



*EnergiePuzzel*

# Verbindende dialoog over **persoonlijke energie**

Auteur: **Chantalle Weemaes**

De afgelopen coronajaren werd het nog duidelijker hoe belangrijk verbinding en energie zijn in ons werk en leven. Het leek TopState-trainingen en Yvonne van den Berg daarom een mooie uitdaging om een tool te ontwikkelen die professionals verbindt, informeert en ze de eerste stappen laat zetten naar een effectief energiemanagement. Het resultaat: de *TopState EnergiePuzzel*.

Vanuit onze expertise op het vlak van persoonlijk energiemangement heeft TopState met onze (online) trainingen al veel medewerkers geholpen naar een effectief energiemangement. Toch misten we nog iets. We zochten naar een tool die zeer eenvoudig en snel in te zetten is, medewerkers verbindt en ze de eerste stappen kan laten zetten op het vlak van persoonlijk energiemangement. Maar bovenal moest de tool leuk zijn om met elkaar te doen. We zijn met Yvonne van den Berg, voormalig HR Director Health bij Philips/Signify, rond de tafel gaan zitten om te kijken wat er nodig was om HR-professionals te ondersteunen.

Bij TopState hanteren we drie strategieën om persoonlijke energie te vergroten (Figuur 1). De eerste strategie is gericht op onze biochemie. Het zelf gaan aansturen van je actiehormonen die je hoeveelheid energie en vitaliteit bepalen. Hormonen, zoals adrenaline en cortisol, waarvan we zelf onvoldoende weet hebben wat ze



*Figuur 1.* Strategieën voor persoonlijke energie

doen, hoe we ze kunnen waarnemen en vooral dat we ze zelf kunnen aansturen. Het begint met het waarnemen van deze hormonen door te meten in welke mate ze aanwezig zijn.

De tweede strategie versterkt de gewenste breinprogramma's en de derde verkleint de onhandige breinprogrammatuur. Je zou ons brein kunnen vergelijken met een jukebox. Daarin zitten plaatjes die je helpen, bijvoorbeeld bij een gevoel van zekerheid, en plaatjes die je in een stemming brengen waaruit ongewenst gedrag voortkomt. Een mooi voorbeeld is een (te) hoge verantwoordelijkheid. Dit kan je duur komen te staan, omdat dit programma veel energie vraagt en tot ongewenst gedrag leidt. Deze plaatjes kun je in drie seconden neutraliseren zodat je direct anders gaat handelen en je veel meer energie overhoudt.

Elke van deze drie strategieën kan onafhankelijk worden ingezet en resulteert in een grotere hoeveelheid energie. Nog mooier is dat ze elkaar ook versterken. Deze drie strategieën maken onze trainingen uniek en kwamen we dan ook in geen enkele bestaande tool tegen. Tijd dus om deze te gaan ontwikkelen. Want zelf de regie hebben, maakt een medewerker krachtig, gezond en gelukkig.

Aan het einde van het eerste coronajaar in 2020 was de voorraad legpuzzels in Nederland bijna op. Ook het jaar daarna was puzzelen nog erg populair. Niet vreemd, want puzzelen is niet alleen leuk en ontspannend om te doen, maar het zorgt ook voor gymnastiek in het brein, omdat het de neuroplasticiteit stimuleert. Met dat idee in ons achterhoofd en de

(gespreks)onderwerpen die we aan bod wilden laten komen, hebben we de EnergiePuzzel ontwikkeld.

### Twee varianten

Omdat we in de coronaperiode regelmatig met lockdowns te maken hadden, hebben we naast een fysieke puzzel, een online variant gemaakt. Een fysiek werkboekje (Figuur 2) is daarbij onmisbaar, evenals een online spelwijzer. Het mooie van deze variant is, is dat hij zowel live als online te spelen is. De EnergiePuzzel bestaat uit negen puzzelstukken, met op elk stuk een andere opdracht of vraag om samen een inhoudelijke dialoog over energiemangement te voeren. De puzzel kan met vijf personen gespeeld worden en dus ook met meerdere groepjes of teams tegelijk. Als de puzzel gelegd is, zijn er 100 minuten verstreken en bruisen de deelnemers van energie.

