MODULEBESCHRIJVING

Meebewegen zonder op te branden: echte wendbaarheid

Adaptieve module | ~20 min

Aanpassingsvermogen hoort bij de vaardigheden die het snelst stijgen in de ranglijst van het World Economic Forum, en bijna drie op de vier HR-verantwoordelijken zien veranderingsmoeheid in hun teams. Deze module ruimt een misverstand op: zich aanpassen is niet alles accepteren. Met drie vragen leren medewerkers onderscheiden tussen de weerstand die ze moeten loslaten en het signaal waarnaar ze moeten luisteren, tot en met een geval dat met artificiële intelligentie (AI) vaker voorkomt: de functie die geleidelijk wordt uitgehold.

LEERDOELEN

01 Aanpassingsvermogen opnieuw definiëren: stoppen met zich te verzetten tegen wat er al is, zodat de energie vrijkomt die in de spanning vastzit.

02 Drie situaties onderscheiden: het ongemak van iets nieuws waar u doorheen moet, het waardeconflict dat om een rustig nee vraagt, de functie die wordt uitgehold.

03 Met drie vragen afwegen: onnodige spanning of terecht signaal, vrijgekomen energie of uitputting, groeien of krimpen.

04 Naar uw lichaam luisteren om ter plekke te beslissen: in dertig seconden voelen waar een weerstand zit en herkennen welke blijft.

DOELGROEP

Professionals die bij veranderingen hun energie willen bewaren door te kiezen voor wat hen laat groeien.

- **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

Sinds het vertrek van een collega verwerkt Iris, orderverwerker, ook een deel van de bestellingen van die collega. Alles wordt afgehandeld, maar Iris stelt het opvolgen van haar eigen bestellingen al drie weken uit en slaapt slecht. Donderdag heeft Iris een individueel gesprek met haar leidinggevende. Wat moet Iris 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

- Veranderingsmoeheid (change fatigue) – gedocumenteerd concept
- Vruchtbaar aanpassingsvermogen vs. slopende overaanpassing – Afthonios-methode
- 3 vragen om goed te oordelen – uit de coachingpraktijk van Afthonios

BRONNEN & REFERENTIES

- World Economic Forum – “Future of Jobs Report 2025”: veerkracht, flexibiliteit en wendbaarheid vormen de op één na meest gevraagde groep vaardigheden, een stijging van 17 procentpunten ten opzichte van 2023
- Gartner – enquête van juli 2024 onder 473 HR-verantwoordelijken: 73% ziet veranderingsmoeheid in hun teams
- Gartner – de bereidheid van werknemers om verandering te steunen daalde van 74% in 2016 naar 43% in 2022
- Sonnentag & Fritz (2007) – afstand nemen van het werk en herstel

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 11 november 2026