

NEED CRAFTING

MIJN ABC

Elke persoon heeft 3 psychologische basisbehoeftes (ABC). Een eerste stap om je eigen ABC te voeden, is het bewust worden van de mate waarin jouw ABC reeds gevoed is.

In welke mate was jouw ABC vorige week gevoed op het werk?

Arceer de batterijen. Hoe voller je de batterij arceert, hoe meer je vindt dat jouw ABC gevoed was vorige week.



In welke mate kon je helemaal jezelf zijn en voelde jij je **vrij** in de dingen die je deed?



In welke mate voelde je je **verbonden** met mensen die om je geven en waar jij ook om geeft?



In welke mate voelde je je **goed in wat je deed** of had je het gevoel dat je iets **kon betekenen**?

Bekijk jouw ABC-batterijen en kies 1 basisbehoefte (Autonomie, verBondenheid, Competentie) die je graag extra zou voeden op het werk.

Je kan er voor kiezen om een basisbehoefte te voeden waarvan de batterij al goed opgeladen is of waarvan de batterij eerder leeg is.

Vul in welke basisbehoefte jij extra wil voeden:

KEN JOUW ENERGIEGEVERS

Het is niet alleen belangrijk om je bewust te zijn van de mate waarin jouw ABC gevoed is. Het is ook waardevol om te weten welke activiteiten en personen jouw ABC kunnen voeden.

Koos je voor autonomie?

Noteer minimaal 1 en maximaal 4 activiteiten/taken die je echt zélf wil doen en waarin je helemaal jezelf kan zijn.

Koos je voor verbondenheid?

Noteer minimaal 1 en maximaal 4 personen/ collega's bij wie jij je op je gemak voelt.

Koos je voor competentie?

Noteer minimaal 1 en maximaal 4 activiteiten/taken waarin jij goed bent of die je graag wil leren.

AAN DE SLAG

Je dacht reeds na hoe het met jouw ABC gesteld is en welke activiteiten/personen jouw ABC kunnen voeden. In een volgende stap ga je over tot actie. Plan in de komende week een actie op het werk om jouw ABC te voeden of met andere woorden om aan need crafting te doen.

Kies een activiteit of persoon (wat je op de vorige pagina opschreef) die je deze week wil uitvoeren of met wie je deze week wil contact opnemen. Noteer hieronder de activiteit/persoon die jij koos. Indien je voor een persoon koos, kun je ook neerschrijven hoe je met deze persoon wil contact opnemen (bv. samen aan een project werken; samen lunchpauze nemen ...)



Leg de lat niet te hoog voor jezelf. Kies een activiteit die écht haalbaar is om deze week uit te voeren.

Gekozen activiteit:

Iets is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Om er voor te zorgen dat je jouw plan echt zal uitvoeren is het belangrijk om jouw plan te concretiseren.

Concretiseer hieronder jouw plan.

1. Wat wil je precies doen?

2. Wanneer wil je dit doen?

3. Waar wil je dit doen?

4. Met wie wil je dit doen?