

**Samen werken  
aan de toekomst?**

**Wij zijn vóór**

**A&O**  
fonds  
Gemeenten

# Werkdruk of werkplezier

- Ongezonde werkdruk aanpakken
- Werkplezier laten groeien

Huub Pennock

De Goede Praktijk

**Top down en/of bottom up?**

# Wat is werkdruk?

- a) Als ik heel veel balletjes in de lucht moet houden.
- b) Als ik geleefd word, niet de ruimte heb om mijn creativiteit in te zetten, als de waan van de dag regeert.
- c) Als er meer moet dan ik kan. Als ik moet zeggen dat niet alles gaat lukken. Als ik meer wil dan er mogelijk is.
- d) Als ik thuis kom met stoom uit m'n oren, ik nergens meer zin in heb, al m'n energie op is.

# Wat is werkplezier?

- a) Fluitend naar m'n werk én fluitend weer naar huis
- b) Niet merken dat ik aan het werk ben, als het werk vanzelf gaat
- c) Als ik iets terug krijg of resultaat terug zie, bv. via een compliment van een collega.
- d) Als ik me bezig kan houden met waar ik goed in ben

# Energievreters en energiegevers

Schrijf voor jezelf:

- 3 energievreters en
- 3 energiegevers op.

Voorbeeld:

Energievreters

- .....
- .....
- .....

Energiegevers

- .....
- .....
- .....

# Energievreters en energiegevers

- Schrijf voor jezelf  
3 energievreters en  
3 energiegevers op.
- Welke weegt het zwaarst  
(1, 2 en 3)

Voorbeeld:

Energievreters

1. ....
2. ....
3. ....

Energiegevers

1. ....
2. ....
3. ....

# Energievreters en energiegevers

- Schrijf voor jezelf  
3 energievreters en  
3 energiegevers op.
- Welke weegt het zwaarst  
(1, 2 en 3)
- Hoeveel invloed heb je?  
(--, -, + of ++)

Voorbeeld:

Energievreters

1. ....
2. ....
3. ....

Energiegevers

1. ....
2. ....
3. ....



# Uitwisselen

- Wat heb je staan (opnoemen)

Licht 1 vreter en 1 geveer toe.

***NB: Echt luisteren naar elkaar. Hoe doe je dat? Wel knikken en hummen.***

- Heb je net zo veel invloed op je energiegevers als op je energievreters?
- In 3-tallen, 3 minuten per persoon. Over 12 minuten weer terug.



# Uitwisselen

Hoe was dat?

Wat viel op?

