

TEAM(VEER)KRACHT

25/11/2019

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

WEES JEZELF

**ER ZIJN AL
ZOVEEL ANDEREN**

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl

**GEZOND
LEVEN**

Vlaams Instituut Gezond Leven

- ▶ Expertisecentrum & partnerorganisatie van Vlaamse overheid
 - mensen op een toegankelijke manier helpen om gezond te leven
 - methodiekontwikkeling en coördinatie projecten
 - beleidsondersteuning
 - onderbouwde informatie- en adviesverstrekking
 - vormingen op vraag/maat
- ▶ Over het preventief gezondheidsbeleid, beweging, sedentair gedrag, tabakspreventie, evenwichtige voeding en mentaal welbevinden, gezondheid & milieu



Team(Veer)Kracht

AAN DE SLAG!

Algemene info

- ▶ Sessies van 3u met je team (incl. teamleider)
- ▶ Om de 1 à 2 weken:
 - SESSIE 1: Veerkracht en teamveerkracht
 - SESSIE 2: Bouwstenen van teamveerkracht
 - SESSIE 3: Duurzame doelen
- ▶ Na 2 à 3 maanden:
 - BOOSTERSESSIE

Aan de slag

Inleiding en gespreksregels



We luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar



Alle mensen zijn gelijkwaardig; wij roddelen niet over anderen



Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep.



We steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen

Sessie 1

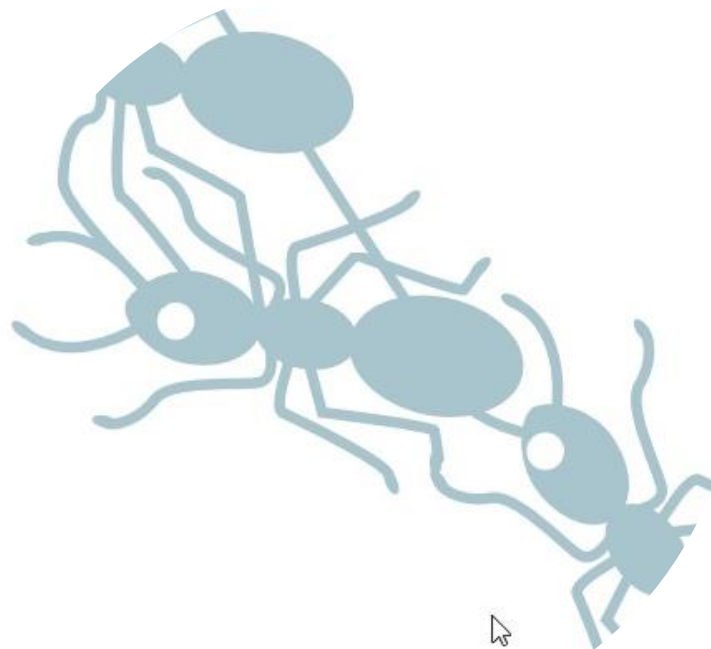
VEERKRACHT EN TEAMKRACHT

Team(Veer)Kracht

Sessie 1: veerkracht en teamkracht

VEERKRACHT

- Wat is veerkracht?
- Waarom is veerkracht belangrijk?
- Individuele veerkracht – teamveerkracht



LEERKRACHTEN,
ZORGVERLEENERS EN
SOCIALE BEROEPEN HEBBEN
VOORAL LAST VAN DE
WERKDRIJK EN EMOTIONELE
BELASTING

IK ERVAAR DAGELIJKS
PLEZIER OP HET WERK

MENSEN DIE WERKEN IN
TEAM ZIJN MINDER AFWEZIG
OP HET WERK

STRESS IS PER DEFINITIE NEGATIEF

GEZONDHEID IS DE
AFWEZIGHEID VAN ZIEKTE

Health is a state
of complete physical,
mental, and social
well-being and
not merely the
absence of disease
or infirmity.



