



## 5 strategieën

In het gesprek over werkdruk en werkplezier hebben we het vaak over de balans tussen energievreters en energiegevers. De vijf strategieën richten zich op het beïnvloeden van deze balans, op het verkleinen van energievreters en het vergroten van energiegevers. Daarbij zijn alle vijf strategieën van belang.

### **Problemen aanpakken, energievreters verminderen**

Logisch, voor een probleem bedenk je een oplossing. Toch zijn er teams die deze strategie overslaan. Ze hebben het afgeleerd om te proberen iets in de organisatie te veranderen. Een brainstorm met het team en/of sleutelpersonen blijkt vaak originele en realistische oplossingen te bieden. Voor energievreters die niet of niet snel aan te pakken zijn, komt strategie 2 in beeld.

### **Aanvaarden waar je geen invloed op hebt, energievreters loslaten**

Iets heel graag anders willen, maar dat niet kunnen beïnvloeden. Als de wens groot is en de invloed erop klein, zal dat veel energie kosten. Het herkennen van het energieverlies en het accepteren van het gebrek aan invloed zijn belangrijk. Om de eigen energiehuishouding gezond te houden is het vervolgens van belang de emotie (irritatie, boosheid, verdriet) los te laten. Een ritueel helpt daarbij. Verscheur bijvoorbeeld een vel papier met daarop de reden van je boosheid.

### **Batterij opladen, herstellen en ontspannen**

Ontspannen. Bewegen, sporten, gezond eten, pauzes, voldoende slapen. Bewustwording van het belang daarvan in een team kan inspireren om ook privé gezonde keuzes te maken: een creatieve hobby, ademhalingsoefeningen. Ook op teamniveau zijn activiteiten voor het opladen van de batterij mogelijk: wat te denken van yoga-oefeningen in groepsverband?



## **Bestaande energiegelvers vergroten**

Even stilstaan bij wat er op het werk energie geeft kan al helpen om er meer van te genieten. Wie van dit genieten een gewoonte maakt doet zichzelf helemaal een plezier. “Vroeger schreef ik voor ik naar huis ging op wat ik allemaal niet af had gekregen. Nu schrijf ik na afloop van de werkdag drie dingen op die ik fijn vond die dag. En daardoor kom ik veel rustiger thuis.”

## **Nieuwe energiegelvers toevoegen**

Nieuwe energiegelvers. Soms kunnen teamleden eenvoudig nieuwe energiegelvers toevoegen aan hun eigen vel papier. Door bij andere teamleden te kijken en zich bewust te worden van wat er al is. Of door een andere taakverdeling of het organiseren van feedback of teamactiviteiten.