We lichten een tipje van de sluier op. In het derde puzzelstuk delen de deelnemers hun kennis op het vlak van energie met behulp



Figuur 2. Werkboekje

van een quiz. In de vragen is de wetenschap van je brein en biochemie vertaald naar de dagelijkse praktijk. De interactie tussen deze systemen wordt inzichtelijk gemaakt net als de regie die deelnemers hebben op deze twee systemen. De antwoorden staan achter in het boekje vermeld. Dit is daardoor een handig naslagwerk. Een mooie stelling die tot waardevolle discussies leidt is: kritische mensen verbruiken meer energie. Wat denk jij?

Het vierde puzzelstuk is een zelftest die snel inzichtelijk maakt waar je energielekken zitten. Met het vijfde puzzelstuk kijken we naar de kenmerken van een energietekort. Er zijn vier vlakken waarop dit zich uit. De deelnemers gaan ze eerst voor zichzelf verzamelen om ze vervolgens te bespreken met de anderen. Zo inspireren de deelnemers elkaar. In puzzelstuk acht doen we juist het tegenovergestelde. Dan vragen we de deelnemers waar ze hun energie vandaan halen. Ook dit puzzelstuk is een bron van inspiratie en zorgt voor een verrijkende discussie voor de medewerkers. Want is sporten eigenlijk wel een energiebron?

### Inzicht

Uiteraard bekijken we ook de breinprogramma's die ons veel energie kosten. Een energiegebrek kan namelijk leiden tot 'duur' gedrag en andersom. In het laatste puzzelstuk laten we alles samenkomen en worden de resultaten inzichtelijk gemaakt in het *EnergiePaspoort*. In een oogopslag zien de deelnemers waar hun energiekansen en energiekrachten liggen en waar de energiebedreigingen en energielekken, en zijn ze klaar om aan de slag te gaan met hun energie.

**QR-code Energietest**

Benieuwd naar jouw hoeveelheid energie? Test hier middels de QR-code jouw hoeveelheid energie met de TopState Energietest. In enkele minuten weet je of je in 'TopState' bent of dat er sprake is van een energielek.



Wat we veel zien gebeuren, is dat de deelnemers na het leggen van de puzzel nog een keer met elkaar afspreken om te bespreken of de voorgenomen stappen uit hun *EnergiePaspoort* zijn gezet. Ook nemen leidinggevende en medewerkers de verkregen inzichten mee als praatplaat voor verdere gesprekken. De interactie die ontstaat tijdens het spelen, zorgt voor verbinding tussen de spelers. Ze hebben



elkaar ook op een andere manier leren kennen door de openheid die ontstaat tijdens het delen. De energie gaat bruisen, niet alleen door de ontstane verbindingen maar ook door het hormoon oxytocine dat daarbij vrijkomt en energie oplevert.

De *EnergiePuzzel* wordt inmiddels veel ingezet in teams, en ook in samengestelde groepjes medewerkers. De puzzel kan live of online worden gespeeld in groepjes van drie tot vijf deelnemers. Ideaal voor een inspiratiedag, teamuitje, vitaliteitsweek of de week van werkgeluk of werkstress. De puzzel kan ook voorafgegaan worden gegaan door een masterclass van TopState voor nog meer kennis over biochemie en het brein.

**Tot slot**

Ons doel met de puzzel is geslaagd. We hebben een originele en speelse tool ontwikkeld die niet veel kost, maar wel veel oplevert voor organisaties. Het is de eerste stap naar effectief energiemanagement en maakt het onderwerp op een leuke en toegankelijke manier bespreekbaar. Niet onbelangrijk, want energie is de succesfactor van een organisatie en als dat goed zit, creëer je als werkgever een aantrekkelijke werkomgeving. ♦

**Chantalle Weemaes** is mede-eigenaar van TopState Trainingen en daarnaast een veelgevraagde spreker en trainer. Ze traint al vele jaren professionals en bedrijven die op hoog niveau willen presteren. Het is haar missie om zoveel mogelijk medewerkers en organisaties in hun 'TopState' te brengen om zo veerkrachtig en duurzaam te kunnen presteren. [www.topstate.nl](http://www.topstate.nl)