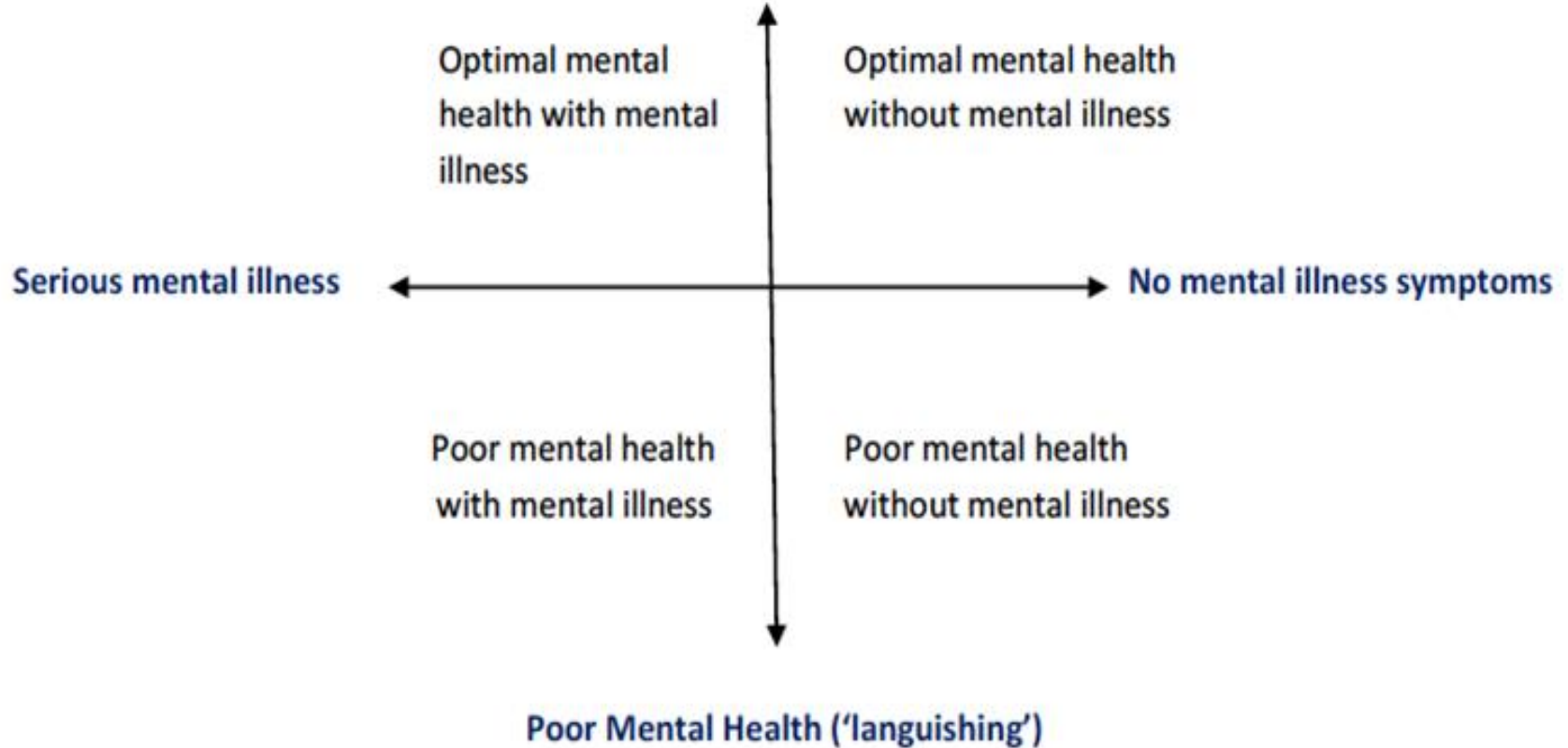
(WHO, 1964)

Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet zomaar de afwezigheid van ziekte of gebrek.

**GEZOND
LEVEN**

Wat heeft iemand nodig om
geestelijk gezond te zijn?

Optimal Mental Health ('flourishing')



Wat betekent veerkrachtig zijn?



VEERKRACHT

= het vermogen om
je aan te passen aan
stress en tegenslag
en daar zelfs sterker
uit te komen.



Wat is teamveerkracht?

Veerkracht ontstaat uit een **samenspel** van
vaardigheden en eigenschappen van het team.

Wat zijn de bouwstenen van teamveerkracht?

