

# KEN JE WERKGEEST

Het werkmateriaal *Ken je werkgeest* is een onderdeel van de website [Krachtenspel.nl](http://Krachtenspel.nl).

Werkmateriaal Sociaal Emotionele Educatie (SEE)

Alle informatie is te vinden op de website

Mieke Vollenhoven

© 2018

[www.krachtenspel.nl](http://www.krachtenspel.nl)



## I. DE ACTIVITEITEN VAN DE WERKGEEST

*De Werkgeest helpt om door te werken.*

*Maar als je elkaar opjaagt, ben je in de ban van de Opjager.*

*Ben je een stresskip die niet kan ontspannen?*

*Pas dan maar op: bij een burn-out ga je totally out!*



Als je wilt werken aan je vaardigheden, kun je de oefeningen gebruiken die bij de werkgeest staan. Daardoor kun je je eigen kwaliteiten versterken en voorkomen dat je - als je aan het werk bent - in een valkuil stapt. Sociaal-emotionele vaardigheden zorgen voor meer succes. Ieder mens heeft zijn eigen kracht en kwaliteiten en daar horen ook valkuilen bij. Ben je een harde werker? Dan moet je voorkomen dat je niet te hard gaat, waardoor je je zelf of anderen kunt uitputten. En ben je wel effectief aan het werk? Of is een andere manier misschien handiger? Als je je krachten kunt hanteren, kun je daarvan gebruik maken en je ambitie eerder bereiken. Je hebt een werkgeest in je die flink kan aanpakken, maar kun je ook de juiste balans vinden? De vraag is: Waar zitten jouw krachten en valkuilen? Weet je dat?

### *Ken je werkgeest*

- ❖ *In welke situatie kom jij de oranje werkgeest tegen?*
- ❖ *Wat wil die harde werker dan bereiken?*
- ❖ *Wat is het verschil tussen een goede en een slechte manier van werken voor jou?*
- ❖ *Wanneer heb je de kracht van de werkgeest nodig?*
- ❖ *Welke oefeningen spreken jou aan?*



## **2. DE KRACHT VAN DE WERKGEEST**

Als je vooral oranje in je kleurenpalet hebt, kun je stevig doorwerken, je voelt je gedreven om te presteren en beter te worden, je wilt succes bereiken. Je bent bereid om te oefenen en te blijven oefenen tot je beter bent in wat je doet. Niet nog harder maar met nog meer effect! Dat kan met de oefeningen bij de werkgeest! Het gaat om oefeningen om jezelf en anderen een oppepper te geven, met succes samen te werken, op tijd complimenten te geven, niet in je valkuil te stappen, goede vragen te stellen, om te gaan met feiten, meningen en gevoelens, en je dromen beter te leren kennen. De werkgeest is jou is actief. Deze kracht zorgt er ook voor dat mensen samenwerken. Daardoor worden de resultaten nog beter. Je bent een stimulator voor anderen.

Je bent net als de minister van werkgelegenheid in het verhaal *Het krachtenspel*. Haar opdracht is om te laten zien dat de vurige werkgeest in haar kan doorwerken zonder anderen of zichzelf op te jagen.

In het verhaal over *De 7 tijdgeesten* kun je lezen hoe Iko en Mica zich laten opjagen door de werkgeest en haar tot rust brengen. Het symbool van de werkgeest is een schep.

### ***Wissel uit in tweetallen***

*A: Hoe gebruik je deze kracht om je dromen te bereiken? Hoe sta jij in je kracht? In welke oefeningen ben jij goed?*

*B: Stelt vragen aan A zodat duidelijk wordt hoe A zijn kracht kan inzetten (wissel daarna van rol)*

### 3. DE VALKUIL VAN DE WERKGEEST

Ben je een harde werker? Dan is het zaak om er voor te zorgen dat je niet te hard rent, waardoor je je doel voorbij schiet. Als je te hard gaat werken, en je hebt al veel oranje in je, dan kom je in je valkuil en wordt het oranje te fel. De valkuil van de werkgeest is dat je te hard kunt werken. Dan beseft je niet eens dat je uitgeput raakt. Je neemt niet op tijd rust en je werkt te weinig samen. Je hebt geen tijd genoeg voor jezelf genomen. De kleur oranje die sterk is in jou, kan eerst te fel, knaloranje worden en daarna dof. Tot zelfs een doffe ellende bij een burn-out. Er is vaak te weinig tijd voor echt contact om bij te komen. Dan denk je misschien dat je hard opschiet, maar na een tijdje lukt het niet meer om vooruit te komen.

#### *Wissel uit in tweetallen*

*A: In welke situatie komt dit bij jou voor? Wat speelt er dan bij jou?*

*B: Stelt vragen over wat er stap voor stap bij A gebeurt in die situatie.*

#### *Vragen*

- ❖ *In welke situatie kom jij de opjager in ander tegen?*
- ❖ *Wat wil de opjager bereiken?*
- ❖ *Hoe kom je de opjager in jezelf tegen?*

#### **Voorbeeld stresskip**

Voor de zoveelste keer had ze werk overgenomen van een collega. Zonder ook maar iets te vragen. Zo ging het al jaren. Collega's waren blij dat ze zo sterk was. Ze merkte dat ze klachten kreeg. Vaker hoofdpijn, duizelig of ze wist ineens niet meer waar ze mee bezig was... Maar ze moest zich niet aanstellen, vond ze. Gewoon doorgaan! Dat had ze vroeger ook als kind gedaan als haar ouders moe waren. Ik doe het wel, had ze dan vaak gezegd. Als er maar geen ruzie was. Daar kon ze niet tegen. Op een dag kon ze niet meer. Ze werd ziek en bleef maar zitten op de bank... en soms begon ze zomaar ineens te huilen.

