

INLEIDING



Passief toezien op gebeurtenissen leidt tot stagnatie. Neem initiatief en neem verantwoordelijkheid voor positieve veranderingen in jouw omgeving.

Een negatieve houding richting je werk beïnvloedt je motivatie en prestaties. Zoek manieren om positieve aspecten van je werk te ontdekken en je houding te verbeteren.

RESULTAAT BOEKEN | HOOFDSTUK 1

ENERGIE HEBBEN

"Ik bruis van de energie door mijn werk."



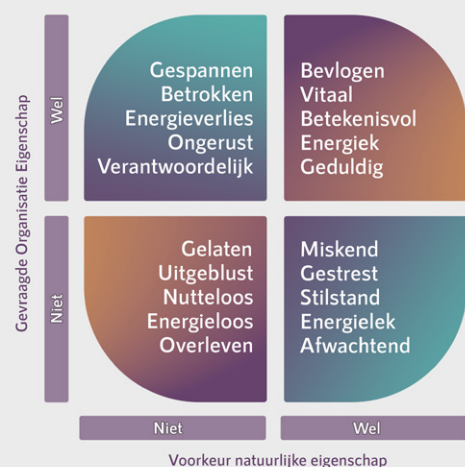
Als het bruisen ontbreekt en je je er steeds toe moet zetten om te bewegen, is het een niet te negeren signaal van je lichaam. Het gaat dan niet om een mindere dag, maar het gaat echt over een lange periode van energieverlies.

Energie is de kracht, het vermogen, om duurzaam met je werk en ontwikkeling bezig te zijn. Duurzaam wil zeggen dat de energie die je in je werk gebruikt (min of meer) in balans is met de energie die het je oplevert. 'Energie hebben' is de energie die je geeft en die vrijkomt doordat je werk past bij wie je van nature bent. Andersom verlies je energie doordat er over een langere periode een mismatch is tussen wat je doet en wie je van nature bent.

Bruisen van energie heeft alles te maken met de match tussen wat je doet en wie je bent. Hiernaast staan vier varianten vermeld in de rollen/energie matrix.

Energieverlies treedt op als je natuurlijke rol niet past bij de functie waarin je zit. Bijvoorbeeld als je van nature gericht bent op 'functioneren en ontwikkelen' maar in de praktijk in een rol zit waarbij 'resultaat en presteren' voorop staat. Je hebt bijvoorbeeld gekozen voor de functie van facilitair manager omdat het regelen en faciliteren in je bloed zit. Je bent daarbij een manager met een ondersteunende voorkeursrol van

Eigenschappen en energie



RESULTAAT BOEKEN | ENERGIE HEBBEN

conciërge. Je kunt goed met mensen overweg en ze voelen een fijne vertrouwensband met jou.

Nu blijkt dat de functie zoals je deze vervult vraagt dat je de reorganisatie van de facilitaire dienst leidt en zorgt dat er snel resultaten behaald worden in lijn met de nieuwe structuur: de rol van professional. Je merkt dat dit niet bij je past, maar gaat tegen je gevoel in aan de slag. Je bent tot slot facilitair manager: spanning en stress krijgen naarmate het proces duurt meer en meer de overhand.

Zodra het je ontbreekt aan energie en je jezelf ertoe moet zetten om de dingen te doen, is het een niet te negeren signaal van je lichaam. Het gaat dan niet om een mindere dag, maar het gaat over een lange periode van energieverlies. Heb je voldoende goede 'voeding' in je leven, zowel lichamelijk als geestelijk? Wat belemmert jou om je unieke kwaliteiten en talenten te laten zien? Zijn dat wellicht belemmerende gedachten of overtuigingen van jezelf?

Hieronder een overzicht van de natuurlijke rollen en de eigenschappen die daarbij horen.

Natuurlijke eigenschappen | Kenmerken

NATUURLIJKE ROL	FOCUS	KENMERK	STIJL
COUNSELOR	VOELEN EN DENKEN	LIEFDEVOL	RAADGEVEND
GIDS	IN- EN UITZICHT EN RICHTING	WAARDEREND	INSPIREREND
CONCIERGE	FACILITEREN EN REGELEN	ZORGEND	DIENEND
TEAMSPELER	SAMEN EN DELEN	INLEVEND	STIMULEREND
PROFESSIONAL	RESULTAAT EN CONTINUITEIT	SCHEPPEND	STUREND
SPECIALIST	DESKUNDIGHEID EN SPECIFIEK	VERDIEPEND	INSTRUEREND
COACH	FUNCTIONEREN EN ONTWIKKELEN	AANDACHTIG	REFLECTEREND
BUDDY	PERSOONLIJK EN DICHTBIJ	STEUNEND	VERTROUWEND
REGISSEUR	NETWERK EN OVERZICHT	BEINVLOEDEND	AFSTEMMEND
KUNSTENAAR	INNOVATIEF EN VRIJ	BEELDEND	CREEREND
ASSISTENT	HELPEN EN LEREN	VRIENDELIJK	ONDERSTEUNEND

