**Tijd en kwaliteit**

(Bewerking van een oefening van E. Povel)

Tijd: 1 ¾ uur.

**Doelen**

* De deelnemers meer bewust maken van hun kwaliteiten en beperkingen.
* Hen laten nadenken over de prioriteiten die ze in hun leven stellen.
* Hun hun tijd beter leren managen, volgens een gericht actieplan.

**Opmerkingen**

Deze activiteit past in een programma over timemanagement. Ze graaft wat dieper, omdat ze gaat over bevrediging vinden in je werk. Dat vraagt dus om een meer persoonlijke verstandhouding tussen de deelnemers onderling en tussen deelnemers en trainer.

**Materialen en werkomgeving**

Een ruimte waarin de deelnemers in alle rust kunnen nadenken en schrijven. Daarnaast: subruimtes voor drietallen, of voldoende plenaire ruimte om drietallen ongestoord te kunnen laten praten. Het formulier ‘Tijd en kwaliteit—Vragen’ voor iedere deelnemer, te vinden in de bijlage.

**Aantal deelnemers**

Onbeperkt, maar een veelvoud van 3.

**Uitvoering**

De trainer houdt een inleiding over timemanagement of laat de deelnemers het artikel [Timemanagement is zelfmanagement](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203653/timemanagement_is_zelfmanagement/) lezen. Hij maakt duidelijk dat de oefening niet gaat over de planningskant van timemanagement, maar over iets veel belangrijkers, namelijk plezier hebben in je werk en je kwaliteiten erin kwijt kunnen. Deze inleiding rondt hij af met: ‘Wilt u weten wat een goede tijdbesteding is, dan moet u een aantal zaken op een rijtje zetten: wat uw kerntaken zijn, welke kernkwaliteiten u daarvoor in kunt zetten, of dat klopt met uw waarden en normen en met uw capaciteiten, en wat u vervolgens wilt en moet doen om uw plannen waar te maken.’

De verdere instructie luidt:

|  |  |
| --- | --- |
| *Stap 1 (10 minuten)* | Vul de eerste 4 vragen van ‘Tijd en kwaliteit—Vragen’ in. |
| *Stap 2 (30 minuten)* | Wissel de antwoorden op die vragen uit in door uzelf samengestelde drietallen. |
| *Stap 3 (10 minuten)* | Beantwoord vraag 5 en 6. |
| *Stap 4 (45 minuten)* | Wissel de antwoorden op die vragen uit in de al eerder door u samengestelde drietallen. |

Ten slotte volgt een plenaire nabespreking. Het is niet haalbaar daarin alle ontwikkelde actieplannen aan de orde te laten komen. Nuttige vragen zijn:

* Heeft u kunnen zien in welke mate uw werk bij u past?
* Wat moet vooral anders?
* Is het gelukt om een actieplan te maken dat uw zakelijke en privéleven (nog) bevredigender kan maken?
* Gaat u het ook uitvoeren?

**Tijd**

Introductie: 15 minuten. Stap 1: 10 minuten; stap 2: 30 minuten; stap 3: 10 minuten; stap 4: 45 minuten; evaluatie: 10 minuten. Totaal: 1 3/4 uur.

**Ervaringen**

Regelmatig levert deze oefening de deelnemers verhelderende inzichten op, die van belang zijn voor hun werkleven. Van belang is de subgroepen ertoe te brengen hun tijd telkens eerlijk over de deelnemers te verdelen. De gesprekken gaan diep en zijn levendig, zodat de tijd omvliegt. Wees erop voorbereid dat de oefening uit kan lopen.

**Vragen**

|  |
| --- |
| *Stap 1 (10 minuten)*—Vul de eerste 4 vragen van ‘Tijd en kwaliteit—Vragen’ in. |
| (1) | Uw functie(wat?)Welke taken vormen de kern van mijn functioneren op mijn werk? Daarmee wordt bedoeld: wat moet ik doen om het belangrijkste uit mijn werk te laten slagen?.............................................................................................................................................................................................................. |
| (2) | Identiteit(wie ben ik?)a. Wie ben ik, ofwel: welke kernkwaliteiten heb ik?[\*](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203656#fn1)...................................................................................................................................................................................................................................................b. Wat is naar mijn gevoel mijn opdracht in dit leven? Of: wat is het beste dat ik kan en wil bijdragen?....................................................................................................................................................................................................................................................................................... |
| (3) | Waarden en normen(waartoe?)a. Waarom doe ik eigenlijk wat ik doe? Waar sta ik voor? Wat maakt me enthousiast? Waarmee ben ik te motiveren?......................................................................................................................................................................................................................................................................b. In hoeverre stemmen mijn waarden en normen overeen met die van de organisatie om mij heen?........................................................................................................................................................................................... |
| (4) | Capaciteiten(hoe?)a. Wat zijn mijn sterkste en zwakste capaciteiten, in termen van kennis, inzicht en vaardigheid?............................................................................................................................................................................................b. Hoe kan ik mijn capaciteiten volledig gebruiken?.............................................................................................................................................. |
| *Stap 2 (30 minuten)*—Bespreek uw antwoorden op vraag 1 tot en met 4 in zelfgekozen drietallen. |
| *Stap 3 (10 minuten)*—Beantwoord vraag 5 en 6. |
| (5) | Activiteiten(wat straks?)a. Wat doe ik over drie jaar, als ik het zelf voor het zeggen heb? (Kijk naar verschillende aspecten, zoals: relaties, werk, liefhebberijen, studie, reizen, enzovoort.)..............................................................................................................................................................................................................b. Wat daarvan stel ik mijzelf als doel voor de komende tijd? Wat moet ik dan doen, morgen, volgende week, volgende maand, om dat voor elkaar te krijgen?....................................................................................................... |
| (6) | Omgevingsfactoren(met wie, wanneer en hoe?)a. Wie kan mij helpen om mijn doel te bereiken? Hoe en wanneer ga ik dat doen?..............................................................................................................................................................................................................b. Wie of wat zit mij tegen? Wat kan ik daaraan doen? Hoe doe ik dat en wanneer?.............................................................................................................................................................................................................. |
| *Stap 4 (30 minuten)*—Wissel de antwoorden op die vragen uit in de al eerder door u samengestelde drietallen. |

[\*](http://cms.coachlink.nl/content/artikelen/formulier/203656#fn1a)   Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die in hoge mate typerend voor u zijn. Voorbeelden: zorgvuldigheid, voorzichtigheid, moedigheid, directheid, geduld, precisie, verbeeldingskracht, praktijkgerichtheid, analytisch vermogen, overredingskracht, tact, warmte, enzovoort. Het zijn géén vaardigheden, al ontwikkelen deze zich regelmatig op basis van kernkwaliteiten. Offman en Gerrickens zijn in Nederland vooraanstaande auteurs op het gebied van kernkwaliteiten.