

Oefening 1: Wat zijn werkomstandigheden waaronder jij goed functioneert?

Deze eerste oefening heeft als doel om in kaart te brengen welke werkomstandigheden jouw effectiviteit in de weg staan. Vervolgens gaan we die kenmerken omdraaien in het positieve. Hierdoor weet je straks goed te beschrijven wat je zoekt in een nieuwe werkomgeving.

Wat bedoelen we precies met werkomstandigheden die jouw effectiviteit in de weg zouden kunnen staan? Hieronder hebben we wat voorbeelden opgesomd.

- Te rumoerig
- Te veel supervisie; micromanagement
- De hele dag achter een computer
- Niet inspirerende werkomgeving
- Te lange/drukke dagen
- Etc,

Het resultaat van deze oefening: je weet straks beter te benoemen onder wat voor werkomstandigheden jij het meest effectief bent.

Waar heb je tot nu toe gewerkt en hoe was het daar?

Schrijf in kolom 1 alle plekken/organisaties op waar je tot nu toe hebt gewerkt (max 7 banen terug). Schrijf in kolom 2 de werkomstandigheden op die jouw effectiviteit in de weg stonden (bv. te rumoerig, te veel supervisie, te hokkerige ruimtes, weinig-inspirerend gebouw, te lange dagen, hele dag achter de computer zitten).

Kolom 1	Kolom 2
Plekken/organisaties waar ik tot op heden gewerkt heb	Vervelende werkomstandigheden (van de eerste kolom) <i>Ik heb geleerd uit mijn verleden dat mijn effectiviteit in werk afneemt als ik onder deze condities moet werken.</i>

In welk type werkomgeving functioneer jij het beste?

Schrijf in kolom 3 de werkomstandigheden op die jij uit kolom 2 het ergst vond waarbij 1= het ergste. Schrijf vervolgens in kolom 4 het type werkcondities waaronder jij juist goed zou functioneren. Formuleer hier het positieve tegengestelde uit kolom 3. Noteer de top vijf uit kolom 4 op jouw Persoonlijke Carrière Canvas onder het kopje 'Mijn ideale werkcondities voor effectiviteit in mijn werk'! Dit zijn de condities die jij nodig hebt om goed te kunnen functioneren in je werk.

Kolom 3	Kolom 4
Type werkcondities waaronder ik niet goed functioneer (uit kolom 2, op volgorde, nr 1: ergste werkconditie)	Type werkcondities waaronder ik juist goed functioneer <i>Ik geloof dat mijn effectiviteit een absoluut maximum bereikt als ik onder deze condities zou werken</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

