

Je eigen werkdrukrapport



WERKVORM 5 VAN BEGRIP, ECHT BEGRIP

DOEL

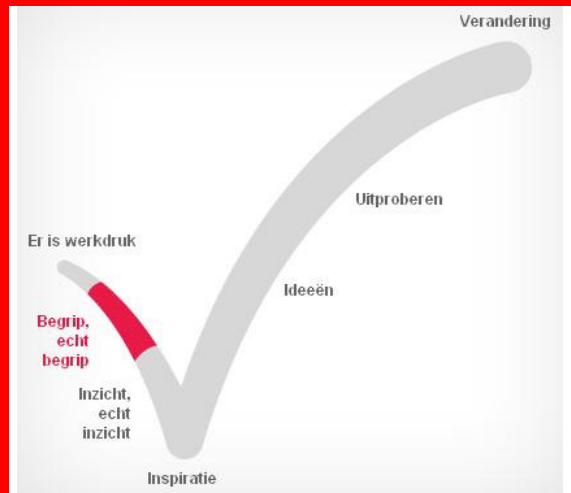
- Reflectie en bezinning op eigen handelen rond werkdruk.
- Inzicht in de taal van kracht en de taal van onmacht.

TIJD

- 30 minuten.

NODIG

- Een groep collega's. Liefst een voltallig team.



Werkwijze:

- Je vraagt deelnemers om zichzelf een rapportcijfer te geven voor hoe zij omgaan met hun werkdruk en dat op een lijn van 1-10 in te tekenen. Je vraagt hen om links van deze stip aan te geven (in steekwoorden) waarom het niet een lager cijfer is, en rechts van de stip waarom het niet een hoger cijfer is (5 minuten).
- Deelnemers vormen drietallen. A is geïnterviewde, B interviewer, C observant. B vraagt 1 minuut aan A waarom het niet een hoger cijfer is, en 1 minuut waarom het niet een lager cijfer is. C let op welke werkwoorden en welke onderwerpen (ik, je, we, ze, etc) worden gebruikt (3 maal 2 minuten).
- Je geeft een korte toelichting over de taal van kracht en onmacht (5 min).
- De drietallen bevragen elkaar 'hoe zou je een tiende punt hoger kunnen komen?' C let op taal van kracht en onmacht en geeft een signaal (bv knippen met vingers) als taal van onmacht wordt gebruikt. Helpt zo nodig met zoeken naar taal van kracht.
- Bewaak de aangegeven tijden goed! Juist vanwege het 'pressure-cooker effect' kan deze werkvorm werken.

Wat is de taal van macht en onmacht?

De manier waarop iemand over een probleem praat geeft meestal al aan of een oplossing mogelijk is (of niet). Je kunt het horen in de macht of onmacht die de spreker in zijn woorden gebruikt.

Taal van macht:

De spreker gebruikt actieve taal en ziet zichzelf als onderdeel van de oplossing. 'Ik ga..., ik doe, ik zorg ervoor dat....'

Taal van onmacht

De spreker gebruikt passieve taal en heeft het over 'anderen'. Je hoort veel woorden als moeten, worden en zouden.

'Ze zouden toch moeten zien dat....., dat zou toch niet zo mogen zijn....., er moet gewoon meer, Er zit meestal verwijt in de zinnen en een negatief oordeel (de ander snapt het niet, ziet het niet, hoort het niet, kan het niet).