

# Versterken van energiegevers en transformatie van energierovers (verdiepend)

## Methodiek

Deze methodiek is uitgewerkt op het niveau van het individu, maar kan ook uitgevoerd worden op het niveau van het team en de organisatie.

## Omschrijving:

Met deze methodiek nodig je je team uit om één of meerdere energiegevers te versterken en energierovers te transformeren. Dit is een eenvoudige en toch verdiepende oefening. Dit betekent dat het belangrijk is, m.n. waar transformatie aan de orde is, dat er voldoende veiligheid is om dit te doen en dat medewerkers deze verdieping ook wensen aan te gaan. Laat medewerkers daar de vrije keuze in.

## Doelstelling:

- Versterken van energiegevers
- Transformatie van energierovers

## Materiaal:

- Interviewleidraad 'versterken van energiegevers'
- Interviewleidraad 'transformatie van energierovers'

## Duur:

- 3 uur

## Aanpak

### Versterken van energiegevers

- Nodig de teamleden uit om zich in groepjes van twee op te delen. De ene persoon bevraagt de andere persoon, en keer dit vervolgens om. Als drie beter uitkomt, dan kan één persoon notitie nemen voor de persoon die de oefening aangaat (de vragen beantwoordt).
- Overloop volgende leidraad voor het interview en de oefening. Deze is ook op volgende bladzijde uitgewerkt op een A4, zodat de leidraad makkelijk beschikbaar is voor de interviewer.
  - Kies een energiegever te kiezen die voor jou minder sterk aanwezig is, waar je zelf vat op hebt en die je zou willen versterken of uitbreiden naar andere leefgebieden (bv. werk).
  - Hoe sterk is deze energiegever aanwezig op een schaal van één tot tien?
  - Hoe zou het zijn om de kracht ervan met één punt te versterken? Wat is daarvoor nodig? Wat kan je daarvoor doen?
  - Hoe zou het zijn als je deze energiegever kan versterken?
  - Waaraan zou jij of je collega's kunnen merken dat deze energiegever versterkt?
  - Welke impact zal dit hebben op de kwaliteit van hulpverleners?
  - Welke impact zal dit hebben op de samenwerking in het team?
- Bespreek de ervaring met deze oefening in het team. Wat leren jullie uit deze oefening?

## Leidraad voor interview 'versterken van energiegevers'

- Kies een energiegever te kiezen die voor jou minder sterk aanwezig is, waar je zelf vat op hebt en die je zou willen versterken of uitbreiden naar andere leefgebieden (bv. werk).
- Hoe sterk is deze energiegever aanwezig op een schaal van één tot tien?
- Hoe zou het zijn om de kracht ervan met één punt te versterken? Wat is daarvoor nodig? Wat kan je daarvoor doen?
- Hoe zou het zijn als je deze energiegever kan versterken?
- Waaraan zou jij of je collega's kunnen merken dat deze energiegever sterker is geworden?
- Welke impact zal dit hebben op de kwaliteit van hulpverleners?
- Welke impact zal dit hebben op de samenwerking in het team?

## Transformatie van energierovers

- Nodig de teamleden uit om zich in groepjes van twee op te delen. De ene persoon bevaart de andere persoon, en keer dit vervolgens om. Als drie beter uitkomt, dan kan één persoon notitie nemen voor de persoon die de oefening aangaat (de vragen beantwoordt).
- Overloop volgende leidraad voor het interview en de oefening. Deze is ook op volgende bladzijde uitgewerkt op een A4, zodat de leidraad makkelijk beschikbaar is voor de interviewer.
  - Is er een energierover in één van de gebieden waar je invloed op hebt, die je zou willen transformeren?
  - Hoe sterk is deze energierover nu op een schaal van één tot tien?
  - Kan je deze energierover schrappen, er minder tijd in steken en / of er anders mee omgaan?
  - Welke gedachten en overtuigingen kan je aanpassen opdat een energierover minder energie kost?
  - Kan je de energierover of het deel dat ervan overblijft, (helpen) transformeren in iets positief door een actie van jezelf?
  - Wat zou deze actie dan zijn?
  - Wat is een eerste stap?
  - Welke impact zal dit hebben op de kwaliteit van hulpverleners?
  - Welke impact zal dit hebben op de samenwerking in het team?
- Bespreek de ervaring met deze oefening in het team. Wat leren jullie uit deze oefening?

## Leidraad voor interview 'transformatie van energierovers'

- Is er een energierover in één van de gebieden waar je invloed op hebt, die je zou willen transformeren?
- Hoe sterk is deze energierover nu op een schaal van één tot tien?
- Kan je deze energierover schrappen, er minder tijd in steken en / of er anders mee omgaan?
- Welke gedachten en overtuigingen kan je aanpassen opdat een energierover minder energie kost?
- Kan je de energierover of het deel dat ervan overblijft, (helpen) transformeren in iets positief door een actie van jezelf?
- Wat zou deze actie dan zijn?
- Wat is een eerste stap?
- Welke impact zal dit hebben op de kwaliteit van hulpverleners?
- Welke impact zal dit hebben op de samenwerking in het team?