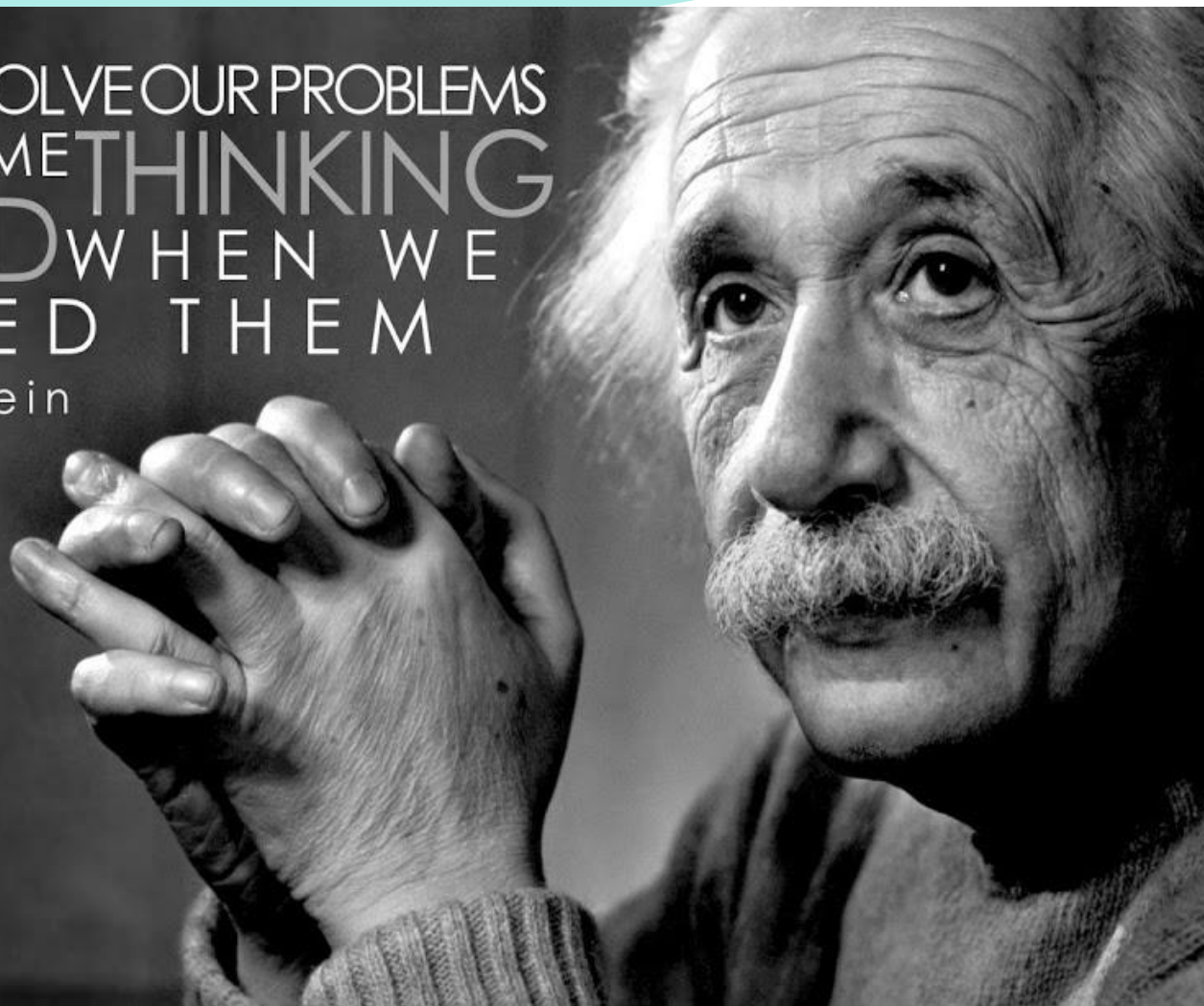
# De logica van een omweg

## De V voor verandering



WE CANNOT SOLVE OUR PROBLEMS  
WITH THE SAME THINKING  
WE USED WHEN WE  
CREATED THEM

-Albert Einstein

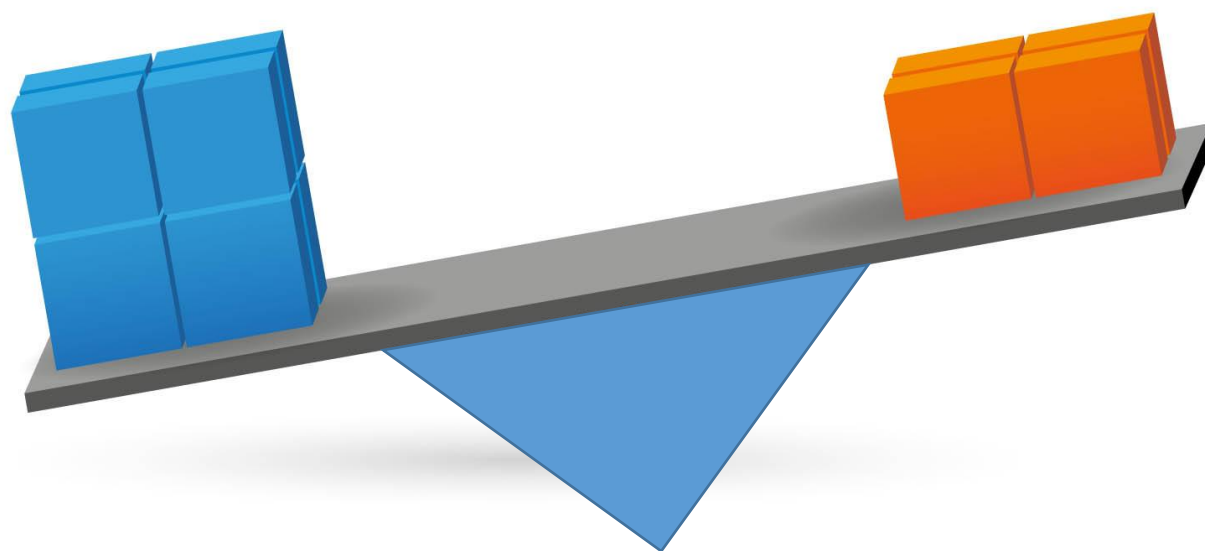


# De V voor verandering



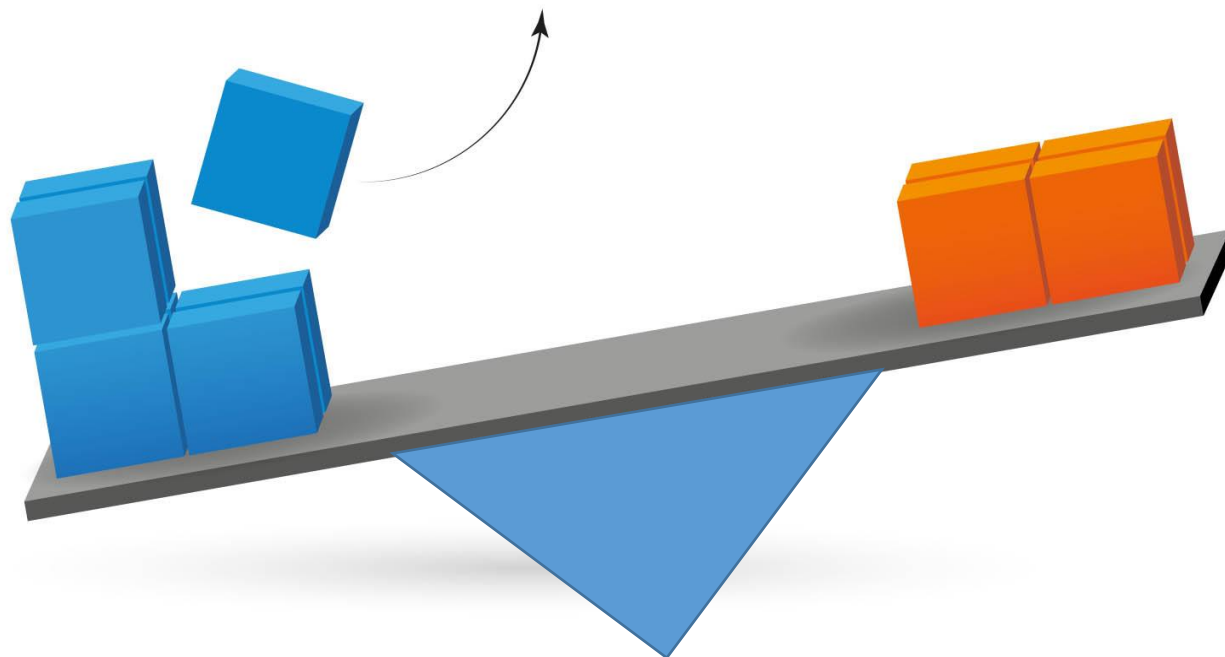
Energievreters

Energiegevers

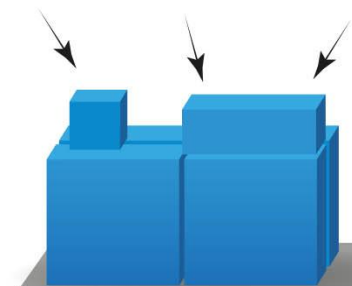


Energievreters  
aanpakken

Energiegevers



Energievreters  
loslaten,  
aanvaarden

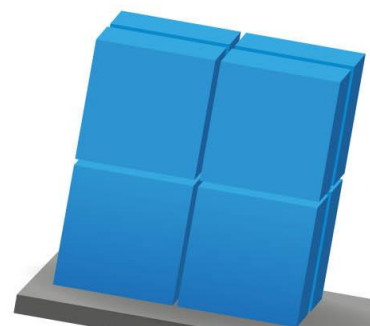


Energiegevers

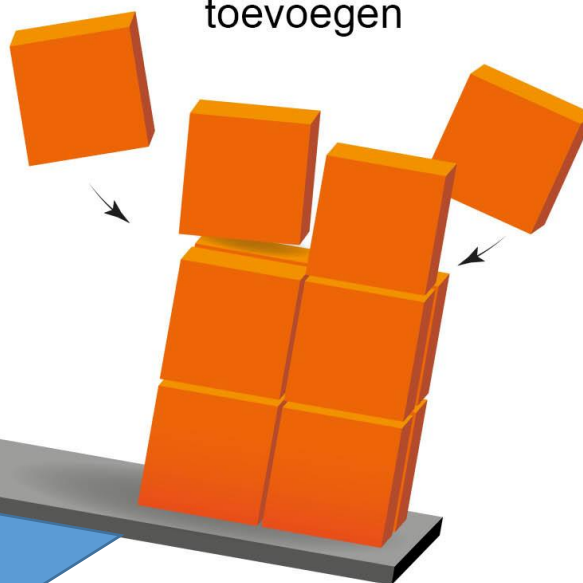




