op heeft vergroten; wat kan je doen om meer daarvan te gaan organiseren? Want: energiegevers en batterij-opladers vormen een soort 'buffer' je kunt er de vreters (die er soms toch zijn) beter mee aan.
  - b) iets wat energie kost maar waar je wel, of misschien, invloed op hebt gaan aanpakken: een probleem gaan oplossen dus. Vaak is het verstandig om dit samen met enkele anderen te gaan doen.
  - c) iets wat energie kost en waar je geen invloed op hebt gaan accepteren. Als je daar aan toe bent. Loslaten dus. Onder het mom van 'de wereld is niet perfect, sommige vervelende dingen horen erbij en zullen er altijd bij horen'. Soms krijgen deelnemers hierbij inspiratie uit de spreuk van Franciscus van Assisi: *'Geef mij de kracht te vechten wanneer er iets is wat veranderd kan worden; geef mij de moed te accepteren dat wat niet veranderd kan worden en geef mij de wijsheid het onderscheid te zien'*.
- Het vervolg is afhankelijk van het aantal deelnemers met veranderwensen en het soort veranderwensen. Acties bedenken om energiegevers te vergroten kan vaak al goed in een minuut of 10, in kleine groepjes. Accepteren waar je geen invloed op hebt is vaak een proces. Meerdere keren een besluit nemen om het te doen en merken of het al beter gaat om je energie en ergernis er niet te groot over te laten worden. Soms helpt het om hier een figuurlijk proces van te maken. Deelnemers een papier met het item daadwerkelijk in de prullebak te laten gooien, aan een ballon te binden en los te laten, etc. Voor het oplossen van problemen kunnen de werkvormen van 'ideeën' goed ingezet worden.