

Bewustzijnssessie

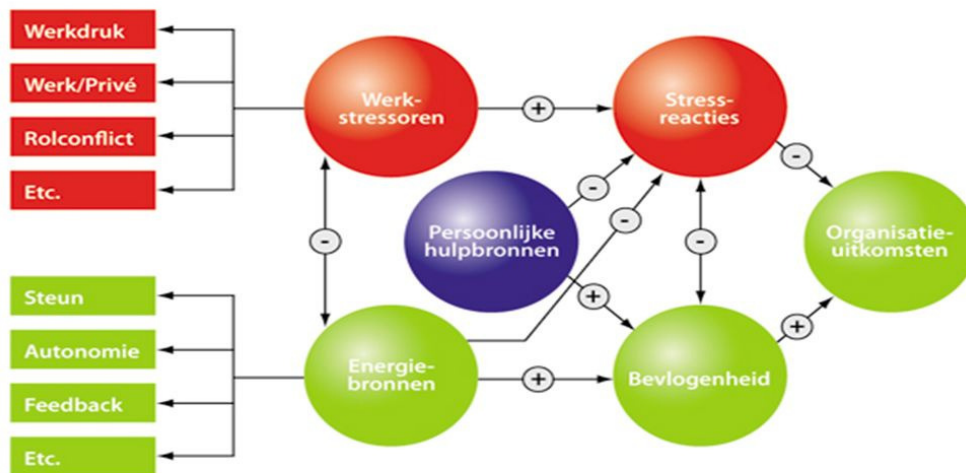
Energiebalans optimaliseren

Een praktisch en effectief model voor het optimaliseren van je energiebalans is gebaseerd op het zgn. WEB-model van Schaufeli. Een model waarbij je simpelweg werkt met het aanbrengen van balans tussen jouw energiebronnen/energiegevers enerzijds en stressbronnen/energievreters anderzijds. Structureel reflecteren op jouw balans hierin geeft je een effectief instrument in handen om iedere dag weer met energie thuis te komen.

Het model ziet er als volgt uit:

WEB – model / werkstress & energiebronnen

Werkstressoren - EnergieBronnen (WEB-model)



Een op dit model gebaseerde oefening bestaat uit de volgende stappen:

Stap 1. Noteren activiteiten

Noteer alle activiteiten van de afgelopen twee of drie weken in je werk. En met 'alle' bedoel ik dus bijvoorbeeld ook ontspanningsactiviteiten en/of koffie automaat gesprekken. Het is de bedoeling per briefje één activiteit te noteren.

Stap 2. indelen

Maak drie rijen en leg boven de rij links een post-it note met daarop 'Energiebron/Energiegever', leg boven de middelste rij een post-it note met daarop 'Neutraal, +/-' en leg boven de rechterrij een post-it note met daarop 'Stressbron / Energievreter'.

Leg dan al je activiteiten onder de juiste post-it note in de voor jou passende rij. Doe dit door bij iedere activiteit even stil te staan en waar te nemen wat er in jou gebeurt als je aan deze activiteit denkt. Geeft het denken aan deze activiteit energie, maakt ie je blij/gelukkig/meer ontspannen of

bemerk je bij het denken aan deze activiteit juist meer spanning/druk/stress/gejaagdheid. Of is het beiden, de activiteit doen kost je misschien energie, maar eenmaal gedaan gaf het resultaat je energie. Of die ene keer je collega helpen gaf energie, maar nu ze dagelijks aan je bureau staat kost het je energie.

Stap 3. optimaliseren

Stel dan de volgende vraag:

Hoe ga je jouw energiebalans optimaliseren? Dit kun je doen door:

- ✓ Energiegevers te vergroten en/of er meer waarde aan te geven. Als je bijvoorbeeld geniet van zonlicht, dan zou je kunnen besluiten hier nog veel bewuster van te genieten op een dag;
- ✓ Verminder/verwijder waar mogelijk de energievreters en/of bedenk een andere manier om ermee om te gaan of ernaar te kijken!

Je kunt deze oefening ook uitbreiden met (pieker) gedachtes, emoties en relaties die je energie geven c.q. energie kosten. En je zou de oefening ook opnieuw kunnen doen, maar dan met andere categorieën, bijvoorbeeld: draagt bij aan mijn doelen, neutraal en draagt (onder aan de streep) niet/minder bij aan mijn doelen. Dan kun je ze ook nog in volgorde leggen van meest belangrijk naar minst belangrijk (van boven naar beneden).

Het visueel maken en werken met post-it notes maakt het gemakkelijk te schuiven en te komen tot een beeld wat je in gedachten en op je telefoon met je mee kunt dragen.

Daarnaast is het waardevol deze sessie met teamleden te doen. De inzichten en het samen indelen van de activiteiten maakt dat je elkaar de komende periode kunt helpen datgene te doen wat energie geeft en wat er echt toe doet. Plus datgene te begrenzen, uit de weg te ruimen wat energie kost en niet bijdraagt aan jouw doelen.