

WERKBOEKJE • GRATIS

De observatieweek

Je verandert nog niets. Je kijkt alleen.
Zeven dagen lang breng je in kaart waar
en hoe je jezelf inhoudt op je werk.

DUUR

7 dagen

PER DAG

Onder een minuut

NODIG

Alleen deze pagina

Eerst kijken. Nog niet veranderen.

De eerste stap is niet meteen anders doen, maar zien wat je nu doet. Dit patroon loopt meestal op de automatische piloot. Door het een week op te schrijven, wordt het zichtbaar. Dat is de hele opdracht.

1

Merk het moment op

Elke keer dat je iets inslikt, verzacht of aanneemt terwijl je eigenlijk nee dacht.

2

Schrijf op wat er was

Beschrijf de situatie en wat je tegenhield. Het gedrag, niet je oordeel erover.

3

Lees aan het eind terug

Na zeven dagen zie je je eigen patroon zwart op wit. Meer hoeft niet.

HULPMIDDEL · DE VIJF ROUTES

Welke route neem jij?

Je hebt ze waarschijnlijk alle vijf. Welke je kiest, verschilt per situatie en per persoon tegenover wie je staat. Noteer in je logboek welke route je nam.

P	Piekeren	Het gesprek vooraf of achteraf blijven overdenken.
A	Afleiden	De mailbox in duiken zodra een keuze schuurt.
Z	Zelfverdooving	Harder werken, scrollen of iets drinken om de druk te dempen.
O	Ontwijken	Het punt niet agenderen, de klus stilletjes zelf herstellen.
P	Praten-over	Het met vijf mensen bespreken, behalve met de betrokkene.

Vul dit in op papier of digitaal. Er is geen goed of fout. Je noteert alleen wat er gebeurde.

Je observatielogboek.

UNMUTE●

Eén notitie per dag

Kort mag. Eén regel is genoeg.

DAG	WAAR HIELD IK ME IN?	WELKE SPANNING VOELDE IK?	ROUTE
Ma			
Di			
Wo			
Do			
Vr			
Za			
Zo			

Wat viel je op toen je dit terugleest?

Bij wie gebeurt het het vaakst? In wat voor soort situaties? En welke route gebruik je daar het meest?

Herken je hier een patroon dat je wil doorbreken? De observatieweek is de eerste stap uit UNMUTE. Op **unmute.training** doe je de scan of bekijk je de pilot.