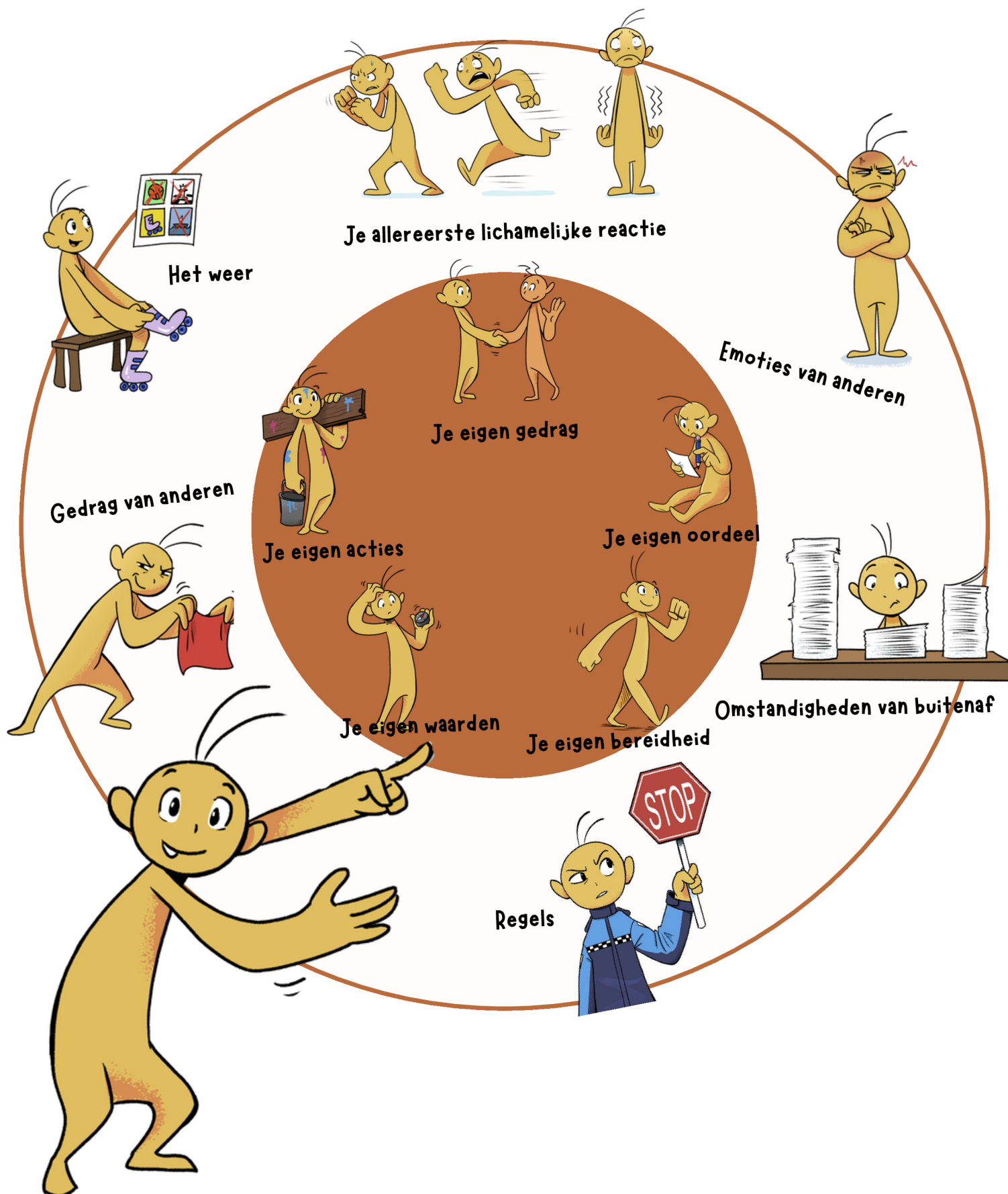


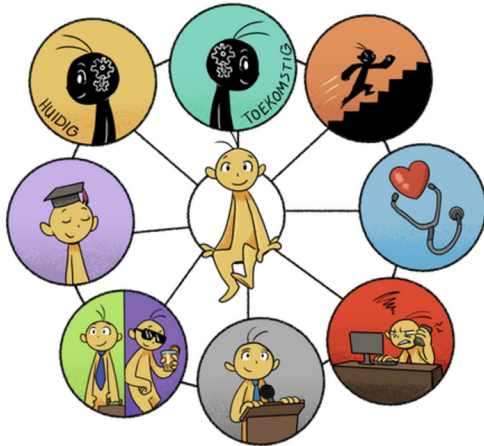
CIRKEL VAN BEREIK

Een waardegericht leven betekent dat je je niet focust op een resultaat, maar op je innerlijke doel: je houding en de manier waarop je met situaties en gebeurtenissen omgaat. Dát ligt binnen je bereik. Schrijf in de kleine cirkel op wat binnen jouw eigen bereik ligt en in de buitenste cirkel wat er buiten ligt.



Wat ligt bij verzuim binnen jouw bereik?

Voor deze oefening hebben we een vel papier met 2 cirkels erop. Die cirkels staan voor de dingen waar we in ons werk mee te maken hebben. De binnenste cirkel gaat over de zaken waar we zelf de baas over zijn, zoals ons eigen gedrag. De buitenste cirkel is alles waar je mee te maken krijgt en die jou kunnen raken, maar die buiten jouw directe invloed liggen. Door dit in te vullen krijg je een beter idee over wat je wel en niet kan veranderen in je werk.



Deel 1: Je eigen cirkels invullen.

We gaan deze cirkels invullen met alles wat te maken heeft met verzuim. In de binnenste cirkel schrijf je op wat binnen jouw eigen bereik ligt en in de buitenste cirkel wat buiten jouw eigen bereik ligt, maar waar je wel mee te maken krijgt.

Een paar voorbeelden over wat je niet kunt veranderen:

een virus
de regels van je werkgever over verzuim
de gezondheid van je collega

Maar er zijn ook dingen die je wel kunt beïnvloeden, zoals:

vragen op taken die passen bij wat je gezondheid toelaat
hoe je omgaat met stress op het werk
wanneer je in gesprek gaat

Deel 2: Reflectie in groepjes

Als je dit hebt ingevuld maak je groepjes van drie personen. Stel elkaar hier vragen over. Voorbeeldvragen zijn:

- Wat valt je op aan de cirkel van je collega?
- Kun je een actie bedenken die hoort bij iets wat in de binnenste cirkel staat.
- Wanneer merk je dat je aandacht vooral bij de dingen in de buitenste cirkel zit?
- Welke gedachten heb je hierbij?

Deel 3: Wat horen we in het team?

Als je denkt aan wat jij heel belangrijk vindt in je werk, welke onderdelen horen hier dan bij? Waar iemand zit in de cirkel van invloed en betrokkenheid kun je horen aan de dingen die iemand zegt. Hoor of zeg je regelmatig "Ik kan er niets aan doen" of "Zo, ben ik nu eenmaal"? Dan zit iemand in de buitenste cirkel. Bij de binnenste cirkel horen uitspraken als "Laten we kijken wat er mogelijk is," of "Misschien kunnen we dat wel zo en zo aanpakken".

Werkblad

