

Bijlage: instructie Collage Werkbeleving

Instructie voor de begeleider

Deze activiteit is gericht op medewerkers die niet zo goed kunnen praten over emotionele, abstracte zaken als werkbeleving. Toch moeten zij ook kunnen reflecteren op hoe zij hun werk beleven, zodat anderen weten hoe zij zich eigenlijk voelen in hun werk. Deze activiteit probeert hiervoor een vorm aan te reiken.

Vorbereiding:

Verzamel knip- en plakmateriaal.

Knip een aantal voorbeeldplaatjes voor 'blij', 'boos' en 'verdrietig.'

Start: groepsgesprek

Thema: hoe voel je je als je op je werk bent?

- Ben je altijd blij?

- Hoe ziet het er uit als je blij bent?

(Plak voorbeeldplaatjes op een flip-over of bord: lachende mensen, bloemetjes, vrolijke kleuren, spelende kinderen)

- Ben je soms ook niet blij? Ben je dan boos?

- Hoe ziet het er uit als je boos bent?

(Zie je dan allemaal donkere wolken? Of donkere kleuren? Plak voorbeeldplaatjes op flip-over of bord).

- Voel je je wel eens verdrietig?

- Hoe ziet het er uit als je verdrietig bent?

Laat ze nu zelf 'verdrietig'-plaatjes zoeken uit de plaatjes die je ter voorbereiding hebt geknipt, en ev. uit het materiaal dat er verder al ligt, op de flip-over plakken.

Aan de slag: Hoe voel jij je meestal als je aan het werk bent?

Probeer het maar met plaatjes en kleuren duidelijk te maken.

Leg nog wat verder uit:

Denk aan hoe je je voelt als je 's-morgens wakker wordt en denkt: ik ga vandaag werken.

Denk aan hoe je je voelt als je je collega's 's-morgens weer ziet.

Denk aan hoe je je voelt als je samen tussen de middag zit te eten, of als je misschien tussendoor een pauze hebt. Zijn de kleuren dan vrolijk of niet, schijnt de zon of niet, zijn het mooie vormen of is het een beetje een rommeltje?

Zoek bij je gevoel de goede plaatjes en kleuren, en maak er een mooie collage van.

Tip: ga zelf ook een collage maken, en help ondertussen de deelnemers met het visualiseren van hun gevoelens.

Nu mag iedereen zijn eigen collage gaan maken.