

Je eigen 'werkplezierdoos'



WERKVORM 9 VAN UITPROBEREN

DOEL

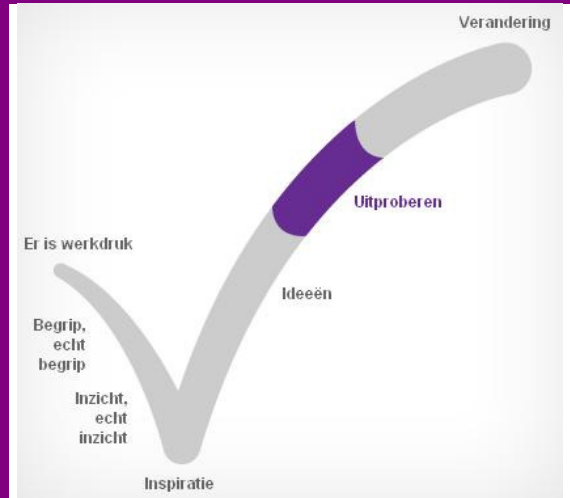
- Je eigen doos met werkplezier hebben, om successen te vieren en om—als je het even niet ziet zitten— de draad weer op te pakken.

TIJD

- 20 minuten voor een eerste versie, regelmatig 5 minuutjes om aan te vullen en toe te passen.

NODIG

- Je kan deze doos zelf maken, samen met collega's geeft extra plezier en energie.
- Dozen, kaartjes, stiften en nog veel meer.



WERKWIJZE:

- Vertel de deelnemers dat het de bedoeling is om een 'werkplezierdoos' te maken. Een doos om je eigen werkplezier te behouden en te vieren. Ieder maakt z'n eigen doos en stopt er spullen in die hem/haar kunnen opvrolijken of in een werkplezierige stemming kunnen houden.
- Suggesties om in de doos te doen:
- Je eigen levensmotto. Begin in een groep bijvoorbeeld om levensmotto's en wijze spreuken met elkaar uit te wisselen. Van 'na regen komt zonneschijn', 'door geluk te delen kun je 't vermenigvuldigen' tot en met 'een dag niet gelachen is een dag niet geleefd'. Google zo nodig even voor inspiratie. Ieder kiest welk motto (of motto's) hij of zij in z'n eigen doos stopt.
- Je favoriete momentenkaartjes (zie werkvorm 8 van uitproberen), de ontvangen competenties (zie werkvorm 7 van begrip) of andere resultaten van eerdere werkvormen;
- Kaartjes met je competenties. Deel in een groep bijvoorbeeld complimentenkaartjes uit (als je in een kring zit bijvoorbeeld aan je linker- en rechterbuurman en aan wie je nog meer allemaal wilt, of in groepjes van drie/vier personen), en vertel je collega wat je in hem/haar waardeert.
- Maak je eigen actiekaartjes of geef ze aan elkaar cadeau. Zet erop wat te doen als je een dipje in je werkplezier ervaart. Bijvoorbeeld 'maak een wandeling waarbij je terugdenkt aan situaties waarin je trots was', 'zet muziek op van...', 'neem een kop thee met...' of 'geef ... een belletje'.
- Stop ook spullen in je doos waarmee je je successen viert of goede herinneringen oproept. Foto's bijvoorbeeld, of stenen, kralen, gedroogde bloemen of een geurtje. Benut je zintuigen, zien-horen-voelen-ruiken-proeven voor inspiratie.