



De verwerkopdrachten

Hieronder tref je alle 18 verwerkopdrachten uit het boek Gezond Ruziemaken. Je kan de opdrachten los van het boek gebruiken, al zijn ze in combinatie met de betreffende hoofdstukken mogelijk meer waardevol.

Veel succes in ieder geval!

Jack

Verwerkopdracht 1

Denk terug aan een conflict waarbij je betrokken was. Dit kan zowel in je privé- als in je werkomgeving zijn. En als jij denkt dat je nooit ruzie hebt, gebruik dan een voorbeeld waarbij er een verschil van mening was. Is dat nergens in je leven nog voorgekomen, dan maak ik me zorgen om je. Bij de meesten van ons komen conflicten regelmatig voor. Immers, waar we samenwerken komt ook verschil van mening voor, of heeft de ander een eigen, andere manier of aanpak.

Denk terug aan jouw voorbeeld. Wat was de situatie, waarover ging het, wie waren er bij betrokken? Kun je beschrijven wat je toen dacht? Welke gevoelens herken je als je aan de situatie terugdenkt en wat heb je in die situatie gedaan? Omschrijf die situatie in steekwoorden. In de bijlage 'Beschrijf jouw conflictsituatie' vind je een opzet die je voor deze verwerkopdracht kunt gebruiken.

Vul daarna de verkorte vragenlijst in, die je ook als bijlage achterin het boek aantreft. Heb je die vragenlijst en de scores ingevuld? Hierna lees je wat achtergrond over de vijf stijlen, waarmee je jouw uitkomst kunt duiden.

Verwerkopdracht 2

Nu je de vragenlijst hebt ingevuld en de verschillen in de conflictstijlen hebt gelezen, kun je terugblikken op de conflictsituatie die je bij het invullen van de vragenlijst voor ogen had. Als je vanuit de vijf verschillende stijlen naar die situatie kijkt, hoe zou je dan kunnen reageren vanuit elk van deze stijlen? In de bijlage tref je een pagina met de vijf stijlen, er is zelfs ruimte voor "een volgende keer ga ik ...".

Verwerkopdracht 3

Je hebt de verkorte vragenlijst over jouw voorkeursstijl zelf ingevuld. Hoe zou het zijn om deze vragen door een aantal collega's of medewerkers over jou te laten invullen? Hoe zien zij jouw voorkeursstijl? En jij kunt de vragen natuurlijk ook over hen invullen. Dit kan zeker een aanloop zijn voor mooie, verdiepende gesprekken.

Verwerkopdracht 4

In welke conflictsituaties kwam jij als kind en hoe reageerde je erop? Beschrijf in kernwoorden die conflicten uit je verleden en je reacties op die conflicten. Misschien lijken reacties van vroeger wel op hoe je nu op conflicten reageert? Of juist helemaal niet?

Verwerkopdracht 5

Herken je dit proces? Als je wilt oefenen, verplaats dan eens de prullenbak naar een andere plek in de keuken of badkamer. Of verander de indeling van de besteklade. Of nog leuker: leg het bestek in een andere lade. Wedden dat je regelmatig nog naar de oude plek gaat om wat weg te gooien of bestek te pakken?

Het is een voorbeeld om te ervaren dat uit een routine stappen moeite kost. Door regelmatig dat andere (nieuwe) te doen, treedt er ook weer gewenning op. Door te oefenen wordt nieuw gewenst gedrag sneller een gewoonte en daarmee het nieuwe normale gedrag.

Verwerkopdracht 6

Nu je bewust kunt kijken naar wat je zegt en wat je doet, kun je misschien ook helder krijgen wat je eigenlijk denkt. Vaak hebben die drie dingen invloed op elkaar. Als je één keer bij een conflict denkt "het is de moeite niet," dan kan dat in dat geval helemaal waar zijn. Als je altijd denkt "het is de moeite niet," dan kan het wel eens tijd zijn om dat denkpatroon te veranderen.

Denk terug aan een recente situatie waarin je in een conflict kwam met een medewerker, met een collega of misschien met je eigen leidinggevende. Neem even tijd en beschrijf die situatie. Schrijf daarna op wat je zei en wat je deed. Kun je de situatie in verband brengen met wat je dacht?

Nu je deze situatie vanuit je eigen perspectief hebt beschreven, kun je deze dan ook beschrijven vanuit het perspectief van de ander? Wat zei en deed die ander in dit conflict, en wat dacht deze ander misschien?

Verwerkopdracht 7

Hoe zit dit bij jou? Kun je drie kwaliteiten beschrijven die jij als kernkwaliteit ziet? In de bijlage tref je een lijst van kwaliteiten ter inspiratie. Daarna kun je het kernkwadrant invullen: waar zit je allergie, waaraan herken je dat bij jezelf en hoe reageer je op personen voor wiens gedrag je allergisch bent?

Verwerkopdracht 8

Nu jij je eigen kwaliteiten hebt ingevuld en zo meer inzicht hebt in jouw valkuilen, uitdagingen en allergieën, is het ook zinvol om een collega, medewerker of leidinggevende te vragen een kwadrant over jou in te vullen. Of andersom, om het kwadrant eens voor een collega in te vullen en misschien wel te delen.

Verwerkopdracht 9

Als je kijkt naar je eigen werkplek, waar herken jij conflicten die voortkomen uit de belangen van de organisatie? Hoe gaat men daarmee om? Is er een open en eerlijk gesprek mogelijk, of is het onderhands, onderhuids en onduidelijk hoe en waarom keuzes gemaakt worden? Wat is het effect op jou? Heb jij misschien naar je leidinggevende of naar je teamleden toe ook te maken met strijd, veroorzaakt door de belangen van je organisatie? Hoe ga je die strijd aan? Met welk effect?

