

# Wat vreet en geeft energie?



## WERKVORM 2 VAN BEGRIP, ECHT BEGRIP

### DOEL

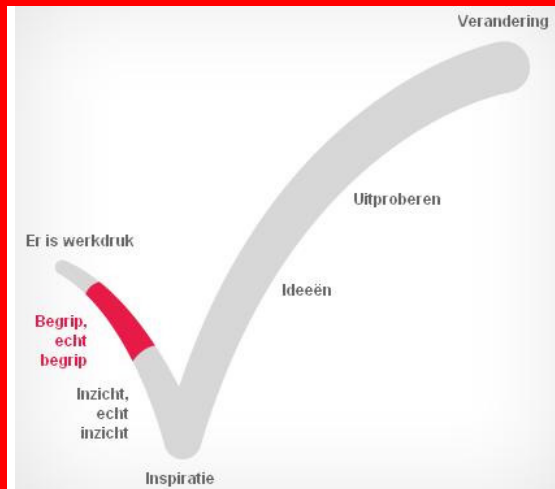
- Inventariseren wat energie geeft en energie vreet in het werk.
- Tijd voor elkaar nemen.

### TIJD

- 40 minuten

### NODIG

- Een groep collega's, liefst een voltallig team inclusief leidinggevende.
- Post-its, stiften.



### Werkwijze:

- Je heet iedereen welkom en geeft iedere deelnemer een stapeltje post-its.
- Je vraagt ieder voor zich in stilte na te denken over wat in het werk energie geeft en energie vreet. Gebruik je liever andere termen? 'Wat je lastig vindt, wat irriteert, wat plezier geeft, leuk is', dat kan evengoed.
- Je vraagt hen op te schrijven wat energie geeft/vreet, op elk blaadje een apart punt. Je vraagt hen om hun initialen even op elk papiertje te zetten.
- Je vraagt deelnemers de blaadjes op grote vellen papier te hangen (links energievreters, rechts energiegevers).

### En dan, heel belangrijk:

- Je neemt ten minste 5 minuten, gezamenlijk, om **in stilte** naar de punten te kijken. Erna vraag je zo nodig om toelichting. Wat bedoel je met... . Ga in deze fase (nog) niet analyseren. Dus geen gesprek beginnen waarom bepaalde dingen spelen, of je het er wel of niet mee eens bent, et cetera. Gewoon alles wat er is accepteren. Als anderen wel een discussie willen beginnen, stop deze dan, bij volgende werkvormen is daar tijd voor.
- Je rondt af met een opmerking die de ervaringen erkent en geeft aan wanneer je een volgende stap zet.
- Je bewaart de flappen met de blaadjes! Zo mogelijk laat je ze in de ruimte hangen, anders neem je ze de volgende keer mee.

### Let op!

Als je bij deze werkvorm erachter komt dat er veel speelt, dan is het verstandig om snel erna een volgende werkvorm in te zetten. Nu je zegje doet en merkt 'dat er niks mee gebeurt' kan contraproductief werken.

### Na deze werkvorm

Je hebt nu alles in kaart gebracht wat energie geeft en kost. Iedereen heeft daarbij zijn eigen briefjes opgehangen. Deze 'energiekaart' vormt de basis voor meerdere volgende werkvormen. Zorg er daarbij voor dat er onder de energiekaart lege vellen papier hangen.

Bij en na volgende werkvormen mogen deelnemers zelf de post-its verplaatsen. Daarbij gelden drie regels:

- Hoe hoger je een post-it hangt hoe belangrijker die voor je is.
- Je mag alleen je eigen post-its verplaatsen, niet die van een ander.
- Als je post-its verplaatst moet je die verplaatsing aan ten minste twee collega's uitleggen.

### Afscheid nemen van post-its?

Het is ook mogelijk dat je van post-its afscheid neemt. Bijvoorbeeld als je geen last meer hebt van een energievreter (bijvoorbeeld omdat je die hebt opgelost of als gewoonweg accepteert als nou eenmaal horend bij het werk). Verplaats dergelijke post-its naar de afscheidvellen onder de energiekaart.