



**Dr. Theo Visser** is adviseur bij Kessels & Smit, The Learning Company. Hij is lid van de redactie van O&O. In deze column deelt hij zijn gedachten rondom vernieuwingen binnen het vakgebied HRD. Reacties: [twisser@kessels-smit.com](mailto:twisser@kessels-smit.com)

# Energie(k)

Motivatie is energie voor actie. Als ik een idee heb voor een column, heb ik ook gelijk zin om 'm te schrijven. Heb ik geen idee, dan stel ik dit het liefste uit. Ik doe graag dingen op het moment dat ik er energie voor heb. Als je ergens energie voor hebt, dan kost het weinig moeite en over het algemeen laad je jezelf – terwijl het je energie kost – ook op.

Energie is een woord dat ik steeds meer om me heen zie en hoor. Het denken in termen van 'wat kost me energie' en 'wat geeft me energie', is ook steeds meer gangbaar. Er zijn mooie linkjes te maken met thema's als vitaliteit, werkgeluk, motivatie en duurzame inzetbaarheid. Tegelijkertijd vinden we het ook nog een vaag woord, want waar hebben we het nu precies over?

Kim Cameron (2015) maakt onderscheid in vier soorten energie: fysiek, psychologisch, emotioneel en relationeel. *Fysieke energie* kennen we allemaal. Als we niet eten, voelen we ons slapjes. *Psychologische energie* houdt verband met ons vermogen om te concentreren en te redeneren. Geestelijke inspanning kost energie en dit kunnen we niet heel lang volhouden. *Emotionele energie* heeft te maken met gevoelens. Na heftige negatieve emoties kunnen we ons futloos en uitgeput voelen. En tot slot *relationele energie*. Die komt voort uit de contacten die we onderhouden met anderen.

Met relationele energie is iets interessants aan de hand. In tegenstelling tot de drie eerste energiesoorten, die vooral opraken als ze gebruikt worden, neemt relationele energie juist toe volgens Cameron. Door samen met anderen aan de slag te gaan, aandacht te geven en te ontvangen, gesprekken te voeren en waardering te krijgen, kunnen anderen voor jou een enorme energiebron zijn.

Kim Cameron doet onderzoek naar energienetwerken op het werk en in zijn studie heeft hij vijf punten gevonden die positieve energie op een betrouwbare manier meten. Ik wil je vragen de volgende vijf uitspraken met aandacht te lezen en te ervaren welke persoon er vervolgens bij jou in gedachten komt.

1. Ik voel me gesterkt als ik met deze persoon communiceer
2. Na interactie met deze persoon heb ik meer energie om mijn werk te doen
3. Ik voel verhoogde vitaliteit als ik contact heb met deze persoon
4. Als ik moet worden opgemonterd, ga ik naar deze persoon toe
5. Na contact met deze persoon heb ik meer uithoudingsvermogen.

En? Wie staat er nu op je netvlies? Wie weet zelfs wel meerdere personen. Daar mag je blij mee zijn. In Camerons studie komt naar voren dat mensen die contact hebben met 'energiegevers' een positiever beeld hebben van zichzelf, meer tevreden zijn over het werk dat ze doen, meer betrokken zijn en beter presteren. Het leuke is dat dit vaak wederzijds is: relationele energie is meestal wederkerig. Je kunt deze energie dus ook bewust opzoeken. Zo ontstaan mijn columns meestal ook. Door in gesprek te gaan met anderen. Mensen die me energie geven en het gevoel geven dat ik iets te melden heb. Na zo'n gesprek voel ik me vaak energiek, vol inspiratie en klap ik mijn laptop gelijk open. En voor je het weet is het laatste woord van de column dan alweer geschreven ☺ ●

## Meer weten?

Cameron, K. (2015). *Positief leiderschap in de praktijk. Methoden en technieken voor opzienbarende presteren*. Maastricht: roAg.