### 4. DE FYSIEKE REACTIE

Als je te hard gaat werken, kun je dat merken aan wat er in het lijf gebeurt. De spieren zijn te gespannen of raken verzuurd, je schouders trekken op, je kunt gaan hijgen of je vergeet rustig te blijven ademen. Stress is op zich geen probleem. Stress kan goed zijn als het weer op tijd over gaat. Het probleem is dat veel harde werkers niet merken wanneer ze te lang over hun grenzen gaan en een stresskip geworden zijn. Je kunt het merken aan je lichaam wanneer je het omslagpunt hebt bereikt. Het weekend is dan elke keer nodig om bij te komen. Voor mensen met te veel stress is zelfs een vakantie niet genoeg om tot rust te komen.

Veel mensen die te hard werken raken het contact met hun lichaam en hun gevoel kwijt. Ze voelen niet dat hun lichaam protesteert. Of ze raken het contact met anderen kwijt. Als je te hard werkt, wordt het oranje in jou eerst te fel en daarna dof. Je kunt oefenen om waar te nemen wat er gebeurt door de valkuil te overdrijven.

### ***Oefening in waarneming (verdeel de rollen: A, B en C)***

*A: Laat zien hoe hij te hard kan werken. Hij doet van alles door elkaar*

*B: Jaagt hem nog meer op*

*C: Kijkt hoe je kunt zien aan de lichaamstaal van A wat er gebeurt en roept STOP als hij het heeft gezien. A en B stoppen.*

*C: Vertelt aan A en B wat hij heeft gezien. A en B vullen aan met wat zij hebben opgemerkt.*

### ***Vragen***

- ❖ *Hoe zou je kunnen oefenen om de opjager te beheersen?*
- ❖ *Wat denk jij dat nodig is om de opjager te beheersen?*
- ❖ *Welke andere kracht (tijdgeest) zou daarbij kunnen helpen?*
- ❖ *Wie in je buurt heeft deze geest als kwaliteit?*

### **Tip**

Zie ook de spelsituaties bij de werkgeest. Bijvoorbeeld: Je werkt vliegensvlug of Het groepswerkstuk moet af!

## **5. DE EFFECTIEVE REACTIE**

De vraag is hoe je een te harde werker kunt herkennen en afremmen. Of hoe je je zelf weer in balans brengt als er een opjager in jou zit. Dat kan door in een heel andere activiteit te gaan doen. Je stopt bijvoorbeeld met je werk en maakt een ommetje. Of je houdt op met een discussie en zorgt voor een oppepper. Als het thuis of op je werk niet goed gaat omdat het veel te zwaar is, is het zaak om dat duidelijk te bespreken voordat je je energie te veel kwijtraakt. Een goede leider wil niet dat mensen ziek worden. En thuis willen mensen ook niet dat je het loodje legt. Bovendien worden de resultaten beter door op tijd rust te nemen en wat je doet effectiever aan te pakken. Dus als het oranje te fel wordt, maak er werk van!

## Effectief reageren

Je kunt jezelf leren effectief te reageren als je te hard werkt door:

1. Het moment te herkennen dat de kleur feloranje wordt in jezelf. Stop jezelf voor die tijd
2. Onderzoek de effectieve reacties: Ga je direct stoppen, bespreek je het met anderen, zorg je voor een andere beweging?
3. Hoe kom je in contact met wat je lijf zegt? Of hoe herken je of je goed in contact bent?
4. Welke reactie helpt jou als harde werker in deze situatie?

### Voorbeeld werken met de krachten

De namen en kleuren van de krachten zoals Strijdgeest en Werkgeest kunnen helpen om snel aan te duiden in wat voor energie een cliënt zit. Niet iedereen vindt het leuk om over gevoelens te praten. Op deze wijze kun je het spelenderwijs tijdens oefeningen doen. Is dit de strijdgeest in jou? Welke kleur heeft hij nou? Margot, haptonome

### Tip

Als je wilt werken aan de werkgeest, zie dan *Oefeningen bij de Werkgeest* om beter te werken en de spelsituaties over de werkgeest in het *Krachtenspel-spel*. Je bouwt bijvoorbeeld een toren om meer taakgericht en creatief te werk te gaan. Zie ook de spelsituaties over de werkgeest in het *Krachtenspel-spel*.

## 6. FEEDBACK GEVEN

*Geef elkaar feedback op eerlijke reflectie en de vraag: Wat werkt wel en wat werkt niet?*

*Verzamel zelf goede tips om positief aan het werk te blijven. En op tijd om te draaien. Wat nemen jullie mee?*

## COLOFON

Dit *Werkmateriaal* is een onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met mensen (jong en oud) te oefenen en te praten over krachten die in mensen en groepen spelen. Krachten die voor problemen in de samenleving zorgen als ze uit de hand lopen: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws en vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om? Verdere informatie: [www.Krachtenspel.nl](http://www.Krachtenspel.nl)

Auteur en illustraties: Mieke Vollenhoven

Vormgeving logo en spelkaarten: Hellenique Art & Design B.V. Putten

Op de website [www.Krachtenspel.nl](http://www.Krachtenspel.nl) staan diverse verhalen om mee te werken: Het korte verhaal *Het krachtenspel* (10+); Het verhaal *Iko en Mica en de 7 tijdgeesten* (15+); De werkversie van het verhaal *De 7 tijdgeesten* (15+) en het kinderverhaal *De vurige houthakker* (8+). Daarnaast vind je er: het *Krachtenspel-spel* (15+); het filmpje *Krachtenspel van de tijdgeest* (12+); de *Test: Welke kracht is sterk in jou?* (12+). Voor professionals staan er op de website *Tips en suggesties*, informatie en methodieken om met het materiaal te werken.