

Oefening 1: Waar krijg jij energie van?

Deze oefening gaan we gebruiken om te reflecteren op jouw werkactiviteiten tot nu toe. Hiervoor gebruiken we een oefening uit een ander boek van Bill Burnett en Dave Evans 'Designing Your Life'.

Tijdens deze oefening kom je een grafiek tegen met zowel een positieve als een negatieve as. Jouw werkactiviteiten kunnen jou namelijk energie geven of je juist energie ontnemen. Als een activiteit hoog in positieve energie scoort, dan kan jij je vaak beter concentreren en langer doorgaan. Als een activiteit juist laag in energie scoort, dan raak je er juist een beetje door uitgeput en zie je er vaak tegenop. Je wil natuurlijk het liefst zoveel mogelijk energie gevende activiteiten in je werkende leven. Met de stappen in deze oefening krijg jij inzicht over wat je wel of niet leuk vindt in je werk.

Het resultaat van deze oefening: Je weet straks heel goed welke activiteiten jou wel of geen energie geven. Voor een volgende baan weet jij dus beter wat je wilt gaan doen.

Ok, we gaan van start!

Maak een lijst van acht tot tien activiteiten die een substantieel deel van je werk uitmaken.

Dit kunnen zowel eenmalige als terugkomende activiteiten zijn. Voor nu doe je deze oefening met betrekking tot je huidige of meest recente baan. Je kunt er ook voor kiezen om deze oefening breder te trekken door eens terug te denken aan twee of drie banen uit je verleden. Zo kun je ook een mooie vergelijking tussen die banen maken. Hiervoor moet je natuurlijk wel wat dieper in je geheugen graven ;)

8-10 activiteiten
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Vb: ik ontwikkel e-learnings, social media adverteren, website verbeteringen doorvoeren, wekelijkse update meeting, training, lesgeven. Dit zijn activiteiten die ik bijna elke week of om de week doe.

Plot jouw activiteiten in de grafiek

Teken de onderstaande grafiek op een A4. Hoe hoger je de activiteit plot, des te meer energie de activiteit jou geeft (als het doorschiet in de plus). Het tegenovergestelde is natuurlijk waar als je doorschiet in de min.



Wat valt jou op als je naar jouw grafiek kijkt?

Zijn er bepaalde activiteiten die jou juist heel veel energie geven, maar waar je misschien niet voldoende bij stil hebt gestaan? Zijn er juist activiteiten die stiekem behoorlijk wat van jouw tijd in beslag nemen, maar jou bijzonder weinig energie geven? Schrijf al jouw inzichten op.

Wat kan je op korte termijn doen om meer energie te halen uit de activiteiten die je doet?

Moet je wat energie zuigende activiteiten weghalen? En hoe zorg je dat jouw werk bestaat uit meer energie gevende activiteiten? Schrijf al jouw inzichten op in het vlak hieronder en onder het kopje 'Wat mij energie geeft' op je Persoonlijke Carrière Canvas.

