

Energiemeter

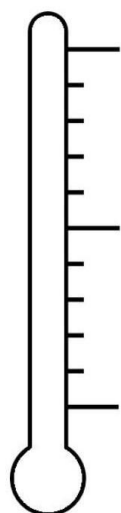
Je energiegevers en -nemers in kaart brengen is belangrijk om ervoor te zorgen dat je meer energie krijgt dan er verloren gaat, om je batterij niet leeg te laten lopen.

Wat zijn energiegevers?

- Waar kijk je naar uit?
- Bij welke werkzaamheden verlies je makkelijk de tijd uit het oog?
- Waar krijg je fysiek/mentaal een boost van?
- Waar hebben andere waardering voor, die jij vanzelfsprekend vindt?

Wat zijn energienemers?

- Waar zie je tegenop?
- Wat stel je makkelijk uit?
- Op welke momenten lijkt de tijd amper vooruit te gaan?
- Waar wordt je moe van?
- Wat is moeilijk om je ervoor te concentreren?



Hoe pas je dit toe?

Je stelt vragen waardoor de medewerker inzicht krijgt in hoe hij/zij zelf zijn werkplezier kan vergroten. Dit wordt concreet gemaakt door het toekennen van een cijfer aan de huidige en aan de gewenste situatie.

De werkpleziermeter geeft de medewerker inzicht in wat energie kost en wat energie oplevert. Deze werkvorm stimuleert een open gesprek over een onderwerp dat anders vaak onbesproken blijft of onvoldoende wordt verdiept. Ook krijgt de medewerker een impuls om vanuit energiebronnen zijn/haar werkplezier te vergroten en hierop regie te pakken.

Stap 1: Vragen stellen

Stel de medewerker vragen die inzicht geven in de mate van werkplezier. Vraag hem/haar een cijfer te geven aan zijn/haar beleving van werkplezier.

Stap 2: Analyseren

Stel verdiepende vragen om er samen achter te komen waar de medewerker energie van krijgt en hoe hij/zij invloed zou kunnen uitoefenen om het werk zo te organiseren dat het hem/haar nog meer plezier geeft.

Stap 3: Acties bespreken

Sluit af met de vraag met welk cijfer de medewerker tevreden zou zijn. Bespreek welke acties hij/zij wil en kan ondernemen en wat daarvan op welk termijn het effect zou moeten zijn. Vraag ook wat de medewerker van anderen nodig heeft en aan wie hij/zij dat wanneer gaat vragen.

Stap 4: Afspraken maken

Spreek af wanneer je van de medewerker iets terughooft over de acties en het effect daarvan.

Voorbeeldvragen:

- Wat voor soort professional wil je worden?
- Ben je trots op de professional die je nu bent?
- Wat zou je nog willen ontwikkelen?
- Hoe denk je dat te doen?
- Kun je het alleen of zoek je er hulp bij?
- Wat inspireert je?
- Waar haal je energie uit?
- Waar haal je voldoening uit?
- Welke zaken kosten energie?
- Kun je als het nodig is collega's om hulp vragen?
- Voel je je in het werk door collega's gesteund en/of gewaardeerd?
- In hoeverre voel je je vrij om jouw mening te geven tegenover collega's?
- Ervaar je voldoende vrijheid in het werk?
- Wat doe je om te ontspannen?
- Past de hoeveelheid werk goed in het aantal uren dat je kunt en wilt besteden?
- Welke overtuiging zit je vooral in de weg?
- Wat is de winst van deze overtuiging?
- Wat kost het je?