

Wat is werkdruk?



WERKVORM 1 VAN BEGRIP, ECHT BEGRIP

DOEL

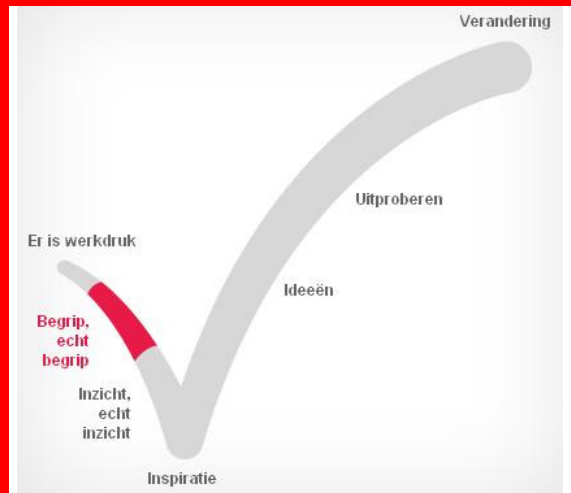
- Uitwisselen wat medewerkers als werkdruk ervaren.
- Overeenkomsten en verschillen benoemen.
- Werkdruk erkennen.

TIJD

- 30 minuten.

NODIG

- Een groep mensen. Liefst collega's, liefst een voltallig team inclusief hun leidinggevende.



Werkwijze:

- Je licht toe dat je met werkdruk aan de slag wilt gaan en geïnteresseerd bent in hoe werkdruk er voor de aanwezigen eigenlijk uit ziet.
- Je wijst vier plaatsen aan in de zaal, voor de antwoorden a, b, c en d elk een plek.
- Je presenteert de eerste vraag 'wat is werkdruk?' (zie bijlage) en vraagt deelnemers op de plek van hun antwoord te gaan staan.
- Je vraagt deelnemers wat maakte dat ze zich in dit antwoord het meest herkenden. Belangrijk is om het gegeven antwoord te accepteren zoals het is. 'Aha, dus zo werkt dat voor jou'.
- Je doet erna hetzelfde voor de tweede vraag: 'wat is werkplezier?'
- Je kunt de werkvorm erna als volgt verdiepen:
- Je vraagt deelnemers in tweetallen uiteen te gaan en ervaringen uit te wisselen over de twee antwoorden.
- Je kunt de tijd benoemen, en tijdsignalen voor wisselen geven. Bij voldoende tijd kun je van tweetal wisselen met zelfde vraag nogmaals.
- Je vraagt de deelnemers 5 minuten tijd te nemen om de individuele vragen ('Mijn eigen werkdruk in beeld') in te vullen.
- Je rondt af met een kort plenair rondje: 'Wat neem je mee van vandaag?'

Belangrijk:

Mensen ervaren werkdruk verschillend. Maar als je zegt dat werkdruk 'maar een beleving is', voelen mensen die heel hard werken en heel hard hun best doen, zich niet erkend.

Voortgezet Werkplezier gaat ervan uit dat het interessant is om te weten hoe mensen hun werkdruk ervaren. En als je echt tot de kern van iemands persoonlijke werkdruk komt, met een groep, kun je samen bedenken wat je kunt doen om het werken gezond te houden, of te krijgen. En het werkplezier te laten groeien.