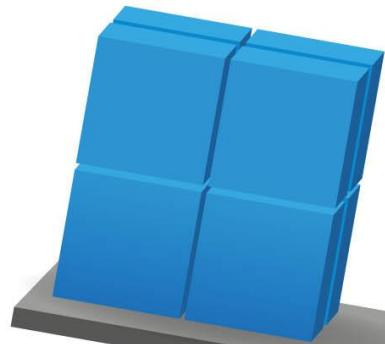
Energievreters



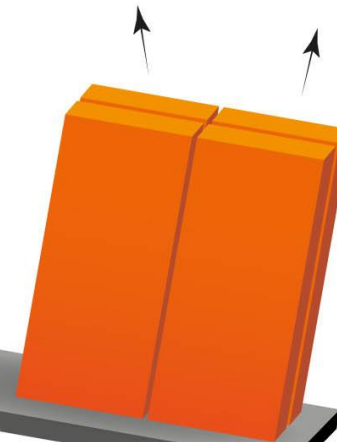
Energiegevers  
toevoegen



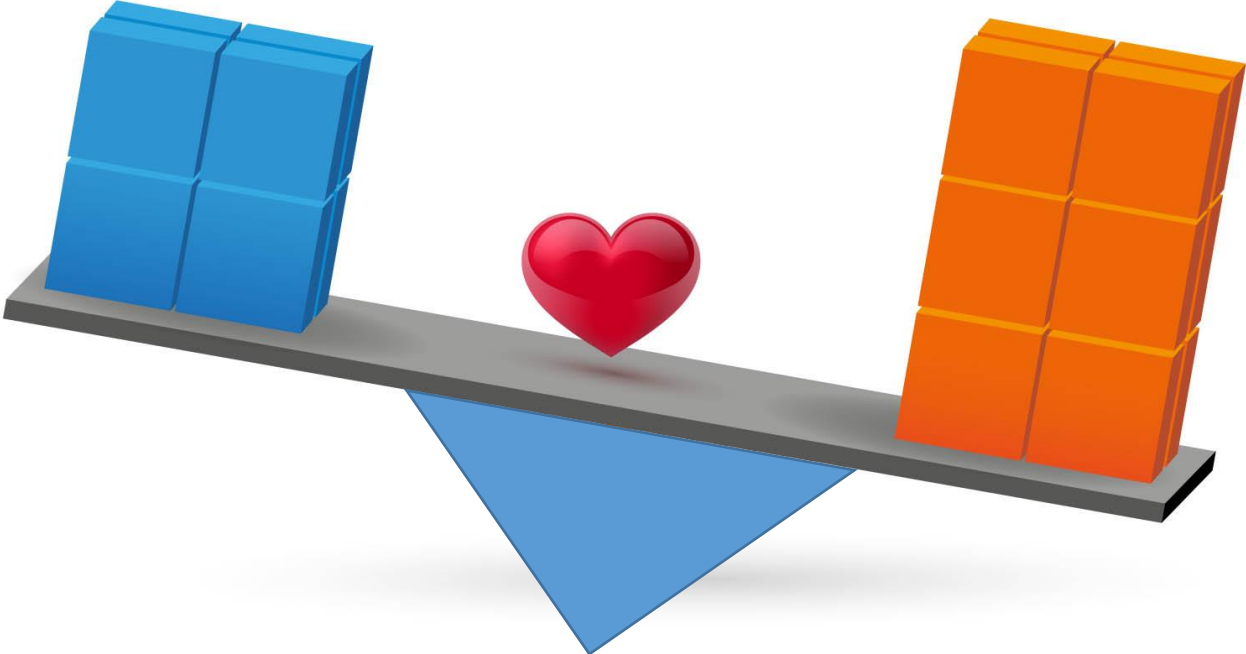
Energievreters



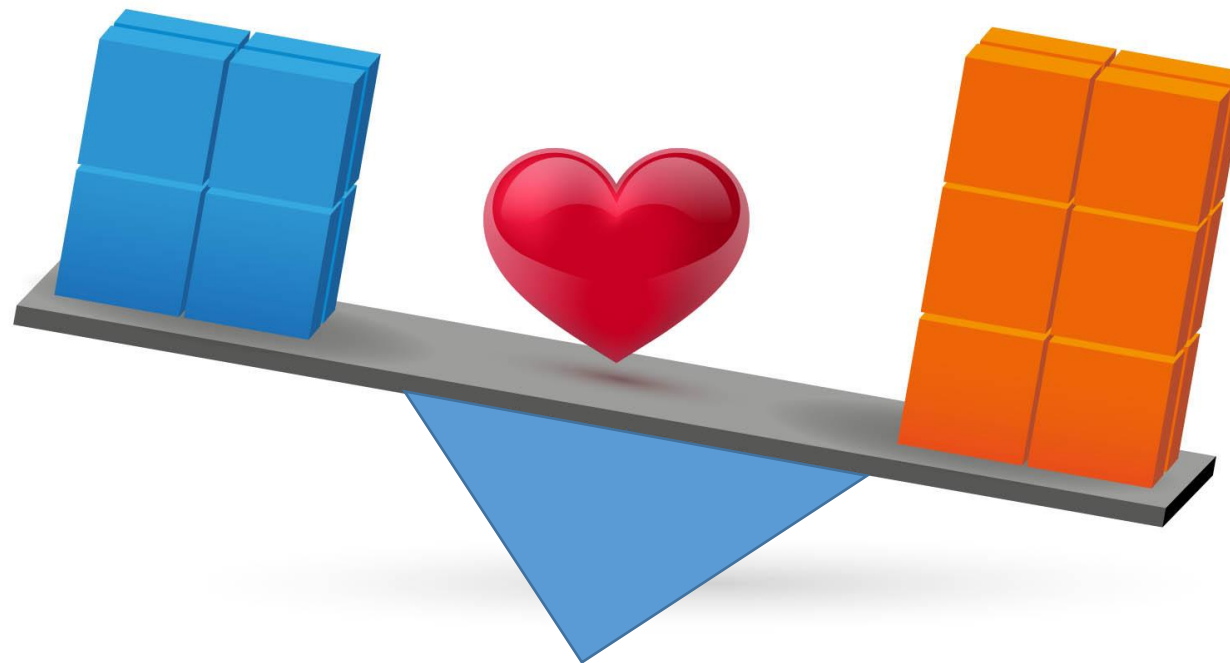
Energiegevers  
vergroten



Batterij opladen



Batterij opladen



# Vijf strategieën

- ➊ **Aanpakken:** De energievreters en problemen die er zijn oplossen.
- ➋ **Loslaten:** Aanvaarden waar je geen invloed op hebt.
- ➌ **Vergroten:** Energiegevers die er al zijn vergroten.
- ➍ **Toevoegen:** Nieuwe energiegevers toevoegen.
