



## Jouw gebruiksaanwijzing voor jezelf en collega's

### Wat is het?

Iedereen heeft een gebruiksaanwijzing of handleiding. Als je een nieuw apparaat aanschaft krijg je er een gebruiksaanwijzing bij. Soms een heel boekwerk. Met jezelf, de ingewikkelde mens, leer je pas om te gaan door gebruik. Hoe zou het zijn als jijzelf en de mensen om jou heen ook een gratis duidelijke handleiding zouden hebben? Zou dat jouw leven aangenamer maken? En de samenwerking met anderen bevorderen? De sfeer in huis ten goede komen?

En zou het jou meer grip kunnen geven op wie je bent, waar je goed in bent en waarin je graag door anderen ondersteund wilt worden?

Probeer eens je eigen handleiding/gebruiksaanwijzing te schrijven.

### Hoe werkt het?

Een gebruiksaanwijzing bestaat uit drie onderdelen.

1. Waarom kiezen voor.... (naam)
2. Hoe gebruik je...(naam)
3. Hoe zit het met reparatie en onderhoud?

Ad 1. Waarom kiezen voor.... (naam)

Hier beschrijf je waar jouw sterke punten liggen.

- Wat maakt dat anderen graag in jouw gezelschap zijn?
- Waarom willen mensen graag met jou samenwerken?
- Waar ben je trots op?
- Wat kun je goed?

Ad 2. Hoe gebruik je...(naam)

Jouw drijfveren, motivatie.

- Wat is jouw "motor"?
- Waar haal je energie uit?
- Waarvoor kom jij van de bank? Loop je warm voor?
- Wat maakt je blij en houdt je blij?
- Hoe halen anderen het beste uit jou?
- Waar moeten ze jou voor vragen?



### Ad 3. Hoe zit het met reparatie en onderhoud?

#### Omgaan met grenzen

- Hoe voorkom je dat je “stuk” gaat?
- Hoe voorkom je dat de energietank te leeg wordt?
- Hoe weet je dat het nodig is om even te stoppen en rust te nemen?
- Hoe weet je dat het tijd is om gas te geven?
- Wat helpt jou als je in situaties komt waarin het even niet lukt?
- Wat helpt jou om weer energie op te doen als de tank wat leeg raakt?
- Wat helpt jou als je het gevoel hebt dat je iets niet kunt?
- Hoe kunnen anderen dit alles bij jou zien?
- Wat kunnen ze doen om jou te ondersteunen bij het weer repareren”, “herstellen” van jezelf?

Succes!