

Ben jij iemand die
**altijd alles voor
iedereen aan het
oplossen is?**

Heb jij het gevoel
**dat jij altijd de
kartrekker bent?**

Denk jij regelmatig:
**als ik het niet
doe, dan doet
niemand het?**



**Ontdek mijn
positieve
werkmethode
voor meer rust
in je hoofd en
in je werk**

Herkenbaar?

Grote kans dat jij een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebt.

Je bent bevlogen over de inhoud van je werk. Je werkt met hart en ziel, je bent productief en pro-actief. Doordat jij je voor veel zaken verantwoordelijk voelt, heb je de neiging om te veel hooi op je vork te nemen en maar door te blijven gaan. Jouw zwakke plek is dat je niet altijd goed zorgt voor je eigen welzijn. Je blijft maar doorgaan en neemt te weinig pauze.

Het risico is dat je daar stress gerelateerde klachten van kunt krijgen en dit ten koste gaat van je gezondheid.

Veel mensen die burn-out raken, hebben de eigenschap dat zij een TE groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben.

Mensen met een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben vaak een dienstverlenende functie. Je komt ze overal tegen. Ze werken vaak hier:

- onderwijs
- zorg
- hulpverlening
- (semi) overheidsorganisatie

Ze hebben hart voor de klant, student, leerling, cliënt, patiënt of burger en zetten graag een stapje extra.

Verantwoordelijkheidsgevoel als positieve eigenschap

Je vindt de inhoud van je werk leuk en wilt graag overal bij betrokken zijn. Dat is een hele positieve eigenschap. Jouw werkgever en leidinggevende zijn blij met zo'n bevoegen medewerker als jij!

Verantwoordelijkheidsgevoel hebben is een kwaliteit. Daar kan je in je werk veel profijt van hebben. Jij bent je ervan bewust dat het belangrijk is dat je je werk goed uitvoert. Je zorgt ervoor dat zaken goed verlopen. En dat valt op, waardoor anderen steeds meer een beroep op jou doen, omdat men weet dat het dan goed komt.

Jij:

- ↳ laat zaken niet op zijn beloop
- ↳ laat het er niet op aan komen
- ↳ doet alles wat in jouw vermogen ligt om de klus of het werk tot een goed einde te brengen
- ↳ doet je werk goed en zorgvuldig
- ↳ loopt een stapje harder als iets fout dreigt te gaan
- ↳ reageert snel enthousiast als er wordt gevraagd wie een bepaalde taak op zich wil nemen
- ↳ je vindt veel dingen leuk en ziet wat de organisatie nodig heeft

Kortom: door jou kan men er altijd van op aan dat het goed komt!



Kernkwaliteit

Het hebben van verantwoordelijkheidsgevoel is een kwaliteit. Jij werkt serieus en zorgvuldig en je wilt een bepaalde kwaliteit leveren. Als jij iets oppakt, dan kan je ervan op aan dat het altijd goed komt!