Trainbare vaardigheden

1. **optimisme en vertrouwen** in het kunnen van het team
2. **goede communicatie** binnen het team
3. **motivatie en bevologenheid** in het team
4. **psychologische veiligheid** in het team
5. **teamcohesie**

Aan de slag

Van individuele veerkracht naar teamveerkracht

Hoe zit het in ons team?



Team(Veer)Kracht

Sessie 1: veerkracht en teamkracht

VEERKRACHT

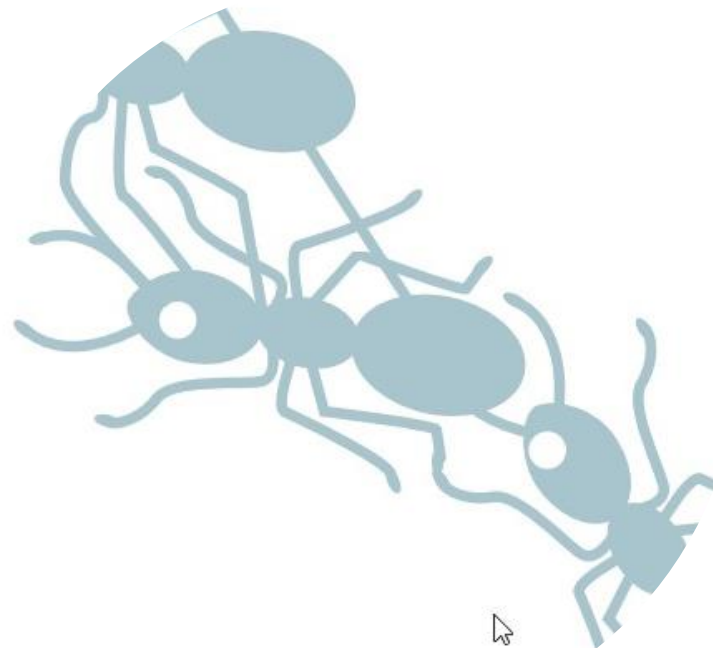
- Wat is veerkracht?
- Waarom is veerkracht belangrijk?
- Individuele veerkracht – teamveerkracht

STERKTES

- Eigen sterktes leren kennen
- Sterktes van anderen kennen en inzetten

OPTIMISME

- Optimistische kijk op het team beïnvloedt de werking van het team
- Vertrouwen in het team
- Positieve aspecten aan het werk



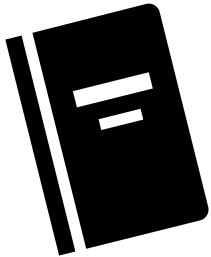
Aan de slag

De sterktes van je teamgenoten kennen

Sterkteboekje

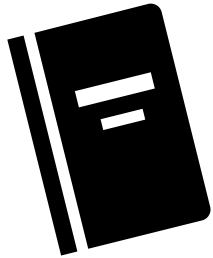
STERKTE =

- iets waar je goed in bent
- iets wat je graag doet
- iets waar een ander kan van meegenieten
- iets wat anderen inspireert als ze het jou zien doen
- iets wat een mogelijke bron van zingeving is



Aan de slag

Positieve en optimistische kijk op het team



Creatief	Nadenkend	Wijs	Doortastend
Enthousiast	Vriendelijk	Teamspeler	Leider
Bescheiden	Beheerst	Dankbaar	Humoristisch
Belangstellend/ nieuwsgierig	Leergierig	Moedig	Integer
Liefdevol en in staat liefde te ontvangen	Sociaal vaardig	Rechtvaardig	Vergevings- gezind
Bedachtzaam	Waardering heb- ben voor schoon- heid	Hoopvol	Godsdienstig/ spiritueel

Sessie 2

BOUWSTENEN VAN TEAMVEERKRACHT

Team(Veer)Kracht

Sessie 2: Bouwstenen van teamveerkracht

COMMUNICATIE

- Waarderende communicatie
- Grenzen aangeven
- Hulp vragen
- Feedback geven



Neem een blad papier
en sluit je ogen.

Aan de slag

Waarom lijken de papieren niet op elkaar?

Waar kon de communicatie beter?

Aan de slag

Kernelementen van effectieve communicatie

1. Begrijpelijke boodschap
2. Actief luisteren
3. Verbale en non-verbale communicatie
4. Passende feedback
5. Boodschap aangepast aan ontvanger

Ook voor communicatie in een team is dit belangrijk!

