

Het signalenspel

 **60 min**
> 4 personen

Het doel van dit spel: het is belangrijk dat het werkplezier en de werkdruk in balans is. Bij jezelf en ook bij je collega's. Door de signalen van werkplezier en werkdruk bij elkaar te leren herkennen, kun je op tijd opmerken als de balans er bij jou of een collega niet meer is. Zo kun je **elkaar beter ondersteunen** en er als team voor elkaar zijn. Uiteindelijk zal een goede balans ervoor zorgen dat iedereen lekker aan het werk is en kan blijven.

Korte voorbereiding: het signalenspel duurt ca. 45-60 minuten. Speel het teamspel bijvoorbeeld als onderdeel van een teammeeting.

Wat heb je nodig: genoeg ruimte om groepjes van bij voorkeur 4-6 apart te laten zitten, pennen en voor iedereen die meedoet een kopie van de signalenlijst (twee pagina's), deze staan verderop en kun je printen.

[Op de volgende pagina staat het spelverloop beschreven.](#)

Na afloop

- Je hebt ter afsluiting van het spel in de groep besproken hoe het was om het spel te spelen, of er verrassingen waren en, of collega's elkaar al goed kenden. Daarbij is het belangrijk ook zelf even stil te staan bij wat jou is opgevallen. Hoe wil je dit verder oppakken? En met wie?
- Sta bij een komend 1-op-1 gesprek met ieder van je medewerkers even kort stil bij hoe dit spel voor diegene is geweest. *Wat vond je ervan om het spel te spelen? Is er iets je opgevallen? Heeft iets je verrast? En waarom? En met de belangrijke doorvraag: kan ik je ergens bij helpen?*



Het signalenspel

Het spelverloop

- Start met z'n allen in een kring. **Leg uit waarom** jullie het spel gaan spelen. Vertel daarbij dat de antwoorden van je medewerkers **privé** blijven en dat ze altijd zelf kiezen wat ze erover willen vertellen.
- Leg uit **wat werkplezier en werkdruk is**.

Werkplezier levert je meer energie op, dan het je kost. Je krijgt niet alleen plezier in je werk door te doen wat je leuk vindt, maar ook door leuk te vinden wat je doet.

Werkdruk is iets anders dan het druk hebben op je werk. Als je de hoeveelheid werk of stress aankunt, is er in principe niets aan de hand. Dit verschilt altijd per persoon, er is geen goed of fout.

Uiteindelijk gaat het om **de balans**. Heb je meer dingen die je werkplezier geven dan je werkdruk opleveren? Dan ben je positief in balans. Maar heb je meer dingen die je energie kosten dan het plezier wat je ervaart? Dan is je balans negatief en kun je kijken hoe je dit kunt verbeteren. Dit hoef je niet alleen te doen. Daarom spelen we dit teamspel met elkaar. *Wat kun je aan jezelf en bij je collega opmerken als het gaat om werkplezier en werkdruk? Hoe staat de balans ervoor? En hoe we elkaar hierin ondersteunen?*



Het signalenspel

Vervolg van het spel

- Deel de signalenlijst (twee pagina's) uit.
- Laat iedereen voor zichzelf aankruisen wat je '**weleens hebt gemerkt bij jezelf**'. Zowel bij werkplezier als werkdruk.
- Vraag iedereen in groepjes van 4-6 collega's te gaan zitten.
- Om de beurt heeft één iemand de **hoofdrol**. De anderen vertellen één voor één welke signalen van de lijst zij bij hem of haar vinden passen, of weleens hebben gezien. De hoofdrolspeler reageert hierop. *Is dit herkenbaar? En waarom wel of waarom niet?*
- Per persoon duurt de ronde ongeveer 3-5 minuten. Als iedereen is geweest, schuiven jullie weer in een grote cirkel bij elkaar.
- Tot slot bespreken jullie **hoe het was om het spel te spelen**. Waren er verrassingen en kenden de collega's elkaar goed? **Maar belangrijker:** *hoe kunnen we elkaar helpen om de balans te behouden tussen werkplezier en werkdruk? Wat hebben we als team nodig? Of als collega's van elkaar? En hoe help jij hierbij?*



Goed gezien.

Signalen van **werkplezier**

Emotie

- Vertelt enthousiast verhalen, over werk en privé
- Vindt werk leuk en uitdagend
- Werk is 'onder controle', heeft helicopterview en lijkt het werk uit de mouw te schudden
- Presteert goed
- Leeft gezond
- Hard werken vanuit een wil/drive
- Gaat regelmatig op in het werk, met veel concentratie, de tijd vliegt dan om
- Is vriendelijk en professioneel

Gedrag

- Vrolijk
- Energiek
- Sterk en veerkrachtig
- Enthousiast
- Betrokken bij werk
- Zelfverzekerd
- Kan een stootje hebben
- Toegewijd
- Bezieling en passie
- Balans tussen inspanning en ontspanning

- Straalt vitaliteit uit
- Straalt kracht uit
- Fit en gezond
- Lacht veel
- Na werk lekker moe en voldaan
- Ontspannen houding
- Rustige ademhaling

Lichaam

Signalen van **werkdruk**

- Anders dan gebruikelijk, stiller of drukker
- Overuren en/of achterstand in werk
- Minder presteren
- Prioriteiten verwarren
- Fouten maken of (bijna) ongevallen
- Niet of nauwelijks pauze nemen
- Altijd snel reageren op werkmail of telefoon, ook in privétijd
- Sociaal afgezonderd
- Meer en ongezonder eten of drinken
- Meer roken
- Hard werken omdat het moet
- Van de hak op de tak springen
- Snel van slag door kleine tegenslagen

Gedrag

- Prikkelbaar
- Agressief
- Angstig
- Ongeïnspireerd
- Snel schrikken
- Ongemotiveerd
- Ontevreden
- Onrustig
- Opgejaagd
- Focus op wat niet lukt, niet leuk is of niet goed gaat
- Vergeetachtig
- Verstrooid, slecht kunnen concentreren
- Sarcastisch
- Sombor
- Besluiteloos
- Chaotisch
- Piekeren

Emotie

- Oververmoeid
- Vermagerd of juist aangekomen
- Nagelbijten
- Beven, zweten, trillen, tics
- Huilen
- Gespannen houding
- Hyperventileren
- Huiduitslag
- Duizelig, sterretjes zien, neiging om flauw te vallen
- Vaker en langer durende verkoudheden, ontstekingen en virusinfecties
- Hoofdpijn, migraine
- Opgeblazen gevoel, maag- en darmklachten
- Spanning en/of pijn in je rug, schouder en/of nek
- Slaapklachten, moeite met inslapen en/of doorslapen

Lichaam