www.slowreflector.nl

RESULTAAT BOEKEN | ENERGIE HEBBEN

VERDIEPING

Het hebben van energie heeft een rechtstreekse relatie met je vitaliteit, met je gezondheid. Voel je je niet fit of ben je ziek dan is het gedaan met de energie hebben om te werken, laat staan te bruisen van energie. Je lijf is hierbij de belangrijkste graadmeter en antenne om te voelen hoeveel energie je hebt en waar, naast de hierboven genoemde relatie tussen energie en rollen, je energielek ligt.

De post-corona tijd laat zien bij de long-covid patiënten wat een gebrek aan energie met mensen doet. Maar ook het toegenomen ziekteverzuim, de groei van het aantal burn-out gevallen laat de pijnlijke gevolgen van een gebrek aan energie zien als je dit lang laat bestaan. Energieverlies en vermoeidheid is dan ook een signaal om er niet te lang mee rond te lopen en dit kenbaar te maken naar je huisarts of bedrijfsarts.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

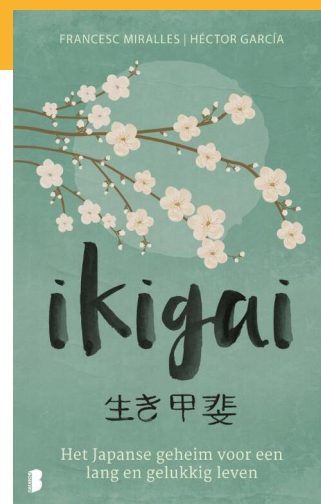
Ga, voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik bruis van energie door mijn werk' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.

**1 Oefening 'durf te vragen'.**

Wat voor soort (werk)omgeving heb je nodig om te kunnen bruisen? Hoe voldoet je huidige (werk)situatie hieraan? Word je overvraagd in je werk? Word je juist te weinig uitgedaagd? Bespreek op je werk wat je hierin tegenkomt.

Contact maken over kwetsbare dingen gaat makkelijker als je op goede voet met elkaar bent, dus wacht niet af tot je een conflict hebt of helemaal opgebrand bent.

Speelt er in je privéleven veel waardoor je energie te kort komt voor alles wat op je bordje ligt? Heb het erover op je werk, een vragende mens is te helpen! Spreek je uit!

Leestip:

RESULTAAT BOEKEN | ENERGIE HEBBEN



2 Wat zou je willen doen als je niet voor geld behoefde te werken? Waar kon je je als kind urenlang blij mee vermaken? Kijk vanuit dit perspectief nog eens naar de natuurlijke rollen hieronder en kies twee rollen die het beste bij je passen. Hoe passen deze rollen bij het werk dat je nu doet?

Vraag enkele collega's hoe zij jou zien.

Natuurlijke eigenschappen | Kenmerken

NATUURLIJKE ROL	FOCUS	KENMERK	STIJL
COUNSELOR	VOELEN EN DENKEN	LIEFDEVOL	RAADGEVEND
GIDS	IN- EN UITZICHT EN RICHTING	WAARDEREND	INSPIREREND
CONCIERGE	FACILITEREN EN REGELEN	ZORGEND	DIENEND
TEAMSPELER	SAMEN EN DELEN	INLEVEND	STIMULEREND
PROFESSIONAL	RESULTAAT EN CONTINUITEIT	SCHEPPEND	STUREND
SPECIALIST	DESKUNDIGHEID EN SPECIEK	VERDIEPEND	INSTRUEREND
COACH	FUNCTIONEREN EN ONTWIKKELEN	AANDACHTIG	REFLECTEREND
BUDDY	PERSOONLIJK EN DICHTBIJ	STEUNEND	VERTROUWEND
REGISSEUR	NETWERK EN OVERZICHT	BEINVLOEDEND	AFSTEMMEND
KUNSTENAAR	INNOVATIEF EN VRIJ	BEELDEND	CREEREND
ASSISTENT	HELPEN EN LEREN	VRIENDELIJK	ONDERSTEUNEND

www.slowreflector.nl