



Cirkel van invloed & terug aan het werk

Doel

Deze opdracht maakt de klant vertrouwd met de cirkel van invloed (bewustwording). De klant wordt uitgenodigd om energie te steken in zaken die binnen de cirkel van invloed liggen om op die manier regisseur te worden van zijn/haar loopbaan i.p.v. acteur én niet meer zaken proberen aan te pakken die buiten de cirkel van invloed liggen. Er wordt gevraagd om dit specifiek toe te passen op het domein werk en werkhervatting. De cirkel van invloed kan een hulpmiddel zijn om te zien op welke zaken je wel invloed hebt m.b.t. terug aan het werk gaan en een actieplan op te maken.

Materiaal

Overzichtsblad met cirkel

Invulformulier

Instructies

Leg uit wat de cirkel van invloed inhoudt:

Dit is de cirkel van invloed en die toont op welke zaken je invloed kan uitoefenen m.b.t. het domein van werken of werkhervatting. Zo kan je zelf beslissen of je veel solliciteert of weinig, of je een herscholing volgt, of je een werkgever telefonisch contacteert of

MEDEFINANCIERING
DOOR:



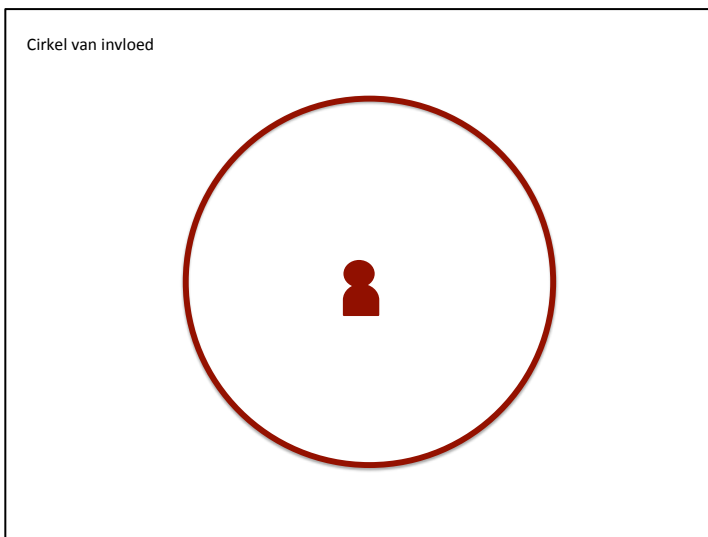
PARTNERS



spontaan solliciteert, of je veel overlegt met je trajectbegeleider/jobcoach of dit liever alleen aanpakt, of je open staat voor gespecialiseerde begeleiding, ...

Naast de zaken waar je een invloed op hebt, zijn er ook veel zaken m.b.t. werken en werkhervatting waar je geen invloed op hebt, zoals het economisch klimaat (bijv. crisis), aantal vacatures in jouw streek, mogelijke vooroordelen van een werkgever, schorsing van ziekte-uitkering, ... Deze zaken vallen buiten jouw cirkel van invloed. Je kan je zorgen maken over deze zaken of hierover frustraties hebben en deze proberen te beïnvloeden, maar het is belangrijk te zien dat deze zaken buiten jouw cirkel van invloed liggen. Indien je hier energie blijft in steken, kan dit psychische klachten in de hand werken en bijdragen tot je onwelbevinden.

Als eerste stap in deze opdracht vragen we om op te lijsten welke zaken jij m.b.t. werken en werkhervatting in de cirkel van invloed en erbuiten plaatst.



Als dit in kaart is gebracht, kunnen volgende vragen helpen om in te zetten op zaken die je wel kan beïnvloeden:

- Welk knelpunt is nu het belangrijkste voor mij?
- Waar bevindt dit knelpunt zich?

Op welk deel heb je een directe invloed?

Op welk deel ben je afhankelijk van anderen?

Wat kan je niet veranderen?

- *Is er iets dat ik kan doen om de situatie op te lossen?*
- *Is er iets wat ik kan doen om gemakkelijker met de situatie te kunnen omgaan?*
- *Is er iets dat je tegen jezelf kan zeggen om de situatie beter te kunnen hanteren?*
- *Welke actie kan je ondernemen om het probleem aan te pakken?*

! Indien het knelpunt zich buiten de cirkel van invloed bevindt, is het belangrijk om te accepteren dat het probleem er is en de klachten geeft om energie te kunnen besteden aan alles waar je wel een invloed op hebt.

Bronnen

De cirkel van invloed. Errez Bar, gezondheidspsycholoog.

Invulformulier 'cirkel van invloed'

Cirkel van invloed

