

Energiegevers en energievreters

Denk aan een situatie op het werk waarop je vond dat het goed ging, en waar je energie van kreeg. Dit kan ook een situatie uit het verleden zijn.

Energiegevendende activiteiten, zijn activiteiten die geen energie vragen. Momenten waarop je geniet van waar je mee bezig bent. Voor je het weet is er een uur voorbij, je vergeet namelijk de tijd. Je hoeft amper na te denken bij wat je doet en je kijkt ernaar om er aan te beginnen. Zelf vind je niet dat je iets bijzonders aan het presteren bent. Anderen kunnen je er echter wel op wijzen dat je het goed kan. Deze activiteiten zet je ook door wanneer je onder stress staat, in moeilijke omstandigheden of als je moe bent. Mentaal krikken deze activiteiten je steeds weer een beetje op.

Denk aan een situatie op het werk waarop je vond dat het minder goed ging, en waar je energie aan verloor. Dit kan ook een situatie uit het verleden zijn.

Energievretende activiteiten zijn activiteiten die energie vragen en je voelt dat ook. Je geniet er niet echt van, de tijd lijkt niet op te schieten. Je kijkt er niet echt naar uit. Je moet jezelf heel erg concentreren om de aandacht te blijven focussen of om een goed resultaat te komen. Je wordt er moe van. De kans is groot dat er wel naar verwezen wordt tijdens functioneringsgesprekken of evaluatiegesprekken. Misschien zijn het zelfs je opgegeven ontwikkelpunten wel. Alleen, je merkt zelf dat het ontwikkelen van deze vaardigheden en competenties veel energie vraagt. Je weet dat het niet zo goed loopt, je wil er er aan werken en toch komt er weinig of niets van in huis. Deze vaardigheden treden vaak op als tekortkomingen in je storende gedachten.

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 blij, opgeladen, voldaan ... toen ik:

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

Op het einde van de week bekijk je het overzicht.

Wat stel je vast op de energiegevendende momenten?

Wat stel je vast op de energievretende momenten?

Zie je een patroon terugkeren in één van de kaders?

Wat kan je hieruit besluiten?