

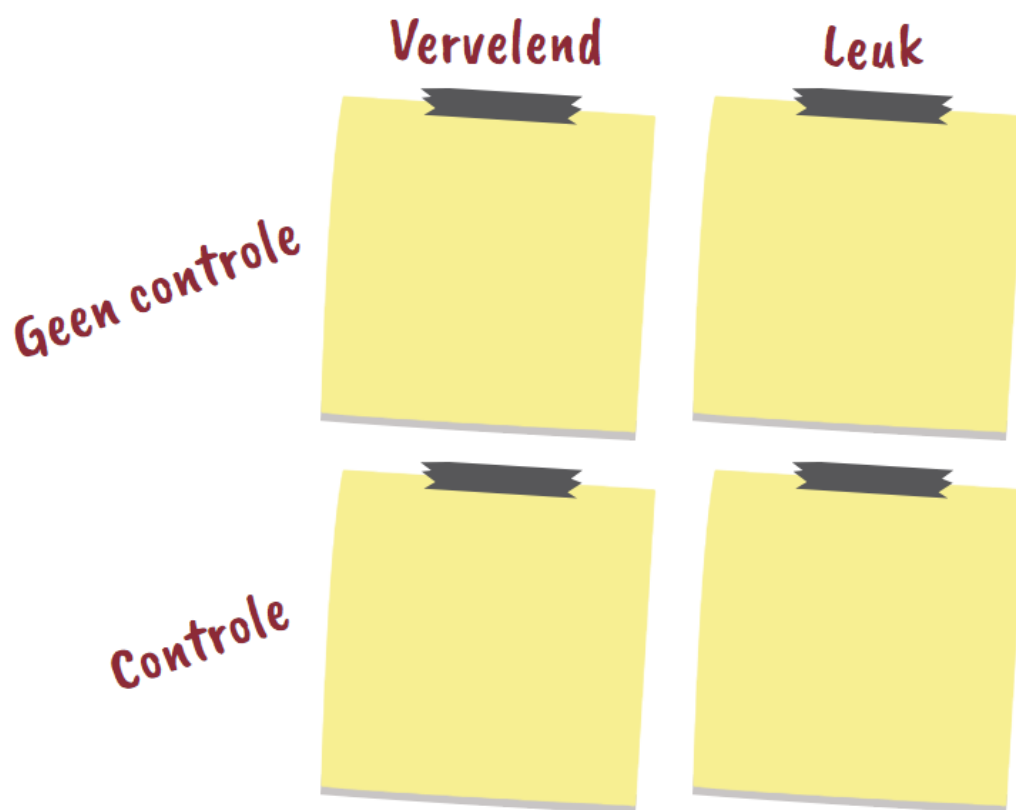
Werkboek: levensenergie



Oefening 1: Afleidingsmatrix

Door jouw afleidingen te voorkomen, krijg je de focus die nodig is om productief te kunnen werken. We dagen je uit om na een werkdag de afleidingen die je gedurende die werkdagen hebt ervaren, neer te schrijven in de afleidingsmatrix. Stel je hierbij de volgende vragen:

Had ik controle over de afleiding?	
Was de afleiding leuk of vervelend?	



Wanneer je jouw afleidingen in de categorie 'vervelend' hebt geplaatst ongeacht of je er al dan niet controle over hebt, stel je jezelf nog 2 vragen:

Kan ik een volgende keer de afleiding op voorhand aanpakken?	
Kan ik de manier waarop ik met de afleiding ben omgegaan veranderen en iets leuk doen na deze vervelende afleiding?	

Oefening 2: beheer jouw energieniveau

Om jouw productiviteit te verhogen, geven we in de workshop hier 4 stappen voor. De eerste stap is het beheren van jouw energieniveau. Wanneer heb jij de meeste en minste energie? Plaats een '+' of een '-' in de kolom dat het meest voor jou van toepassing is.

Ochtend	Namiddag	Avond

Bepaal voor elke taak die je tijdens je werk moet uitvoeren hoeveel energie ze kost of hoeveel energie ze geeft.

Bijvoorbeeld: *In de ochtend zit ik vol met energie. Voor mijn werk moet ik creatieve posters ontwerpen en dit geeft mij enorm veel energie (++), telefoontjes beantwoorden vind ik minder fijn (-) en het reageren op mails neemt heel wat energie van mij weg (--).*

Taak	Energiegever of energievreter (++/+/+ -/-/ -)

Oefening 3: Maak een planning

De tweede stap in het verhogen van je productiviteit, is het maken van een planning in de avond voor je volgende werkdag. Neem elke avond hier een paar minuten de tijd voor. De tabel in oefening 2 dient als hulpmiddel om jouw takenlijst te ordenen op basis van je energieniveau.

