MODULEBESCHRIJVING

Grenzen stellen op het werk

Adaptieve module | ~20 min

Weigeren geldt vaak als eigen gemak. Deze module laat het omgekeerde zien: een slechte gewoonte waartegen niemand nee zegt, verdwijnt niet, maar raakt ingeburgerd. Project Aristotle van Google bevestigt dat goed presterende teams de teams zijn waarin mensen zich durven uit te spreken. De module benoemt vijf misstanden om te weigeren, van micromanagement tot structurele overbelasting, en biedt daarna professionele manieren om nee te zeggen: herformuleren, vragen stellen, voorwaarden stellen, rustig herhalen.

LEERDOELEN

01 Herkennen wat u ervan weerhoudt nee te zeggen (angsten, berusting, passief verzet) en wat die gedwongen ja's kosten.

02 De vijf misstanden signaleren die u niet moet accepteren: micromanagement, gebrek aan respect, betutteling, aanhoudende overbelasting, vastgeroeste werkwijzen.

03 Buitensporige verzoeken de angel ontnemen door in drie stappen te reageren: herformuleren, nagaan hoe dringend het echt is en pas dan een standpunt innemen.

04 Uw eigen manier van nee zeggen kiezen ("en tegelijk", bedenktijd, een voorwaarde, een tegenvoorstel) en die herhalen zonder zich te verantwoorden.

DOELGROEP

Iedereen die wil dat het eigen ja waarde heeft, omdat hij of zij ook nee kan zeggen.

- **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

Wanda heeft voor vrijdag volgende week een vrije dag aangevraagd voor een familieafspraak. Maandag weigerde ze die dag met een collega te ruilen; dinsdag drong hij aan. Deze donderdag begint hij er weer over: "Je kunt die afspraak toch wel verzetten? Ik vraag zelf bijna nooit iets." Wat antwoordt Wanda?

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

- Amy Edmondson (Harvard) – psychologische veiligheid
- Spiegelend herformuleren – klassieke techniek van actief luisteren (verwant aan het werk van Carl Rogers)
- Vijf ongezonde patronen die u niet accepteert – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Google – Project Aristotle (ongeveer 180 interne teams, 2012-2015): psychologische veiligheid is de belangrijkste factor voor de prestaties van een team
- Amy Edmondson (Harvard Business School) – heeft psychologische veiligheid al in de jaren negentig theoretisch onderbouwd en benoemd
- Lee & Crockett (1994) – experimenteel onderzoek naar assertiviteit en stress bij verpleegkundigen
- Sonnentag & Fritz (2007) – mentaal loskomen van het werk en herstel

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 21 oktober 2026