

8

Cultuur

Truth or dare!

Wat stel jij steeds uit? Daar haal je weinig energie uit. Of het groeit als een berg boven je hoofd en neemt zelfs de energie weg van de dingen waar je wel plezier aan beleeft en waar je wel van oplaadt.

Maak eens een afspraak met een groepje van vier collega's die een beetje van elkaar verschillen. **Beken jullie uitsteldossiers aan elkaar**, natuurlijk zonder oordeel of ontkenning, en bedenk samen oplossingen die voor jullie zouden kunnen werken!

5

MINUTEN
WERKPLEZIER





5



MINUTEN WERKPLEZIER



ONDERWIJS
MAAK JE
SAMEN

www.onderwijsmaakjesamen.nl

Cirkeltje rond

Ken jij de termen 'cirkel van invloed' en 'cirkel van betrokkenheid'? Je hebt er vast weleens van gehoord. Ze spelen een grote rol bij werkplezier en het behouden van voldoende energie in je werk.

Teken de twee cirkels regelmatig even - in gedachte of op papier. Zeker wanneer je merkt dat je je ergens wat machteloos bij voelt en als je niet weet hoe je het tij kunt keren. Wat valt van de situatie binnen je cirkel van invloed en wat hoort er allemaal bij de cirkel van betrokkenheid? Kun je je cirkel van invloed uitbreiden en wil je dat, dan is dat een optie. Constateren dat je vooral veel energie besteedt aan zaken uit je cirkel van betrokkenheid, helpt om je energie te verplaatsen naar waar je wel zeggenschap over hebt. Dat zorgt voor minder energieverlies en levert acuut meer werkplezier op!





5

MINUTEN WERKPLEZIER



ONDERWIJS
MAAK JE
SAMEN

www.onderwijsmaakjesamen.nl



Selfie

Tijdens je werk – meestal vooral tijdens het samenwerken – lopen de dingen ook weleens minder fijn dan gewenst. Als een samenwerking spaak loopt, ben je vaak geneigd de oorzaak bij het gedrag van de ander te zoeken. Je weet natuurlijk wel dat je zelf ook onderdeel bent van het ervaren probleem én van een oplossing.

Zet jezelf daarom ook op de foto: wat kun jij al veranderen, zodat de situatie al verandert? Zo blijf je je energie steken in datgene waar je invloed op hebt en geef je de touwtjes niet aan iemand anders. Je voelt je minder machteloos en dat scheelt enorm in het ervaren van werkplezier.

5

MINUTEN WERKPLEZIER



www.onderwijsmaakjesamen.nl