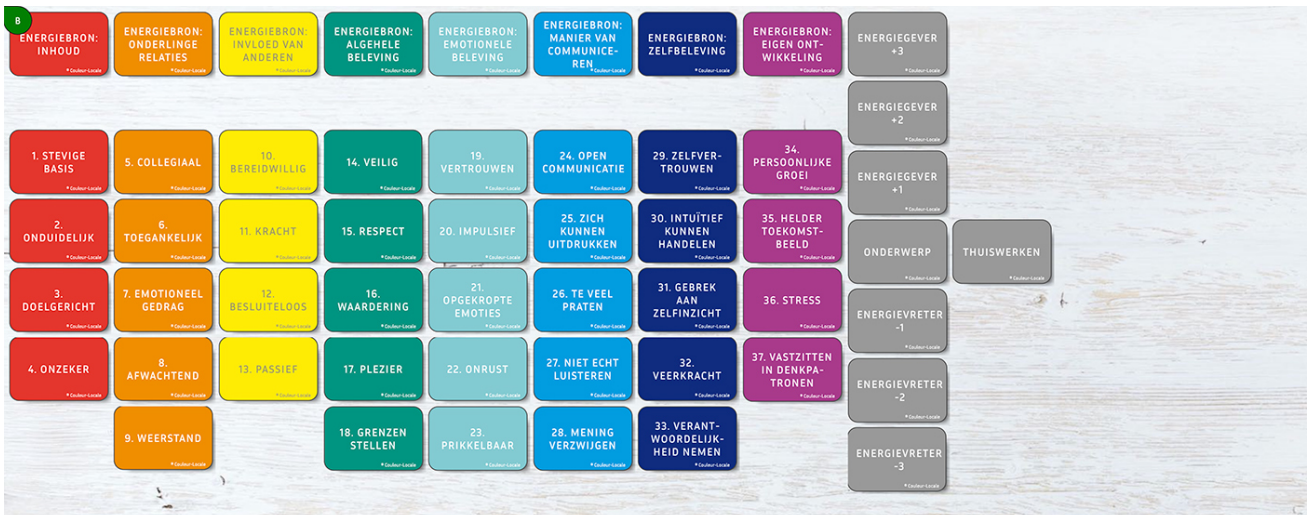


Online Spectrum Energiemeting®

Corona heeft ongekend veel impact. Inmiddels zijn al allerlei cijfers en artikelen gepubliceerd over de mentale effecten van bijvoorbeeld thuiswerken. Het aantal (thuis)burn-outs neemt toe. Teamgeest gaat verloren of de verschillen tussen de medewerkers in teams worden nog explicieter. En inmiddels lijkt privé wel werk geworden te zijn en andersom. Hét moment om individuen en teams weer in hun kracht te zetten. Energie (de mentale kracht om tot prestaties te komen) is het sleutelwoord.

Onze Spectrum Energiemeting® is met een digitaal tafelblad een interactief instrument om energie te meten en in kaart te brengen. Zowel de meting als de gedetailleerde resultaten resulteren in precies die bewustwording die nodig is om zowel preventief als curatief aan de juiste touwtjes te trekken. Deze aanpak zorgt dat ieder de regie over de energie in eigen hand heeft.

Het tafelblad ziet er in startpositie als volgt uit:

