

Energie in beweging

12 micro -interventies die verschil maken

- Vitale energie
- Hyperenergie
- Comfortabele energie
- Apathische energie

Praktische vragen voor
leidinggevenden die energie
bespreekbaar willen maken



Eigenaarschap in beweging

Waarom energie ertoe doet

Inleiding

De energie in een team is vaak onzichtbaar, maar altijd aanwezig. Ze beweegt mee met wat er speelt; onderlinge verhoudingen, werkdruk, onzekerheid, motivatie.

Als leidinggevende voel je de energie vaak als eerste, al dan niet bewust. En je hebt hier invloed op. Niet door te sturen, maar door hier ruimte voor te maken.

Micro-interventies zijn korte, gerichte vragen of reflectiemomenten, die helpen om energie zichtbaar te maken.

Ze vragen weinig tijd, maar kunnen veel losmaken. Juist in de drukte van alledag, maken deze kleine momenten een groot verschil.



12 micro-interventies om energie in teams bespreekbaar te maken



Individueel: de ander uitnodigen tot zelfinzicht

- Wat geeft je vandaag energie?
- Waar merk je aan dat je werk geen energie (meer) geeft?
- Wat zou je deze week een beetje los kunnen laten?
- Wat heb je nu nodig om goed verder te kunnen?

Team: de energie als collectief bespreekbaar maken

- Hoe is de energie vandaag in ons team?
- Wat houdt ons gaande en wat houdt ons tegen?
- Wat willen we deze maand versterken in onze samenwerking?
- Wat geeft ons team energie en wat vraagt aandacht?

Eigenaarschap: Richting geven aan beweging

- Wat kun jij deze week doen om meer regie te nemen op je energie?
- Waar wil je deze maand meer verantwoordelijkheid in pakken?
- Wat kost jou nu veel energie en waar ligt jouw invloed?
- Wat zou een kleine eerste stap kunnen zijn in iets waar je al langer op vastloopt?

