

## Voorbeeldprogramma teambijeenkomst werkdruk&werkplezier

<b>Programma</b>	
00.00	<p><b>Start</b> Welkom, toelichting op programma &amp; doelen</p>
00.10	<p><b>Inzicht: Waar krijg je energie van? En wat vreet energie?</b> Deelnemers krijgen elk vier groene en vier rode kaarten. Op de groene schrijven ze hun eigen energiegevers (1 per kaart), op de rode de energievreters. Na invullen wisselen ze even met collega's uit. Erna geven deelnemers op de kaart aan of ze het item wel, niet of ertussen in (+, - of 0) kunnen veranderen in de gewenste richting. Dus voor energiegevers ze groter maken, voor energievreters ze kleiner maken. Heb je daar invloed op, kun je daar zelfs iets voor doen? Dan krijgt het een plus! Na het invullen weer uitwisselen en plenair onderzoeken. Op wat voor items heb je invloed? Meer op energiegevers of meer op energievreters?</p>
00.35	<p><b>Team top 5. Welke energievreters hebben jullie samen?</b> Deelnemers hangen hun rode kaarten aan de muur. Na een rondje doorvragen, herstructureren en bij elkaar hangen wat sterk met elkaar te maken heeft komt een stemronde. Deelnemers verdelen bv 3 stemmen op drie verschillende energievreters, die waar ze het meeste last van hebben (het meest irritant vinden). Na tellen van turven komt er een team top 5 naar voren. Belangrijk is om aan te geven wat er wanneer met deze top 5 wordt gedaan.</p>
00.45	<p><b>Korte pauze</b></p>
01.00	<p><b>Signalen van werkdruk en werkplezier</b> Je kunt je de energievreters en –gevers op een balans voorstellen. Wegen de vreters langdurig zwaarder dan de gevers, dan komen er werkdruk (stress) signalen. Wegen de gevers langdurig zwaarder, dan zul je signalen van werkplezier herkennen. Deelnemers krijgen de checklist signalen van werkdruk&amp;werkplezier bij een individuele medewerker. Er wordt hen gevraagd deze in te vullen en als ze veel werkdruksignalen herkennen, met iemand in gesprek te gaan. Dat mag vandaag, kan ook later. Uitgelegd wordt bij wie ze terecht kunnen.</p>
01.15	<p><b>Werkpleziermarkt</b> Deelnemers hangen hun energiegevers (groene kaarten) op een muur of flapover vel. Ook als procesbegeleider kun je een flap met inspiratie ophangen. Geef medewerkers één of enkele lege groene kaarten en vraag hen 'de markt' te bezoeken en tenminste één energiegever te vinden waarmee zij hun werkplezier kunnen vergroten. Wissel na enkele minuten uit. Wat zijn ze tegengekomen? Op zich bekende energiegevers waar ze de laatste tijd niet meer aan dachten? Nieuwe energiegevers? Vraag het team daarna om in subgroepjes een energiegevende, gezonde gewoonte voor het hele team te bedenken. Bijvoorbeeld lunchwandelen, elkaar aan het eind van de dag bevragen op wat er goed ging, of complimenten geven. Welke gewoonte willen ze samen ontwikkelen?</p>
01.30	<p><b>Flitsevaluatie en slot</b></p>