

# OEFENINGEN BIJ DE WERKGEEST

Het werkmateriaal *Oefeningen bij de werkgeest* is een onderdeel van de website  
Krachtenspel.nl.

Werkmateriaal Sociaal Emotionele Educatie (SEE)

Alle informatie is te vinden op de website

Jan Ausum en Mieke Vollenhoven

© 2018

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



## 1. HOE ZORG JE VOOR EEN OPPEPPER?

Als je je energie kwijt bent, is het de kunst om samen voor een oppepper te zorgen.

Oefen dit als volgt:

- ❖ A gaat stevig tegenover B staan, steekt zijn armen vooruit.
- ❖ B staat tegenover A en pakt zijn handen vast.
- ❖ A en B proberen elkaar uit balans te trekken of te duwen. Wie een voet verzet is af.

Wissel de manier af waarop je het doet: met kracht, met tederheid, met slimheid.

Als je weer kan lachen, heb je het goed gedaan!

## 2. HOE KUN JE SUCCESVOL WERKEN?

Als je niet lekker kunt werken, is het de kunst om samen na te gaan hoe dat komt.

Oefen dit naar aanleiding van een situatie waarin het niet lekker gaat op je werk of opleiding:

1. Geef aan dat je samen (met de leiding) wilt nagaan hoe je beter kunt werken en leren van je werk.
2. Ga na of de opdracht waaraan je moet voldoen helder is.
3. Bespreek wat er beter zou kunnen als het aan de opdracht ligt. Wat wordt er precies van je verwacht?
4. Ga na wat er nog meer moet gebeuren om beter te werken en op tijd rust te nemen (samenwerken, soort werk, uitdaging, pauzes)
5. Vertel elkaar een voorbeeld van iets wat jij heel snel hebt geleerd. Hoe leer jij snel? Dat verschilt per persoon!

Kijk of je je eigen favoriete leerstijl in het werk kunt toepassen.

Als de opdracht duidelijk is en je het werk meer kunt afstemmen op wat er bij je past, heb je het goed gedaan!

### **3. TIJD VOOR EEN COMPLIMENT**

Als je je valkuilen en kwaliteiten kent, kun je moeilijke situaties veel beter aan.

Oefen dit in een situatie die mensen lastig vinden.

1. Geef aan dat het tijd is voor een compliment.
2. Vraag aan anderen of ze iets willen noemen wat jij goed kunt.
3. Laat dit ook bij anderen doen.
4. Bespreek wat het effect is van complimenten krijgen.
5. Ga na hoe er meer nadruk kan komen te liggen op wat de deelnemers goed doen.

Als de deelnemers zowel hun kwaliteiten als hun valkuilen beter kennen, heb je het goed gedaan!

### **4. HOE KUN JE JE EIGEN VALKUIL WEERSTAAN?**

Als je aan het genieten bent, is het de kunst om je grens te kennen en te bewaken.

Oefen dit voordat je in een verleidelijke situatie belandt.

1. Ga met een vriend na wat in een verleidelijke situatie je valkuil kan zijn.
2. Wat gaat goed? Wat kun je beter anders doen?
3. Vraag door zodat het helder voor je wordt op welk moment de Verdover toe kan slaan.
4. Geef aan wat er nieuw voor je is.
5. Geef aan wat je concreet wil doen om de zwijmelgeest te weerstaan.

Als je de zwijmelgeest de volgende keer anders aanpakt, heb je het goed gedaan!

### **5. GOEDE VRAGEN STELLEN**

Als je de goede vragen kunt stellen, ben je een eind op weg om een lekkere werker te worden en te blijven?

Oefen dit in een situatie waarin je wilt onderzoeken hoe je met elkaar op een goede manier verder gaat.

1. Ga na wat voor soort vragen je meestal stelt. Zijn ze gesloten of open? (Een gesloten vraag kun je alleen heel kort beantwoorden. Bijvoorbeeld met ja of nee.)
2. Bedenk open vragen waardoor de ander meer gaat vertellen. Deze vragen beginnen vaak met Wat of Hoe. Wat vind je van...? Hoe kun je dat aanpakken?
3. Vraag door totdat de ander genoeg heeft verteld.
4. Stel jezelf ook de goede vragen! Dan vind je de weg die je wilt gaan vaak als vanzelf

Als je veel meer te weten komt, heb je het goed gedaan!

## 6. FEITEN, MENINGEN EN GEVOELEN

Als je een lastige situatie met een meningsverschil wilt oplossen, zijn feiten, meningen en gevoelens in de communicatie belangrijk.

Oefen dit als volgt:

1. Vertel dat je graag onderscheid wilt maken tussen feiten, meningen en gevoelens.
2. Spreek af dat jullie alleen iets als een feit zien waarover iedereen hetzelfde denkt. Dat houdt het functioneel. Op die feiten kun je samen bouwen. Bijvoorbeeld: Die jurk ziet er prachtig uit. Wat zijn de feiten? Schrijf ze op.
3. Ga na wat de gevoelens zijn die spelen en waar behoefte aan is. Bijvoorbeeld: Maar ik voel wantrouwen (zie ook oefening nummer 1).
4. Spreek af dat een mening een standpunt is waarover je kunt verschillen. Wat zijn de meningen?

Bijvoorbeeld: Hier is sprake van te veel fantasie. Haar toon bevalt me niet. Ik mis een goede onderbouwing.

5. Kijk of je op basis van de feiten, meningen en gevoelens samen een oplossing kunt vinden voor het probleem.
6. Als je meer rekening houdt met wat mensen samen als waarheid zien, wat mensen erbij voelen en ervan vinden, doe je het goed!

PS. Pas op met zogenaamde gevoelens. Dat zijn gevoelens waarin je niet alleen iets zegt over jezelf maar ook over de ander. Als je bijvoorbeeld zegt dat je je aangevallen voelt, suggereer je ook dat de ander je aanvalt. En dat kan een mening zijn.

## 7. OEFENING OM JE GEVOELENS BETER TE LEREN KENNEN

Als je de betekenis van je gevoel herkent, ken je je eigen behoeften beter.

Oefen eerst de vijf B's (basisemoties). Ga na wat je eigenlijk voelt in een spannende situatie.

1. Boos betekent: Dit gaat voor mij te ver. Ik wil gehoord worden.
2. Bedroefd: Ik voel me verdrietig. Ik wil getroost worden of even alleen zijn.
3. Bang: Ik voel me niet veilig. Ik heb behoefte aan veiligheid.
4. Blij: Ik voel me blij. Ik wil graag iets delen of vieren.
5. Body: Ik heb een fysieke behoefte zoals eten, warmte, intimiteit.

Als je weet wat je voelt, kun je je verlangen uiten en eerder voorkomen dat je geest uit balans raakt. Naast gevoelens zijn ook meningen en feiten in de communicatie belangrijk.

## COLOFON

Dit materiaal 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)

Auteurs: Jan Ausum en Mieke Vollenhoven

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.