

# 1

## Het stoplichtsysteem: rood, geel of groen

Staat het stoplicht op rood, geel of groen bij het werk, privé en jezelf?

- Bij rood ga je altijd direct door **naar stap 2**.
- Geel: oppassen en situatie goed bekijken. Als het niet kortdurend en niet eenmalig is, ga je door **naar stap 2**.
- Groen wil zeggen: prima, situatie vasthouden of eventueel versterken.

# 2

## Wat zijn je knelpunten en energiebronnen?

- Inventariseer bij rood en geel de knelpunten per situatie.
- Waar krijg je energie van? Wat zijn bestaande bronnen van energie en wat zijn mogelijk nieuwe energiebronnen. Door **naar stap 3**.

# 3

## Maak een eigen voorstel met oplossing

- Formuleer per knelpunt zelf een voorstel voor een oplossing. Doe datzelfde om bestaande energiebronnen te behouden of te versterken en potentiële energiebronnen te verkrijgen.
- Hanteer voor de oplossing de drie W's: wat moet er gebeuren, wie moet er in actie komen en wanneer?
- Eigen acties vooropstellen en doorgaan **naar stap 4**.

# 4

## Het gesprek

- Dialoog aangaan op het werk, privé of met jezelf.
- Bereid het gesprek goed voor en zorg dat er voldoende tijd wordt vrijgehouden. Door **naar stap 5**.

# 5

## De uitkomst van het gesprek en afspraken

- Leg na het gesprek de afspraken en conclusies vast. Afspraken per knelpunt en de bestaande of potentiële energiebronnen definitief vastleggen. Werk met de drie A's: wat is de afgesproken oplossing, wie moet in actie komen en wat is de afrondingsdatum?
- Dan zijn er twee mogelijkheden:

- 1 Het gesprek en de afspraken zijn succesvol. Je kunt verder **naar stap 6**.
- 2 Het gesprek verloopt niet succesvol: er worden niet of maar gedeeltelijk afspraken gemaakt die jij graag zag. Wat dan?
  - a Nog eens goed naar jouw voorstel kijken. Heroverwegen. Klopt de onderbouwing en argumentatie? Schakel eventueel een derde partij in en ga de dialoog opnieuw aan (terug **naar stap 4**).
  - b Accepteer de afspraken zoals de andere partij ze aangeeft of zoals je bent overeengekomen. Kijk of het werkt en bewaak je eigen grenzen. **Naar stap 6**.
  - c 'STOP'. Dat kan heel vergaand zijn: stop bij je werkgever, stop met je relatie, stop met je eigen gedrag, enzovoort. Overdenk alles heel goed en schakel hulp in.

# 6

## Evaluëren en bijsturen

- Maak afspraken over tussentijdse evaluatie en kijk dan aan de hand van het stoplicht welke kleur nu per knelpunt van toepassing is.
- Nog steeds geel of rood. Dan is een hernieuwde dialoog nodig. Terug **naar stap 4**.
- Als nieuwe knelpunten ontstaan of nieuwe energiebronnen zich aandienen eventueel terug **naar stap 3**.
- Alle punten groen, maar afrondingsdata nog niet bereikt: volgende evaluatieafpraak. Afrondingsdata bereikt: naar **stap 7**.

# 7

## Waarborgen en monitoren van het geleerde

- Gebruik de Personal Battery-tool om je energie in balans te houden.
- Bouw waarborgen in om niet opnieuw in de knel te raken. Doe dit op een voor jou passende manier. Monitor voortdurend of het goed gaat.
- Ga periodiek (minimaal tweemaal per jaar) terug **naar stap 1** om te checken of het allemaal nog goed zit.

# 8

## Lekker in je vel? Toch checken!

- Check de succes- en stressfactoren.
- Alles groen?
- Laat een ander ook het schema invullen.
- Maak gebruik van omdenken en coachingslessen