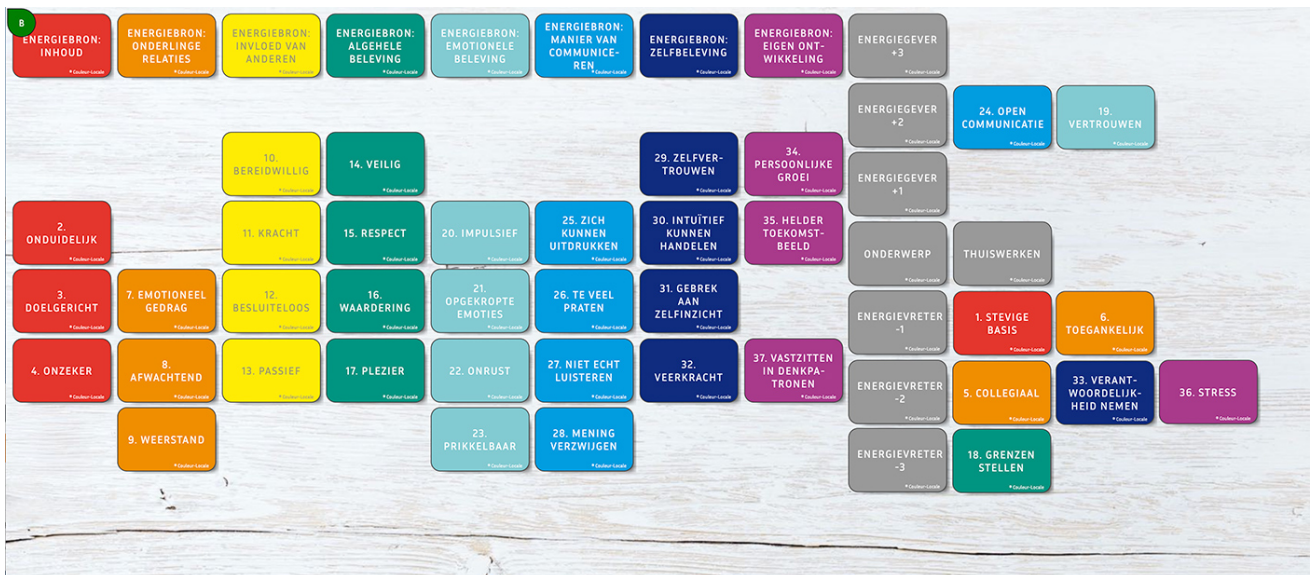


In dit voorbeeld is 'thuiswerken' het te meten onderwerp. Hier kan voor een veelvoud aan onderwerpen worden gekozen, 'Microsoft Teams Overleg', 'Innovatie', 'Balans werk-privé', enz. In dit geval wordt eerst het onderwerp gedefinieerd zodat focus ontstaat: 'Thuiswerken is de tijd die in de eigen woonomgeving wordt besteed aan werk'. Hoe concreter de definitie, hoe beter. De vraag aan de medewerker is vervolgens:

"Thuiswerken, geeft dat jou energie, kost dat jou energie of is het een combinatie daarvan? Waarin zit 'm dat nou en in welke mate beleef jij energiewinst of energieverlies?"

Ieder woord is vervolgens op iedere kaart aan de achterkant gedefinieerd. Er kunnen 1-8 woorden aan de meetlat worden gepositioneerd. Een in de + geformuleerd woord kan ook het tegenovergestelde betekenen en als zodanig in de – worden gelegd en andersom.

Tijdens het gesprek legt de ander de eigen actuele beleving voor zich neer. Bewustwording ontstaat al tijdens de meting. Door de gradatie van de meetlat stelt de ander al prioriteiten en legt hij of zij de bal de bal bij zichzelf om tot energiegevend handelen over te gaan. Stap voor stap zet de medewerker zichzelf in z'n kracht.



Om dit voorbeeld compleet te maken, geven wij de uitleg van wat bovenstaande medewerker heeft gezegd:

“Ik win en ik verlies energie op thuiswerken. Ik win ruim voldoende energie op de wisselwerking in communicatie met mijn collega's en manager en ik geniet van het vertrouwen dat we krijgen om thuis te werken. Ik verlies meer dan ik win. Ik verlies er energie op dat ik het thuis heel moeilijk vind om grenzen te stellen. Dat kost me zoveel energie dat mijn leven/werk eronder lijdt. Ik zou wel willen dat dit 'gisteren' al veranderde. Ik neem daarin onvoldoende mijn verantwoordelijkheid en dat wil ik zo snel mogelijk veranderen. Ik mis de saamhorigheid/collegialiteit met mijn team. Dit geheel geeft mij stress. Ik ben er niet meer tegenop gewassen. Wat logisch is maar wel jammer dat is dat collega's nu minder toegankelijk zijn en dat ik voor thuiswerken niet echt een stevige basis heb. We hebben geen prettige werkkamer waar ik geconcentreerd kan werken”

Slechts een voorbeeld maar wel uit onze dagelijkse praktijk gegrepen. De essentie: focus je op energie, meet de energie (reflecteer erop), kies wat je gaat aanpakken en hoe je dat gaat doen.