MODULEBESCHRIJVING

Een collega in nood: steunen zonder te redden

Adaptieve module | ~20 min

Collega's en leidinggevenden zien vaak als eersten dat iemand op het werk in nood zit, maar weten niet hoe ze moeten reageren: te veel helpen put uit en maakt afhankelijk, wegkijken isoleert. Niet redden en niet wegkijken: deze module trekt een duidelijke grens en laat zien hoe u signalen herkent, de valkuil van de redder vermijdt en een steungesprek in zes stappen voert, zonder te dragen wat niet van u is.

LEERDOELEN

01 Signalen van nood bij een collega herkennen (gedrag, gewoonten, prestaties, relaties, lichaam) zonder een diagnose te stellen.

02 De valkuil van de redder herkennen (dramadriehoek van Karpman), zodat u helpt zonder de ander afhankelijk te maken of zelf uitgeput te raken.

03 Een steungesprek in zes stappen voeren, van een gedeeld beeld tot de follow-up, onder collega's of met een leidinggevende.

04 Vriendelijk een grens stellen en doorverwijzen naar de juiste hulp wanneer de situatie meer vraagt dan collega's elkaar kunnen bieden.

DOELGROEP

Elke collega of leidinggevende die ziet dat een teamlid het moeilijk heeft en wil helpen zonder het van hem over te nemen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Koldo en Uchenna schrijven de productbeschrijvingen voor een nieuwe lijn lampen, die donderdag online moeten. Vanochtend vertrouwde Uchenna Koldo toe: "Ik krijg mijn beschrijvingen nooit op tijd af." Koldo is bijna klaar met de zijne en zou haar uit de brand kunnen helpen. Wat moet Koldo doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Dramadriehoek – Stephen Karpman (1968): redder, aanklager, slachtoffer
- Steungesprek in 6 stappen – Afthonios-methode
- Relatie van volwassene tot volwassene en gedeelde verantwoordelijkheid – Francis Boyer, geïnspireerd op de transactionele analyse van Eric Berne
- Afthonios-schema van de 5 soorten signalen van nood op het werk

BRONNEN & REFERENTIES

- Stephen Karpman (1968): de dramadriehoek
- Eric Berne – transactionele analyse (Ouder–Volwassene–Kind)
- Francis Boyer, L'innovation managériale en action (Eyrolles) – blog Innovation Managériale
- Carl Rogers – actief luisteren

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 12 oktober 2026