Aan de slag

Waarderende communicatie

- Hoe geven we op een positieve manier feedback aan elkaar?

Voorbeeld:

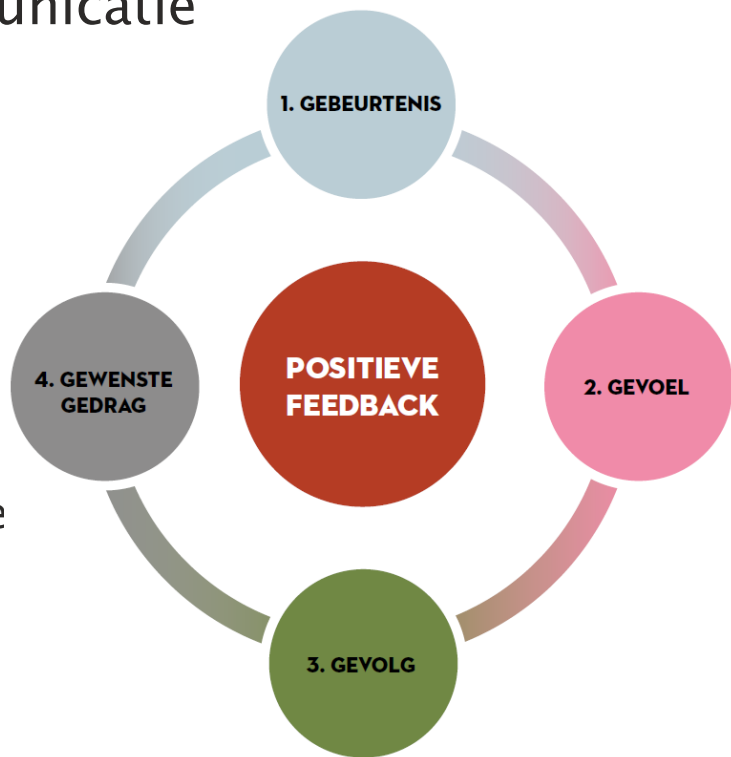
Kris is een medewerker bij Tine op de afdeling. Hij heeft een probleem met roddelen. De laatste tijd is hij zeer onvoorzichtig. Hij heeft al verschillende personen gekwetst met de dingen die hij zei. Kris zit al lang bij Tine in het team en zij weet dat hij het echt niet zo bedoelt. Maar Tine ziet dat hij de laatste tijd heel wat schade aanricht met zijn gedrag en de andere medewerkers vertrouwen hem niet meer. Dat veroorzaakt spanningen in de groep. Als collega voelt Tine zich verantwoordelijk om Kris erop aan te spreken.

Aan de slag

Waarderende communicatie

► 4 G's voor feedback:

1. ≠ kritiek op de persoon.
2. Concreet
3. Om bij te sturen of aan te moedigen.
4. Spreek voor en vanuit jezelf.
5. Vermijd veralgemening (altijd, nooit).
6. Laat gedragsanalyse aan de persoon zelf.
7. Hou het simpel.
8. Samen is beter.



Aan de slag

Mijn grens, jouw grens, onze grenzen

Aan de slag

Mijn grens, jouw grens, onze grenzen

- Teamgrenzen aanvoelen
 - fysieke/mentale
 - emotionele
 - materiële
 - tijd

GRENSCATEGORIE	TE ZWAK	TE STERK	GEZOND	ANDER
Fysieke/mentale grenzen				
Emotionele grenzen				
Materiële grenzen				
Tijdsgrenzen				

Aan de slag

Mijn grens, jouw grens, onze grenzen

- ▶ Eigen grenzen aanvoelen met oefening
- ▶ Teamgrenzen beschermen

DE GRENS DIE WORDT OVERSCHREDEN	DE ACTIE DIE HET TEAM ZAL NEMEN
<i>Bijv.: de laatste week van de maand moeten verschillende administratieve taken in orde worden gebracht. Door vragen van andere teams komt het team onder druk te staan om dat op tijd af te maken.</i>	<i>Het team houdt een namiddag van de laatste week vrij voor enkele teamleden en maakt een plan om daarover binnen het bedrijf te communiceren. De teamleider zal het bespreken met andere teamleiders en zijn/haar team steunen wanneer zij lastminutevragen niet kunnen beantwoorden.</i>

