MODULEBESCHRIJVING

Werk-privébalans: grenzen stellen en taken herverdelen

Adaptieve module | ~20 min

Wie 55 uur per week werkt, heeft ongeveer een derde meer kans op een beroerte: dat hebben de WHO en The Lancet aangetoond. Grenzen stellen is dus geen kwestie van comfort. Deze module geeft medewerkers precieze zinnen zonder excuses of rechtvaardiging, de grammofoonplaattechniek waarmee ze standhouden bij een weigering, en het gesprek over “wie doet wat” met hun leidinggevende en met hun naasten.

LEERDOELEN

01 Een duidelijke grens formuleren zonder excuses of rechtvaardiging: werktijden, werkdruk, vergaderingen, recht op onbereikbaarheid.

02 Voet bij stuk houden bij een weigering met de grammofoonplaattechniek en steun zoeken bij bondgenoten onder uw collega’s.

03 Herkennen welk deel van de overbelasting u uzelf oplegt, uit perfectionisme of de behoefte om alles te controleren.

04 Het gesprek over “wie doet wat” voeren met uw partner en met uw leidinggevende, zonder verwijten of slachtofferrol.

DOELGROEP

Iedereen die op het werk grenzen wil stellen en een eerlijkere verdeling van taken wil afspreken.

- **Voorkennis:**
  Werk-privébalans: kiezen in plaats van alles willen doen

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

Ahmed vraagt zijn collega Farah om vandaag het inschrijfformulier na te lezen dat hij heeft gemaakt. Farah moet vandaag het versturen van de uitnodigingen afronden, maar heeft morgen tijd om het na te lezen. Ahmed wacht op haar antwoord. Welk bericht kan Farah hem sturen?

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

- Grammofoonplaattechniek (Manuel J. Smith, 1975)
- Assertiviteit / voor uzelf opkomen, geïnspireerd op assertiviteitstraining (A. Salter, J. Wolpe)
- Houding vanuit de Volwassene / uit de slachtofferrol stappen, geïnspireerd op de Transactionele Analyse (Eric Berne) en de dramadriehoek van Karpman
- Afthonios-methode met standaardzinnen om grenzen te stellen zonder excuses of rechtvaardiging

BRONNEN & REFERENTIES

- Kivimäki et al., The Lancet: wie 55 uur per week of meer werkt, heeft 33% meer kans op een beroerte (meta-analyse, >600.000 mensen), bevestigd door de WHO/ILO (+35%)
- OESO, database over tijdsbesteding: vrouwen besteden per dag ongeveer 2 uur meer dan mannen aan onbetaald huishoudelijk werk
- Recht op onbereikbaarheid: wet in Frankrijk (2017), in Australië (2024) en in totaal in zo’n vijftien landen
- Seibert, Wang & Courtright, Journal of Applied Psychology (2011) – autonomie van medewerkers en effectiviteit van teams

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 9 november 2026