MODULEBESCHRIJVING

Ego, angst en controle: waarom we op het werk blijven rennen

Adaptieve module | ~20 min

Vijftig jaar geleden was er ook al veel te doen, en toch gingen de dagen minder snel voorbij. Het gaat dus niet om de werkdruk, maar om wat ons ertoe aanzet steeds meer vergaderingen, dossiers en verplichtingen te accepteren. Deze module spoort de drie innerlijke drijfveren achter dat rennen op en reikt eenvoudige stappen aan waarmee medewerkers weer grip krijgen op hun agenda en op wat ze toezeggen.

LEERDOELEN

01 De drie krachten herkennen die ons ertoe aanzetten op het werk steeds meer te accepteren: behoefte aan erkenning, angsten, behoefte aan controle.

02 Zelfgekozen werkverplichtingen die u energie geven onderscheiden van ongewilde verplichtingen, en zich uit die laatste durven terugtrekken.

03 De angst achter een “ik heb geen keus” ontmaskeren (wat riskeer ik echt?) en vervolgens nee durven zeggen of om hulp vragen.

04 Elke dag een kort blok creatieve leegte reserveren, zonder vergaderingen of dossiers: daar ontstaan vaak de beste ideeën.

DOELGROEP

Leidinggevenden en medewerkers die steeds meer op zich nemen en vermoeden dat dat niet alleen aan de werkdruk ligt.

- **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.

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

- Model van de “3 krachten die ons laten rennen” (zoeken naar identiteit/ego, angsten, behoefte aan controle), Afthonios-methode, in de lijn van Brené Brown
- Kwetsbaarheid tonen als moed, niet als zwakte (Brené Brown, Daring Greatly, 2012)
- Drijfveren (drivers) uit de transactionele analyse (Taibi Kahler)
- Herformulering “verplichting = vermomde angst”, Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Brené Brown (University of Houston), Daring Greatly, 2012, en TED-talk 2010: kwetsbaarheid is een daad van moed, geen zwakte
- Wilson et al., Science: het ongemak van alleen zijn zonder iets te doen
- Bellezza, Gino & Keinan, Journal of Consumer Research: laten zien hoe druk men het heeft, als statussymbool
- Sonnentag & Fritz (2007): mentaal loskomen van het werk en herstel

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026