Valkuil

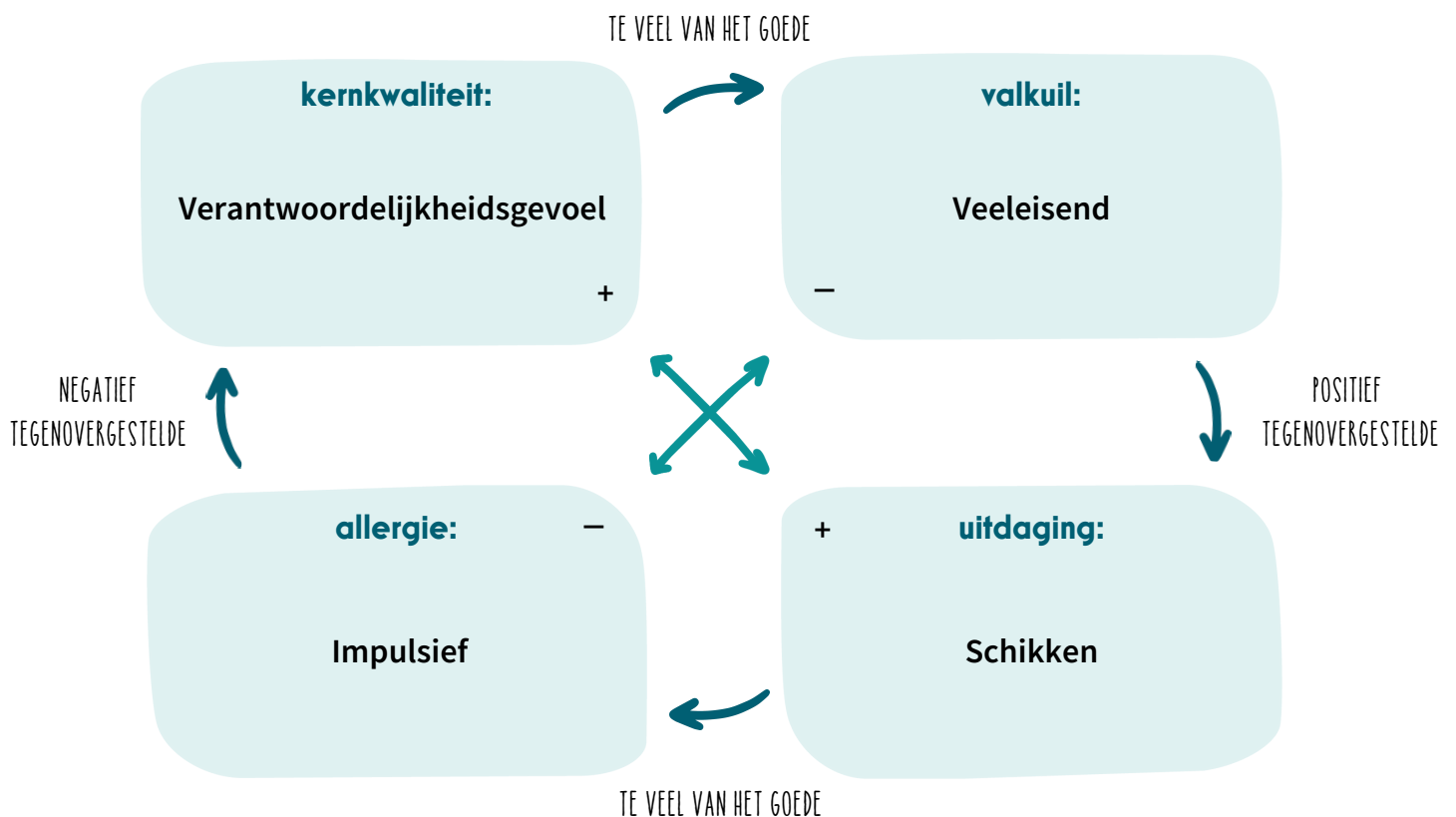
Jouw verantwoordelijkheidsgevoel heeft net als alle kwaliteiten, ook een schaduwkant. Als je er te ver in doorschiet, word je veeleisend. Je gaat bijvoorbeeld anderen controleren of vragen stellen om te checken of het wel goed gaat. Hiermee laat je de ander (onbewust) merken dat je niet vertrouwt op de capaciteiten van de ander.

Uitdaging

Jouw uitdaging is om de positief tegenovergestelde kwaliteit te herkennen en deze in te zetten. Jouw uitdaging is 'schikken'. Accepteren dat je collega het werk op een andere manier doet dan jij zou doen en je hieraan aanpassen.

Allergie

Een kernkwadrant laat je ook zien welk soort gedrag jou irriteert. Als verantwoordelijkheidsgevoel jouw kernkwaliteit is, vind je het waarschijnlijk lastig om met iemand samen te werken die impulsief werkt. Collega's die zonder er vooraf goed over na te denken spontaan aan de slag gaan.



TE groot verantwoordelijkheidsgevoel?

Door jouw kwaliteit doen anderen graag een beroep op je. Hierdoor trek je werk aan als een magneet. Als je jouw kwaliteit op een goede manier gebruik, kan het je veel brengen. Maar als het te veel wordt, als je erin 'doorslaat', brengt het risico's met zich mee.

Herken je dit?

- Je houdt graag de regie en kunt zaken moeilijk loslaten
- Je voelt je verantwoordelijk voor alles en iedereen
- Je denkt regelmatig: als ik het niet doe, doet niemand het
- Je voelt je snel schuldig wanneer er iets mis dreigt te gaan

Met als mogelijke gevolgen:

- ➔ Je raakt bedolven onder het werk
- ➔ Het kost je bakken energie, je raakt uitgeput
- ➔ Je raakt geïrriteerd en gefrustreerd
- ➔ Je werkt hard, maar je voelt je niet altijd gewaardeerd



Oorzaken

Mogelijke oorzaken van een te groot verantwoordelijkheidsgevoel kunnen zijn:

- ➔ Je houdt graag de controle.
- ➔ Je wil graag alles zelf doen en vindt het lastig om hulp te vragen of werk te delegeren.
- ➔ Het is onduidelijk wat jouw verantwoordelijkheden zijn doordat er geen of een onduidelijke taakomschrijving is. Daardoor weet je niet goed wat er van je verwacht wordt waardoor je je overal verantwoordelijk voor voelt.
- ➔ Je bent (onbewust) van mening dat jij het werk beter doet dan anderen, je vindt anderen niet altijd capabel genoeg.