- ➎ **Opladen:** Ontspannen, herstellen en je batterij weer opladen.

# Van individu naar team

## Energievreter in het team aanpakken:

- Deelnemers schrijven hun energievreters op een kaart.
- Ze hangen deze op een muur.
- Bij elkaar hangen wat met elkaar te maken heeft.
- Stemronde om top 3 te bepalen.
- Met top 3 gaat het team aan de slag.

# Van individu naar team

## Energiegevers in het team vergroten:

- Deelnemers hangen hun eigen energiegevers op een muur.
- Lopen langs de muur en vinden energiegever(s) waarmee je je eigen werkplezier kan vergroten.
- In groepjes energiegever bedenken die werkplezier in het team kan vergroten.

# Top down en/of bottum up?

## TOP DOWN (traditioneel)

- RIE: risico's in kaart brengen
- Plan van Aanpak (PvA): verbeterplannen opschrijven
- PvA uitvoeren
- Controleren voortgang
- Bijsturen

## Bottum up (innovatief)

- Medewerkers brengen eigen gevers en vreters in kaart
- Teams bedenken wat er op hun niveau te verbeteren is
- Organisatie-issues worden verzameld. Hier wordt apart verbeterplan op gemaakt.



Fluwelen Burgwal 58  
Postbus 11560  
2502 AN Den Haag

070 763 00 30

secretariaat@aeno.nl  
[www.aeno.nl](http://www.aeno.nl)

