



Hoe gaat het met je ABC batterij?

Voel je je voldoende autonoom, verbonden en competent in je job?

Autonomie, Binding en Competentie (ABC) zijn de 3 universele psychologische basisbehoeftes van een mens. Om jezelf veerkrachtig te houden, monitor je die best voortdurend. Met deze steekkaart onderzoek je bij jezelf het energieprijl in je batterijen, wat je zelf kan doen om ze beter op te laden en maak je expliciet wat je verwacht van anderen. Als eyeopener voor jezelf en/of om over in dialoog te gaan met je leidinggevende.

1. Autonomie

Autonomie gaat over controle en inspraak over je taken. Je hebt invloed op de organisatie van je werk. Je kan mee taken bepalen, de verdeling en planning ervan, de prioritering... Je kan jezelf zijn in de wijze waarop je taken uitvoert. Tegelijk is ook het kader waarbinnen je autonoom werkt helder. Door autonomie beleef je het werk positiever en stijgt je motivatie.

1.1 Scoor jezelf – hoeveel energie zit er in je autonomiebatterij?



1.2 Analyseer je score

Wat maakt dat jij meer of mindere autonomie ervaart? Op welke momenten ervaar je veel? Op welke momenten ervaar je weinig? Waaraan merk jij / anderen dat? Wat zegt dat over jouw noden en behoeften?

1.3 Wat kan jij zelf doen om één blokje meer op te laden?

Neem zelf eigenaarschap over je veerkracht, energie, welzijn... Noteer één actie die je op korte termijn kan doen en die ervoor zorgt dat je autonomiebatterij één blokje meer energie geeft.

1.4 Wat verwacht je van je teamcoördinator / collega's / de organisatie / anderen?

Autonomie heb je binnen een bepaald kader. Is dat kader voor je duidelijk? Wanneer wel/niet? Hoe kunnen anderen bijdragen aan meer autonomie voor jou? Formuleer in een concrete actie op korte of middellange termijn.

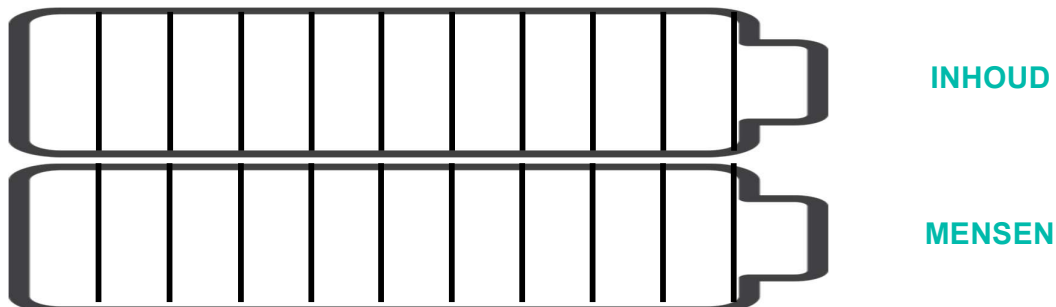


2. Binding

Op je werk is er nood aan twee vormen van verbondenheid. Binding met inhoud en mensen.

1. Je voelt je verbonden met de missie, de visie, het doel van je job / je organisatie. Wat je op je werk doet sluit aan bij waar je voor staat in het leven. Het past bij je waarden. Je gelooft in de outcome. Waar jij aan werkt geeft je drive.
2. Je voelt je verbonden met de mensen waarmee je dat samen doet. Een goede relatie met je collega's en je leidinggevende is een niet te onderschatten bron van energie op het werk. Je hebt geregeld een gezellige babbel. Er is een groepsgevoel. Collega's zijn er voor elkaar, helpen en geven elkaar complimenten.

2.1 Scoor jezelf – hoeveel energie zit er in je bindingsbatterij?



2.2 Analyseer je score

Wanneer voel jij je (wel / niet) verbonden op het werk? Hoe uit zich dat? Wat zegt dat over jouw noden en behoeften? Krijg je drive bij de missie van je gemeente en de taken die je opneemt? Wat zijn je ambities? Waar wil je over 5 jaar staan?

Is er een verschil tussen je inhoudelijke en menselijke binding? Hoe voel jij je in het team? Wat heb je nodig in een team? Hoe verloopt de relatie met je teamcoördinator? Wat is het effect op je energiebatterij?

2.3 Wat kan jij zelf doen om één blokje meer op te laden?

Neem zelf eigenaarschap over je veerkracht, energie, welzijn... Noteer één actie die je op korte termijn kan doen en die ervoor zorgt dat je bindingsbatterij één blokje meer energie geeft.

2.4 Wat verwacht je van collega's / leidinggevende / organisatie / anderen?

Hoe kunnen anderen bijdragen aan meer binding voor jou? Formuleer in een concrete actie op korte of middellange termijn. Wat



3. Competentie

Een combinatie tussen talenten inzetten, groei ervaren en ruimte voor reflectie...

- Op je werk ervaar je dat je talenten kan inzetten (talenten zijn taken die je weinig of geen moeite vragen). Taken die binnen je talenten vallen, geven je energie.
- Buiten je talenten word je uitgedaagd tot groei in andere competenties. Je ontwikkelt nieuwe kennis en kunde. Je kan daar zelf actief mee aan de slag. Je ervaart vertrouwen en er is ruimte om te falen.
- Je ervaart ruimte om met collega's / leidinggevende in gesprek te gaan over competenties. Je kan op zoek gaan naar een goede rolverdeling op basis van jouw competenties en die van anderen.

3.1 Scoor jezelf – hoeveel energie zit er in je competentiebatterij?



3.2 Analyseer je score

Van welke taken krijg je energie? Wanneer zet jij je talent in? Wat maakt dat jij je meer of minder competent voelt? Wat maakt dat daar evolutie in komt? Waar zit de groei? Hoe kan je erover in gesprek gaan? In welke mate ben je meester van je eigen leertraject?

3.3 Wat kan jij zelf doen om één blokje meer op te laden?

Neem zelf eigenaarschap over je veerkracht, energie, welzijn... Noteer één actie die je op korte termijn kan doen en die ervoor zorgt dat je competentiebatterij één blokje meer energie geeft.

3.4 Wat verwacht je van collega's / leidinggevende / organisatie / anderen?

Hoe kunnen anderen bijdragen aan meer competentiegevoel voor jou? Formuleer in een concrete actie op korte of middellange termijn. Welke ondersteuning verwacht je van de teamcoördinator?

4. Ga erover in gesprek

Met je collega's, je leidinggevende...

Nog vragen? Stel ze aan Jurgen, jurgen.sprangers@bataljong.be

