Werkblad
Op de plaats rust

In de hoofdstukken 5 tot en met 9 zijn verschillende onderwerpen aan bod gekomen die je helpen. Nu ga je de voorbereiding om het hoofdpijndossier op te lossen concreet maken.
Ik raad je aan dit werkblad nu in te vullen. Je kunt dit werkblad aanvragen via de website.

Op de plaats rust
Neem de tijd om naar je hoofdpijndossier te kijken.
Zoek een rustige plaats waar je niet gestoord kan worden. Zet je telefoon uit.
Ga rustig zitten, zet je voeten op de grond naast elkaar.
Haal een paar keer diep adem en sluit je ogen.
Laat de plaatjes en gedachten rustig opkomen en kijk ernaar. Probeer deze niet weg te drukken, laat maar komen en denk aan de kwestie die je op wilt lossen.
Het klinkt misschien wat zweverig, maar het helpt echt.

1 De situatie die je aan wilt pakken ga je nu concreet beschrijven.

.....

.....

a Wat stoort je? Schrijf dit op.
Is dat alles? Of is er nog meer? Beschrijf het verhaal, de gebeurtenis zo nauwkeurig mogelijk. Weet je nog hoe het begon? Wat heb je toen gedaan of heeft een ander actie ondernomen? Met welk effect of resultaat?

.....

.....

b Welke gevoelens roept het bij je op? Schrijf dit op.
Boosheid, onmacht, onbegrip, jaloersheid, gekwetstheid, afgunst.

.....

.....

Doe je ogen weer dicht en laat het gevoel toe. Waarschijnlijk heeft dit gevoel te maken met een eerdere ervaring. Haal deze ervaring terug en herhaal in gedachten deze gebeurtenis. Wat had je in deze situatie anders willen doen? Of als je de kans zou krijgen: wat zou je nu alsnog willen of kunnen doen? Maak het verhaal af.
Haal weer een paar keer diep adem en open je ogen. Je weet nu, als het is gelukt, dat het gevoel dat wordt opgeroepen met een ervaring uit het verleden te maken heeft. Is het je niet gelukt, herhaal deze oefening dan nog een paar keer, zodat je ermee vertrouwd raakt.

.....

.....

c We gaan weer terug naar het hoofdpijndossier van nu.
Wie betreft het hoofdpijndossier?
Heeft het met één persoon te maken?
Is het het hele team of een deel van het team?
Is het het directieteam of de OR?

.....

.....

d Zijn er feiten (concrete gebeurtenissen) te benoemen? Bijvoorbeeld: drie weken geleden meldde medewerker Emma zich voor de eerste keer ziek. De reden van ziekmelding was... De dag na de ziekmelding kwam Joop haar tegen in de stad, vrolijk babbelend met haar dochter. Joop kreeg de indruk dat Emma geen beperking had om te komen werken et cetera. Beschrijf de feiten/gebeurtenis.

.....

.....

e Wat wil je opgelost zien?
Hoe ziet dat eruit? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.
Uit bovenstaand voorbeeld zou de vraag die je opgelost wilt zien kunnen zijn of Emma wel echt arbeidsongeschikt of ziek is.

.....

.....

f Wondervraag. Ga weer rustig zitten en stel je voor dat je vannacht gaat slapen. Dan gebeurt er een wonder waardoor het hoofdpijndossier waar je nu mee zit is verdwenen. Maar je slaapt, dus je weet niet dat het wonder heeft plaatsgevonden. Als je wakker wordt, ga je naar je werk. Aan wat zal je op je werk als eerste merken dat het wonder gebeurd is? En waaraan nog meer? En nog meer?
Beschrijf wat je gezien hebt. Bevalt het je?
Is het de moeite waard om het aan te pakken?
Ja, omdat...
Nee, omdat...
Ik twijfel over...

.....

.....

2 Mogelijk zitten er voordelen voor jou aan om het niet aan te pakken. Wat levert het je op als je het laat zitten? Hoe ziet de situatie er dan uit? Voor je eigen rust/welbevinden.
Voor die andere persoon/team directie/OR, de klanten of wie het betreft.
Voor de korte termijn/lange termijn. Maak dit concreet.

.....

.....

Of denk je dat het vanzelf wel over zal gaan?
Zo ja, stop nu dan onmiddellijk en ga iets leukers doen.

3 Wie heb je nodig bij het oplossen van het hoofdpijndossier?
Natuurlijk de betrokkenen: dat ben jij en...

.....

.....

Bedenk of je iemand vanuit de organisatie erbij kunt betrekken zodat je er niet alleen voor staat. Het kan ook zijn dat je er iemand van buiten de organisatie bij nodig hebt zoals de bedrijfsarts, een advocaat, de directeur, de P&O/HR-adviseur, een mediator of de levenspartner van et cetera.
Ja, namelijk...
Nee, omdat...

.....

.....

4 Wil je het hoofdpijndossier echt oplossen?
Durf je het ook?
Welke drives of overtuigingen geven je kracht? Welke eigenschappen heb jij die maken dat je het aankan? Sta hierbij stil en schrijf ze op, ze zullen je opnieuw kracht geven.

.....

.....

5 Nu komt het moment dat je je veranderwens duidelijk gaat omschrijven.
Mijn wens is dat ..... niet meer gebeurt
zodanig dat .....
In het voorbeeld van Emma zou de veranderwens er zo uit kunnen zien:
Ik wil weten of de ziekmelding van Emma geloofwaardig is: is zij echt ziek of is er iets anders aan de hand? Ik wil van deze onzekerheid af. Ik wil Emma kunnen vertrouwen en ik heb nu mijn twijfels of zij eerlijk is. Dit geeft mij een naar gevoel waar ik vanaf wil.

.....

.....

6 Ga (nogmaals) na welke acties er al ondernomen zijn om het dossier op te lossen.
Noteer deze.

.....

.....

Zorg dat je in je plan van aanpak niet meer van hetzelfde gaat doen.

7 Je weet nu *wat* je op wilt lossen en met wie. *Hoe* ga je het aanpakken? Maak nu een stappenplan. Schrijf op wat de eerste acties zijn die je gaat doen. Bepaal of je zelf de gespreksleider zult zijn of hier een ander voor nodig hebt.

.....

.....

Zet dit uit in de tijd. Wanneer begin je en wanneer heb je het opgelost? Plan dit in je agenda.

.....

.....

8 Maak nu een contract op met jezelf. Hieronder zie je een voorbeeld dat je kunt gebruiken (wel formeel, maar het helpt). Als voorbeeld is de ziekmelding van Emma ingevuld.

Modelovereenkomst Hoofdpijndossier – met jezelf

Ik: .....

Spreekt met zichzelf af:

Globale omschrijving van je veranderwens

Ik wil weten of de ziekmelding van Emma geloofwaardig is: is zij echt ziek of is er iets anders aan de hand? Ik wil van deze onzekerheid af. Ik wil Emma kunnen vertrouwen en ik heb nu mijn twijfels of zij eerlijk is.

Aanpakken

- Ik zal mij inspannen om de in punt 1 genoemde veranderwens met de betrokken mensen op te lossen.
- Ik zal het initiatief nemen.
- Ik realiseer mij dat de betrokkenen invloed hebben op de inhoud van de gevonden oplossing.
- Ik start op [datum] conform mijn uitgewerkte stappenplan.

Aldus afgesproken

op .....

De opdrachte en werkbladen uit dit boek zijn gebundeld in het digitale werkboek Hoofdpijndossiers, weg ermee. *Wil je dit werkboek ontvangen, kijk dan op de website www.elsenaarabc.nl*