Bijvoorbeeld: De creatieve posters die ik voor mijn werk moet ontwerpen geven mij heel wat energie. Aangezien ik in de ochtend de meeste energie heb, plan ik dit als eerste in (8u-10u).

<i>Uur</i>	<i>Taak</i>

Oefening 4: De gewoonte-score kaart

Wanneer je een nieuwe gewoonte wilt creëren of een minder goede gewoonte wilt veranderen, is het belangrijk om je bewust te worden van jouw huidige gewoonten. Schrijf in de gewoonte-score kaart je handelingen en gedachten neer. Hierna bepaal je of je dit een goede, neutrale of slechte gewoonte vindt.

Vragen zoals: “Helpt dit gedrag mij om mijn levensdoelen te bereiken?” “Ligt deze gewoonte in lijn met mijn waarden?” “Vind ik het belangrijk om deze gewoonte iedere dag te herhalen?” kunnen je helpen.

We geven eerst een voorbeeld:

Gewoonte	Goed, neutraal of slecht
<i>Ik word wakker</i>	<i>Neutraal</i>
<i>Ik zet mijn wekker af</i>	<i>Neutraal</i>
<i>Ik check mijn gsm</i>	<i>Slecht</i>
<i>Ik denk aan het mooie weer en waar ik vandaag wil gaan wandelen</i>	<i>Goed</i>
<i>Ik ga naar de badkamer</i>	<i>Goed</i>

Gewoonte	Goed, neutraal, slecht

Oefening 5: Maak een nieuwe gewoonte

In de workshop heb je de 3 stappen om een nieuwe gewoonte te creëren geleerd. Eerst krijg je een signaal (Ik kom aan op mijn werk en zie de trap en de lift om naar boven te gaan), hierna komt je routine (Ik neem de trap), en ten slotte je beloning (Ik begin mijn dag goed door bewust om te gaan met mijn gezondheid). Probeer dit nu eens voor jezelf te doen.

Welke nieuwe gewoonte wil jij creëren?

.....

Stap 1 (signaal): maak het duidelijk

Stap 2 (routine): maak het gemakkelijk

Stap 4 (beloning): maak het aantrekkelijk

Oefening 6: Doorbreek een slechte gewoonte

In oefening 4 heb je voor jezelf een lijst gemaakt met de gewoonten die je goed, neutraal of slecht vindt. In deze oefening leggen we de focus op jouw slechte gewoonten. Kies een gewoonte die jij wilt doorbreken en doorloop opnieuw de 3 stappen:

Welke gewoonte wil jij doorbreken?

.....

Stap 1 (signaal): maak het onzichtbaar

Stap 2 (routine): maak het moeilijk

Stap 3 (beloning): maak het onaantrekkelijk

Oefening 7: Wat betekent voor mij geluk?

Geluk is een heel ruim begrip en heeft voor iedereen een andere betekenis. Denk er zelf eens over na.

Wat maakt jou gelukkig?

Wat betekent voor jou geluk?

Oefening 8: Waardeer jezelf

In de workshop geven we 8 tips om jouw werkgeluk te verhogen. Één hiervan is het waarderen van jezelf want geluk wordt in stand gehouden wanneer je een stap terug doet en een moment inlast om jezelf te waarderen. Vul de waardeer jezelf-checklist in en geef jezelf een boost in je werkgeluk!

Waardeer jezelf-checklist	
Vijf prestaties waar ik trots op ben	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Mijn grootste sterkpunten zijn	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Vijf complimenten die ik mezelf zou willen geven	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Oefening 9: Tijd voor actie!

Nu je op het einde van de workshop bent gekomen, is het tijd voor actie! Denk eens na over wat je graag de komende weken wilt toepassen. Welke tips neem je mee? Hoe en wanneer wil je ze gebruiken? Stel drie acties op:

Actie 1

Wat ga ik doen?	
Tegen wanneer?	
Wie kan mij hierbij helpen?	
Wat heb ik nodig om mijn actie te realiseren?	

Actie 2

Wat ga ik doen?	
Tegen wanneer?	
Wie kan mij hierbij helpen?	
Wat heb ik nodig om mijn actie te realiseren?	

Actie 3

Wat ga ik doen?	
Tegen wanneer?	
Wie kan mij hierbij helpen?	
Wat heb ik nodig om mijn actie te realiseren?	