Verwerkopdracht 10

Wat weet je eigenlijk van je eigen persoonlijke belangen? Hoe scherp heb je die? En wat weet je over de persoonlijke belangen van je medewerkers, je collega's of je eigen leidinggevende?

De bijlage 'Levenswiel' is een tool die jou helpt om je bewust te worden van je eigen belangen en die van een ander. Maak er eens een start mee. Wanneer je het downloadt via www.gezondruziemaken.nl kun je het digitaal of geprint regelmatig bijhouden.

Verwerkopdracht 11

Welke communicatiestijl heeft jouw voorkeur? Een vragenlijst voor het bepalen van jouw voorkeursstijl vind je op www.gezondruziemaken.nl

Na het invullen, krijg je direct je score te zien, die je per mail toegestuurd kunt krijgen.

Weet je al wat jouw voorkeursstijl is? Dan vind je in de bijlagen achterin dit boek een aantal begrippen die de twee assen in dit model verduidelijken en kun je inschatten of jouw zelfbeoordeling daarmee overeenkomt.

Weet jij hoe je medewerkers, collega's en leidinggevende jouw communicatie ervaren? Net als bij de kernkwadranten kun je deze vragenlijst ook over elkaar invullen. Zo krijg je een rijker beeld van elkaar. Dat versterkt het onderlinge begrip, waardoor je effectiever samenwerkt en gezonder kunt ruziemaken.

Verwerkopdracht 12

Waar erger jij je aan op het werk? Denk aan de afgelopen dagen en maak eens een lijstje. Je hebt vast wel wat voorbeelden. Helemaal nu je, na het thuiswerken, weer geconfronteerd wordt met de aanwezigheid en gedragingen van collega's. Graag nodig ik je uit om je voorbeelden ook te delen op de website bij dit boek.

Als je jouw lijst bekijkt, zijn er dan irritaties die vaker terugkomen? Heb je helder wat het is dat je irriteert? Welke persoonlijke grens er wordt overschreden? Heb je ook een idee wat je er aan wilt doen?

Verwerkopdracht 13

Wat gebeurt er bij jou, in je rol als leidinggevende, zodra je geconfronteerd wordt met een opgelegde verandering? Neem de tijd om een recente verandering op te schrijven.

Mogelijk heb je vanuit je rol als leidinggevende eerder en meer informatie over die verandering dan je medewerkers. Daarnaast heb je ook een voorbeeldfunctie. Reken maar dat de manier waarop jij reageert op een opgelegde verandering, invloed heeft op de reactie van je collega's en je medewerkers.

Herken je gedachten of uitingen als:

Ik ben ook maar de brenger van het nieuws.

Ik ben er ook niet blij mee.

Het is wat het is.

Dit is van boven zo besloten.

... (hier kan je aanvullende gedachten of uitspraken opschrijven).

Verwerkopdracht 14

Eerder in het boek vroeg ik je terug te denken aan conflicten die je hebt ervaren en hoe je daarmee om bent gegaan. Als je die voorbeelden weer bekijkt, of eventuele nieuwe situaties, herken je dan de oorlogsstrijd? Bij jezelf of bij de ander? De winnaar of de verliezer? En zo ja: was er een voortzetting van de strijd, na een verlies door jou of door de ander?

Kun je wat steekwoorden gebruiken om het strijdproces te beschrijven? Wat deed, zei en dacht je? Wat deed, zei en dacht volgens jou de ander? Herken je in deze terugblik misschien ook je onmacht? Onmacht om je eigen reactie te veranderen of om de ander te veranderen?

Verwerkopdracht 15

Ga eens terug naar de situatie die je in het hoofdstuk hiervoor, over oorlogsstrijd, bekeek. Dezelfde situatie kun je ook vanuit een liefdesstrijd benaderen. Kun je een gesprek aangaan met de ander? Kun je aan diegene uitleggen hoe jij de situatie ziet? Kun je uitspreken dat je de relatie tussen jullie van belang acht? Wat gebeurt er intern bij jou?

Bereid dit gesprek eens voor. Op welk moment ga je het gesprek aan? Hoe open je het gesprek en wat zeg je daarna? Hoe blijf je in contact met de ander? Wat doe je als je merkt dat je misschien toch iemand gaat beschuldigen? Met wie en wanneer ga je dit oefenen?

Verwerkopdracht 16

Misschien herken je jouw eigen gedragingen wel, of gedragingen van anderen waarop je natuurlijk wel zo moest reageren. Misschien denk je ook wel, dat had ik anders kunnen doen.

Beschrijf voor jezelf kort een situatie waarin je een oorlogsstrijd hebt gevoerd. Wie was er bij betrokken? Waar ging het over en waar raakte je in verstrikt?

Maak dan ook tijd om na te gaan hoe je het anders had kunnen doen. In welke van de in dit hoofdstuk beschreven aspecten zou je een andere keuze hebben gemaakt?

Wanneer ga je dit delen met degene waarmee je het conflict hebt?

Verwerkopdracht 17

Wat herken jij in de bovenstaande werkconflicten? Heb je persoonlijke voorbeelden? Beschrijf voor jezelf eens een conflictsituatie tussen jou en een medewerker of tussen medewerkers. Wat heb je gedaan, of wat ben je vanuit gewoonte geneigd om te gaan doen? Schets het in een paar zinnen. Wat zou je nu anders doen, met de kennis uit dit boek?

Verwerkopdracht 18

In welke werkrelaties herken jij conflicten die je met een liefdesstrijd hebt uitgevochten? En hoe kijk je daarop terug? Heb je voorbeelden van werksituaties waarin je in een oorlogsstrijd bent beland? Welke gevolgen daarvan zijn nu nog merkbaar voor jou of de organisatie?