Gevolg voor anderen

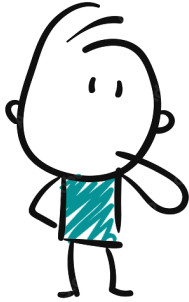
Je denkt misschien dat je anderen helpt doordat je zo hard werkt en alles voor hen regelt. Maar met dit gedrag doe je anderen juist (onbewust) tekort. Anderen weten dat jij het uiteindelijk toch wel oplost. Daar vertrouwen ze (onbewust) op en daar gedragen ze zich dan ook naar.

Door jouw gedrag kan je:

- passiviteit creëren bij anderen: jij lost alles toch wel op
- anderen de kans ontnemen om zelf keuzes te maken op basis van hun eigen inzichten
- anderen het gevoel geven dat jij hen niet vertrouwt. Je vindt de ander (onbewust) niet capabel genoeg. Daarmee schaad je onbedoeld jullie relatie.

Kort samengevat:

Je ontnem anderen hun verantwoordelijkheid waardoor ze ook geen verantwoordelijk nemen.



SLA JE DOOR EN HEB JE EEN TE GROOT
VERANTWOORDELIJKHEIDSGEVOEL

**dan kan je anderen
belemmeren in hun
professionele ontwikkeling**

Ik doe het gewoon beter...

Een klant van mij beklagde zich over haar enorme werkdruk. Zij maakt vaak 's avonds nog stukken af. Haar collega's doen dit niet. Ze vindt haar werk leuk dus meestal maakt het haar niet zoveel uit. Maar als de druk te hoog wordt, dan slaat de vlam in de pan en ontploft ze van woede.

Uit ons gesprek werd al snel duidelijk dat de werkzaamheden gelijk verdeeld zijn over de collega's. Maar ook dat zij het werk op zich neemt dat helemaal niet bij haar hoort maar bij haar collega's.

Duidelijk verhaal toch? Het werk terugleggen bij degene die er wel verantwoordelijk voor is en je bezighouden met je eigen taken.

Hoewel mijn klant het daarmee eens was, bespeurde ik toch nog een vorm van weerstand. Wat bleek? Diep in haar hart vindt mijn klant dat zij het werk beter doet dan haar collega's.

Ze is daar niet trots op. Maar het is haar wel duidelijk dat zij zelf haar gedrag moet veranderen en dat het probleem niet bij haar collega's ligt.

Hoe kun je omgaan met jouw gevoel voor verantwoordelijkheid?

Herken jij jezelf als iemand met een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel?

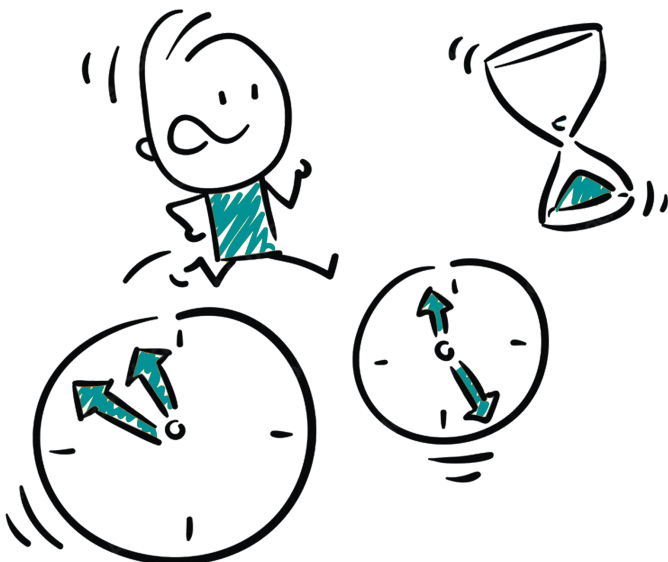
Realiseer je dat het hebben van verantwoordelijkheidsgevoel een positieve eigenschap is. Werkgevers en leidinggevenden zijn blij met jou. Jij zorgt ervoor dat zaken voor elkaar komen. Op jou kun je bouwen en vertrouwen. Dat is een kwaliteit waar je veel profijt van kan hebben!

