



WERKVORM 10 VAN BEGRIP, ECHT BEGRIP

DOEL

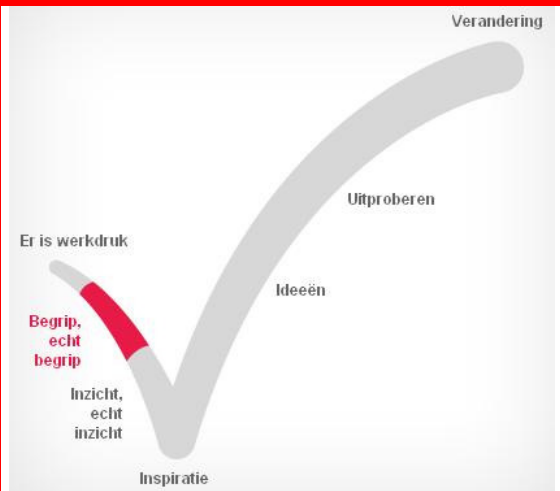
- Zelf naar minder werkdruk en meer werkplezier gaan.

TIJD

- Ligt aan de diepgang waarmee je het doet. Kan in 15 minuten klaar zijn, kan meerdere keren een kwartiertje vragen, kan ook uren duren.

NODIG

- Jezelf. (Maar je kunt deze werkvorm ook doen met meerdere personen (met z'n twee-en of een grote groep).
- De bijlage bij deze werkvorm



Werkwijze voor één persoon:

- Stel jezelf de vragen uit de bijlage behorende bij deze werkvorm.
- Leun rustig achterover en beslis of en zo ja, welke acties je wilt gaan ondernemen. Heel veel last van werkdruk? Overweeg om er met iemand over te praten (een bevriende collega, leidinggevende), meer werkvormen van Voortgezet Werkplezier en/of professionele hulp in te zetten (via huisarts of bedrijfsarts).
- Voer de acties uit en evalueer of ze voldoende effect hebben gehad. Zo ja, check regelmatig of je werkdruk en werkplezier in balans zijn. Zo nee, overweeg meer werkvormen van Voortgezet Werkplezier in te zetten en er hulp bij te vragen. Maak keuzes, kies welke acties je gaat uitvoeren, voer ze uit en check of ze nu wel het gewenste effect hebben.
- Vier je successen!

Werkwijze voor twee personen:

- Bespreek of eerst persoon A alle vragen aan persoon B stelt, of dat je per onderwerp samen de vragen beantwoordt. Stel elkaar de vragen, geef elkaar rustig de tijd om na te denken en antwoord te geven.
- Ondersteun elkaar om verder de werkwijze te volgen zoals beschreven voor één persoon. Check bijvoorbeeld regelmatig bij elkaar of het lukt om de gekozen acties uit te voeren.

NB

Je kunt de vragen uit de bijlage ook gebruiken in grotere groepen. Ook kan een leidinggevende deze vragen in een functionerings- of ander gesprek met een docent of andere medewerker gebruiken. Het met elkaar over deze onderwerpen praten is de kern van Voortgezet Werkplezier.