



Balans-teamoefening: Tijd & Energie Check-In.

Oorsprong/stroming: Geïnspireerd op agile werkmethodeken, teamretrospectieven, werkgelukonderzoek en het **Job Demands–Resources-model**.

Inleiding:

Werkplezier draait niet alleen om wát je doet, maar ook om **hoe het voelt onderweg**:
Was het haalbaar? Zinvol? Verbonden?

De **Tijd & Energie Check-In** nodigt teamleden uit om samen te reflecteren op wat **energie gaf** en wat **uitputte**.

Deze oefening stimuleert een realistische blik op werkdruk, versterkt onderlinge empathie, en bouwt aan een cultuur van energiegericht werken — niet alleen outputgericht.

Doel van de oefening:

- Energiegevers en -vreters herkennen
- Collectief leren en bijsturen
- Werkdruk eerlijker verdelen
- Transparantie & herstel bevorderen
- Teamwelzijn zichtbaar maken

Uitleg voor de leidinggevende of trainer:

"Voordat we inhoudelijk aan de slag gaan, wil ik graag een moment nemen om met jullie stil te staan bij hoe we werken — niet alleen wat we doen. Want werkplezier en goede resultaten ontstaan niet alleen uit taken en doelen, maar ook uit hoe we ons voelen tijdens het proces: hebben we voldoende energie, houden we het tempo vol, en doen we het samen?"

Daarom doen we vandaag een korte oefening: de Tijd & Energie Check-In. Die helpt ons om bewust te kijken naar wat energie geeft en wat ons leegtrekt. Het is geen klaagsessie, maar juist bedoeld om inzicht te krijgen in wat werkt — zodat we samen slimmer, gezonder en meer verbonden kunnen werken.

De oefening is simpel:

- Eerst vult iedereen individueel een lijstje in: wat gaf je de afgelopen weken energie, en wat kostte je juist veel energie?



- Daarna bespreken we dit in kleine groepjes, en kijken we samen of er terugkerende patronen zijn.
- Tot slot delen we in de groep wat ons opviel — niet om meteen alles op te lossen, maar om te begrijpen wat er speelt en waar we mogelijk op kunnen bijsturen.

Deze oefening draagt bij aan een gezondere werkcultuur, waarin er ruimte is voor herstel, waardering en keuzes die écht werken. Voor mij als teamleider helpt het ook om niet alleen te sturen op output, maar ook op ons welzijn als team.

Laten we open, respectvol en nieuwsgierig luisteren naar elkaar. En wie weet ontdek je iets nieuws over jezelf — of over je collega's — dat je helpt om met meer energie aan de slag te blijven."



Oefening (30 minuten):

Vorbereiding:

Maak een **werkblad of whiteboard** met twee kolommen:

↑ **Wat gaf me energie?**

↓ **Wat putte me uit?**

Laat teamleden dit individueel invullen of gebruik tools zoals Miro, Jamboard of Mentimeter.

Stappenplan:

1. **Intro (5 min)**

Licht toe: dit is geen klaagsessie, maar een manier om het teamklimaat samen te versterken.

2. **Individuele invulling (5–7 min)**

Laat iedereen kort 2 energiegevers en 2 energielurpers noteren.

3. **Duo's of kleine groepjes (10 min)**

Bespreek samen:

- Wat gaf jou energie?
- Wat vrut jouw batterij leeg?
- Welke terugkerende patronen zie je?

4. **Plenaire terugkoppeling (8–10 min)**

Verzamel kerninzichten op een bord of digitaal canvas:

- Waar zitten structurele energievreters?
- Waar blijken verrassend sterke energiebronnen?

5. **Waar hebben we wél of géén invloed op? (ca. 7–10 min)**

Laat het team de eerder verzamelde energie- en stresspunten sorteren in twee kolommen:

 **Invloed op**

 **Geen invloed op**

Zaken die het team zélf kan aanpakken, zoals:

- prioriteiten afstemmen
- communicatie verbeteren
- pauzes nemen/inschakelen bij drukte |
- Zaken die hoger liggen of structureel zijn, zoals:
 - personeelskrapte
 - gebrekkige tools/systemen
 - onrealistische deadlines van bovenaf



6. Afsluiting (2–3 min)

Stel als gezamenlijke focusvraag:

“Wat kunnen we de komende week doen om bewuster te bouwen op onze energiebronnen?”

Reflectie:

Gebruik ter verdieping of als nagesprek:

Waar haalde ik de meeste voldoening uit deze week?

Wat zou ik anders willen aanpakken om mijn energie beter te bewaken?

Hoe kunnen we als team signaleren wanneer het tijd is om te vertragen?

Welke kleine gewoonte zou mijn energiepeil structureel verbeteren?