

Leidraad – Energiegevers en energievreters



A. Situering

Loopbaanlemniscaat fase 2: zelfonderzoek

B. Gebruik

Doel:

- Achterhalen van talenten en zwaktes door te reflecteren op energiegevende en energievretende momenten. Aan de hand hiervan mensen het onderscheid leren maken tussen werken vanuit zwaktes en werken vanuit sterktes.
- Mensen de rode draad laten inzien doorheen de activiteiten die hen stress opleveren en wat ze hier zelf aan kunnen veranderen.

Doelgroep:

Gemakkelijk: mensen die te veel stress hebben, te veel hooi op hun vork nemen, op de rand van een burn-out staan, niet graag naar het werk gaan enz.

Tijdsduur bespreking:

20 minuten

C. Werkwijze

1. Overloop samen met de cliënt wat energiegevende momenten en energievretende momenten zijn.
2. Geef de cliënt de opdracht om een week een dagboek bij te houden waarop deze momenten zich voordoen. De focus mag hierbij niet op één van de twee liggen; beide moeten aan bod komen.
3. Na een week overloop je samen de antwoorden en leg je de link tussen energiegevende momenten en talenten en energievretende momenten en zwaktes. Reflecteer met de cliënt over wat hij genoteerd heeft en trek hier samen conclusies uit.

D. Aandachtspunten en opmerkingen

- Het is belangrijk dat de cliënt concrete momenten opschrijft.
- Het dient om activiteiten te gaan die de cliënt zelf heeft gedaan.
- Het is een tijdsintensieve oefening die dagelijks opgevolgd moet worden en vraagt dus enige moeite van de cliënt.
- Deze oefening kan interessant zijn voor mensen die tijdelijk thuis zitten wegens ziekte of burn-out om na te gaan welke zaken hun wel energie geven om daarop verder te bouwen.

Energiegevers en energievreters

Denk eens aan de activiteiten die je doet op je werk of daarbuiten en ga op zoek naar energiegevende en energievretende momenten.

Energiegevende momenten zijn momenten:

- die geen energie vragen
- waarop je geniet van waar je mee bezig bent; voor je het weet is er een paar uur voorbij
- waarop je de tijd vergeet
- waarop je amper moet nadenken bij wat je doet
- waar je naar uitkijkt
- waarvan je het zelf niet zo bijzonder vindt wat je laat zien, maar anderen wijzen je erop dat je het goed kan
- die je ook kan onder stress, in moeilijke omstandigheden of als je moe bent
- waarbij je na afloop misschien fysiek moe bent, maar mentaal heb je meer energie dan je vooraf had

Energievretende momenten zijn die momenten:

- die energie vragen en daar ben je je bewust van
- waarvan je niet geniet
- waarop de tijd niet vordert
- waar je niet naar uitkijkt
- waarop je jezelf heel erg moet concentreren om erbij te kunnen blijven of om een goed resultaat te kunnen neerzetten
- waar je moe van wordt
- die in je functioneringsgesprekken of evaluatiegesprekken steeds terugkeren, jaar na jaar... en steeds benoemd worden als datgene waar je aan zou moeten werken; je weet het, je zegt dat je er aan gaat werken en tegelijkertijd komt er weinig of niets van
- waarop je energie moet steken in wat je aan het doen bent; je ziet er tegenaan, je stelt het uit, de tijd kruipt vooruit en je bent tijdens de activiteit voortdurend bewust van het feit dat het je veel energie kost
- die vaak opduiken in je storende gedachten: datgene waar je in de auto naar huis zit op te tobben, waar je 's avonds of in het weekend mee bezig bent, waar je 's nachts van wakker ligt, waar je niet uitkomt, waar je voortdurend in je hoofd gesprekken of dialogen over aan het voeren bent of die je achtervolgen

Hou een week een dagboek bij. Telkens je op een energiegevend of een energievretend moment botst, schrijf je dit op. Zorg dat je elke dag minstens één energiegevend en één energievretend moment opschrijft. Probeer deze momenten zo concreet mogelijk te omschrijven.



Ik voelde me sterk, opgeladen, voldaan ... toen ik:

Ik voelde me zwak, leeg, ontevreden ... toen ik:

Op het einde van de week bekijk je het overzicht. De energiegelovende momenten zijn waarschijnlijk momenten waarbij je jouw talent inzet, de energievretende momenten zijn waarschijnlijk momenten waarbij je vanuit je zwaktes werkt.

Wat valt je op? Zie je een patroon terugkeren in één van de kaders?

Wat kan je hieruit besluiten?