Het is zinvol om te onderzoeken wat de oorzaak is van jouw grote verantwoordelijkheidsgevoel. Is het niet helder wat jouw taken precies zijn en pak je daarom alles op? Hou je nu eenmaal graag zelf de controle? Of vind je het gewoon lastig om te delegeren of hulp te vragen?

Wees je ervan bewust dat je ook last kunt hebben van een kwaliteit.

Als je erin doorslaat, heeft het negatieve gevolgen voor jezelf en voor anderen. Jij raakt bedolven onder het werk en raakt gefrustreerd. Anderen kan je (onbewust!) het gevoel geven dat je hen niet vertrouwt.

Jouw uitdaging is om jouw gevoel voor verantwoordelijkheid in de juiste dosis in te zetten.



Klaar voor de volgende stap?

Ben jij een bevlogen medewerker? Hardwerkend, met een groot verantwoordelijkheidsgevoel maar zorg je niet altijd goed voor jezelf doordat je altijd maar blijft doorgaan?

Gun jezelf een boost!

In het Wake up programma leer ik je graag hoe je goede prestaties levert maar daarnaast ook hoe je met plezier en zonder stress kan werken.

Je leert te werken aan zaken die jij belangrijk vindt

In plaats van je te laten leiden door de waan van de dag en wat anderen van jou willen.

Je onderzoekt waarvoor jij verantwoordelijk bent en waarvoor niet

En wat je dus los kunt laten waardoor jij meer ruimte krijgt voor de echt belangrijke zaken.




Je ontdekt hoe jij je kwaliteiten meer in kunt zetten

Welke kwaliteiten heb jij nog meer naast jouw verantwoordelijkheidsgevoel? En hoe zorg je ervoor dat je jouw kwaliteiten vaker inzet?

Je onderzoekt waar jij energie van krijgt en waar je plezier uit haalt

Wat heb jij nodig om aan het eind van de dag voldoende opgeladen weer naar huis te gaan?

En meer...

-  kort & effectief programma
-  combinatie van zelfstandig opdrachten uitwerken en een 1 op 1 sessie
-  resultaat: persoonlijk Wake up kompas waardoor je nu èn in de toekomst weet aan welke knoppen je kunt draaien om goede prestaties te leveren op je werk met plezier en zonder stress te werken.

Inhoud

In het Wake up programma doorloop je de Wake up methode die bestaat uit onderstaande 6 modules.

Je onderzoekt steeds wat jij persoonlijk nodig hebt om goed tot je recht te komen in je werk.

Wake up methode

De Wake up methode vertaalt wetenschappelijke inzichten naar een praktische aanpak zodat jij goed tot je recht komt in je werk. Goed werk leveren en met plezier werken. Daar draait het om!

- W** **Waarden**  Waarden geven aan wat je belangrijk vindt in je werk. Je onderzoekt wat je persoonlijke waarden zijn. Heb je jouw waarden eenmaal scherp? Dan werkt het als een kompas: je neemt vanaf nu moeiteloos de juiste beslissingen. Geen ellenlange twijfels meer. Het is duidelijk welke beslissing de juist is, passend bij jouw koers.
- A** **Ambities**  Een belangrijke voorwaarde om werkgeluk te ervaren is dat we als mens graag willen bijdragen aan een groter doel. Mensen die met doelen werken, presteren beter en scoren hoger op werktevredenheid dan medewerkers zonder doelen. Doelen wijzen je de weg, geven energie en stimuleren creativiteit en motivatie. Aantrekkelijke doelen zorgen ervoor dat je zin krijgt om bepaalde taken op te pakken.
- K** **Kwaliteiten**  De nummer 1 reden om een organisatie te verlaten is een gebrek aan perspectief en doorgroeimogelijkheden. Vooral de jongere generaties hebben een enorme drive om zich verder te ontwikkelen. Ze zijn weg als ze merken dat er onvoldoende mogelijkheden zijn om zichzelf verder te ontwikkelen. Als je doet waar je goed in bent, geeft je dat voldoening. Het zorgt voor positieve energie en daardoor laadt iedereen z'n batterij op.
- E** **Energie**  Energie is een duidelijke graadmeter om te bepalen hoe het met je gaat op het werk. Hoe zit je erbij? Energiek of futloos? Als je meer werkzaamheden doet waar je energie van krijgt, hou je aan het eind van de werkdag energie over om nog iets (leuks) te doen.
- U** **Uniek**  Kan je zijn wie je bent en in hoeverre durf jij je mening, twijfels of vragen te delen? Psychologische veiligheid is de belangrijkste succesfactor voor je werk.
- P** **Plezier & verbinding**  Plezier gaat simpelweg over hoeveel plezier je beleeft in je werk. Plezier heeft een sterke relatie met werkgeluk. We zijn sociale wezens. Daarom kunnen we niet goed functioneren zonder menselijk contact. Verbinding met anderen is een belangrijke voorwaarde voor vertrouwen. De meest effectieve manier om vertrouwen in elkaar te laten groeien: zorg dat je elkaar kent.

