**Ben ik een workaholic?**[**1**](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203655/ben_ik_een_workaholic/#fn1)

Tijd: 1 ¼ uur.

**Doelen**

* De deelnemers bewust maken van de mate waarin hun leven door werk gedomineerd wordt.
* Hen laten nadenken over de prioriteiten die ze in hun leven stellen.
* Hun hun tijd beter leren managen.

**Opmerkingen**

Deze activiteit past in een programma over timemanagement. Wie hoge scores haalt op de test ‘Test uw stressniveau’, heeft waarschijnlijk baat bij deze oefening. De test wordt aanmerkelijk sterker als de deelnemers de vragenlijst ook laten invullen door een drietal mensen uit hun omgeving. Als u dit wilt, moet u de deelnemers de hele set vragenlijsten voor de training toesturen.

**Materialen en werkomgeving**

Voor de deelnemers: ‘Ben ik een workaholic?—Vragen’, drie ‘Feedback formulieren’ en de ‘Interpretatie en actie’. (Deze teksten zijn te vinden in de bijlage.) Tafels om aan te schrijven.

**Aantal deelnemers**

Onbeperkt.

**Uitvoering**

De trainer introduceert de oefening aan de hand van haar doelen, onder verwijzing naar de thema’s time-management, stress en het stellen van prioriteiten in het leven. De instructie aan de deelnemers luidt:

|  |  |
| --- | --- |
| *Stap 1* | Vraag een drietal mensen uit uw werk- en persoonlijke omgeving een ‘Feedbackformulier’ voor u in te vullen. |
| *Stap 2* | Vul de lijst ‘Ben ik een workaholic?—Vragen’ voor uzelf in. Doe dat voordat u de antwoorden van anderen gezien hebt. Voor het invullen van de vragenlijst heeft u ongeveer 10 minuten nodig. |
| *Stap 3* | Vergelijk de resultaten van de feedbackformulieren met uw eigen antwoorden. Reken per kolom de gemiddelde score van alle vier de formulieren uit, en de totaalscore. Benodigde tijd: 15 minuten. |
| *Stap 4* | Kijk dan naar ‘Ben ik een workaholic?—Interpretatie en actie’. |
| *Stap 5* | Trek uw conclusies, en overweeg de stappen die u worden aangeraden onder de kop ‘Actie’. Het invullen van het actieplan kost u ongeveer 20 minuten. |
| *Stap 6* | Vertel uw voornemens aan de anderen in de trainingsgroep. |

**Tijd**

Introductie: 10 minuten. Stap 2: 10 minuten; stap 3: 15 minuten; stap 4 en 5: 25 minuten; stap 6: 15 minuten. Totaal: 1 1/4 uur.

**Ervaringen**

Hoewel de vragenlijst er op het eerste gezicht triviaal uitziet, zijn de resultaten doorgaans onthullend. Natuurlijk heeft deze oefening meer effect als u haar alleen laat doen door mensen die hoogstwaarschijnlijk in de gevarenzone leven.

[1](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203655/ben_ik_een_workaholic/#fn1a) Bewerking van ‘Activity 2’ uit D. Francis and M. Woodcock. (1982*).50 Activities for Self-Development*. Gower: Aldershot.