Hoe werkt het?

Welkomspakket

Bij de start van het programma ontvang je een welkomspakket met het werkboek en andere zaken die je nodig hebt voor het Wake up programma.

Werkboek met opdrachten

Het werkboek bestaat uit de 6 modules. Per module vind je een korte introductie en een praktische opdracht of vragenlijst. Voor het uitwerken van de opdrachten ontvang je handige hulpmiddelen, zoals:

- waardenoverzicht
- plannings formats
- kwaliteitenoverzicht
- energielogboek
- formats voor werkvormen om met collega's te doen



Online leeromgeving

Deelnemers krijgen toegang tot de online leeromgeving waarop het complete materiaal 24/7 beschikbaar is. Zo kan je eraan werken waar, wanneer en hoe vaak je wilt.

In de leeromgeving staat het werkboek en alle handige hulpmiddelen als losse bestanden die je digitaal kunt invullen.

1 op 1 sessie

Zodra je de opdrachten hebt uitgewerkt, voeg je de uitkomsten samen in jouw persoonlijk kompas. Tijdens de 1 op 1 Wake up sessie onderzoeken we samen hoe jij de vertaling kunt maken naar je werkpraktijk. Dit gesprek duurt ongeveer 1,5 uur. De coachsessie kan online of in Leiden (naast Leiden CS met parkeergelegenheid).

Begeleiding en vragen stellen

Gedurende het programma ontvang je regelmatig korte e-mails ter motivatie en inspiratie. Bijvoorbeeld met relevante video of simpelweg de vraag hoe het gaat.

Ook kan je onbeperkt vragen stellen via e-mail aan de begeleider van het programma.

Op deze manier doen we er alles aan om het programma tot een succes te maken!

Even voorstellen

**Herken jij jezelf als iemand met een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel?
Of herken je dit bij een of meerdere teamleden?**

Ik heb zelf ook een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Als dienstverlener wil ik altijd de beste prestaties leveren aan mijn opdrachtgevers. Daarnaast vind ik mijn werk leuk, dus vergeet ik in mijn enthousiasme en gedrevenheid om op tijd pauzes in te lassen.

Toch is het een kwaliteit die ik koester en waar ik trots op ben.

Daarom ging ik op zoek naar een methode om op een gezonde manier te werken, zonder in te hoeven leveren op kwaliteit. Ik ontwikkelde hiervoor de Wake up methode. Door regelmatig een 'wake up call' te houden, pas ik mijn werk voortdurend aan en zorg ik ervoor dat ik mijn werk leuk vind en blijf vinden.

Ik help graag mensen met een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel bij het creëren van een positieve werkomgeving zodat ze tot goede prestaties komen en met plezier werken.

Ruim 20 jaar werk ik met veel plezier als consultant leren en ontwikkelen. In de rol van adviseur, ontwerper, ontwikkelaar, trainer of coach. Ik heb inmiddels in meer dan 30 organisaties gewerkt. In teams waar het lekker loopt en waar het minder goed loopt. Met deze ervaring en mijn achtergrond als onderwijskundige, loopbaancoach en werkgelukdeskundige maak ik trainingsprogramma's die praktisch en direct toepasbaar zijn.

Dit is hoe ik werk:

- De werkvloer is mijn vertrekpunt. Mensen om wie het gaat weten zelf heel goed hoe zaken beter, efficiënter en leuker kunnen.
- Praktische aanpak, niet zweverig
- Duurzame verandering, geen quick fixes 😊

Christine van Halm



Hoe nu verder? Wil je meteen actie ondernemen?

Plan via onderstaande button direct een vrijblijvend gesprek in. Ik kijk er naar uit om kennis met je te maken en je verhaal te horen.

Ja! Ik wil graag een vrijblijvend gesprek inplannen.

Na het inplannen van de online afspraak ontvang je een Zoom uitnodiging per e-mail in je inbox.

[Plan het gesprek in](#)



Heb je een vraag of is er iets anders waarmee ik je kan helpen?

NEEM DAN GERUST CONTACT MET MIJ OP

Meer informatie vind je op:

www.presterenmetplezier.com

info@presterenmetplezier.com