Team(Veer)Kracht

Sessie 2: Bouwstenen van teamveerkracht

COMMUNICATIE

- Waarderende communicatie
- Grenzen aangeven
- Hulp vragen
- Feedback geven



MOTIVATIE

- Bevlogenheid
- Plezier in het werk
- Waarden

Aan de slag

Bevlogenheid en zingeving

Back to the future

- Wat was jullie initiële motivatie?
- Is dat nog altijd zo? Waardoor word je gepassioneerd in je vak of je job?
- Hoe heb je dat behouden?
- Wat is er veranderd?
- Herkennen de teamleden dat van elkaar?

Aan de slag

Mooie woorden – mooie waarden

Bevlogenheid en motivatie wordt aangestuurd door **persoonlijke waarden**.

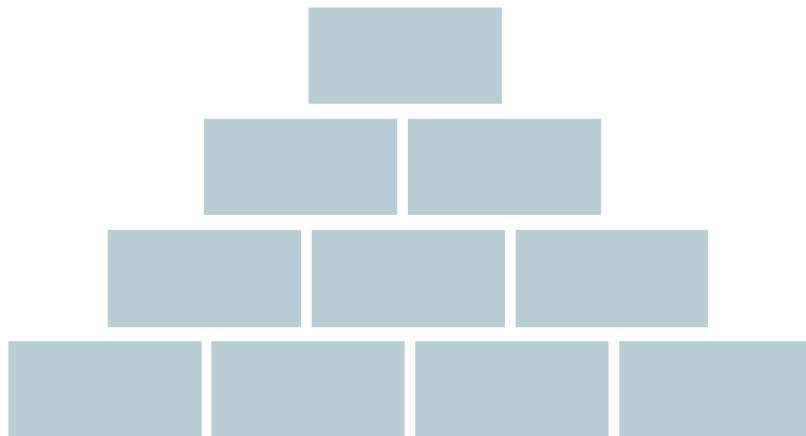
- ▶ Bespreek per twee en destilleer de belangrijkste waarden.
- ▶ Richtvragen:
 - Hoe voelde dat voor jou, om je job goed uit te voeren?
 - Wat precies zorgde ervoor dat je je werk zo goed vond?
 - Wat vond je zo goed aan het werk dat je deed/de dienst die je aan het verlenen was?
 - Wat vond je daarin belangrijk?
 - Wat kun je afleiden uit die ervaring over jouw visie op kwaliteitsvol werk?

Aan de slag

Mooie woorden – mooie waarden

Integratie persoonlijke waarden **op teamniveau**.

- ▶ Waardenpiramide: de ‘dragende’ waarden vormen het fundament of de basis.



Aan de slag

Zin in mijn job

OPDRACHT 1: Schrijf zo veel mogelijk dingen op die je moet doen op je werk. Wat doe je nog allemaal (misschien zelfs dingen die je niet hoeft te doen, maar toch doet).

Mijn taken

Opdracht 1: Schrijf zoveel mogelijk dingen op die je moet doen op je werk.

Aan de slag

Zin in mijn job


OPDRACHT 2: Zet zowel in de eerste als in de tweede tabel een kruisje achter die taken waarvan je écht deugd hebt of de taken die jou het vaakst het gevoel geven dat je je job goed uitvoert.

Opdracht 2: Wat doe je nog allemaal (misschien zelfs dingen die je niet hoeft te doen, maar toch doet)?

Aan de slag

Morele stress

- ▶ Problematisch wanneer chronisch:
 - fysieke klachten
 - psychische klachten
 - burn-outsymptomen
 - verminderde kwaliteit van de zorg
 - verminderde jobtevredenheid
 - uitstroom van zorgpersoneel



Morele stress is het wrange gevoel dat je ervaart wanneer je jouw waarden en visie op goede zorg /ondersteuning/ onderwijs niet in de praktijk kunt brengen.

Aan de slag

Morele veerkracht

= het vermogen om het evenwicht te herstellen of te behouden na (een) ingrijpende, langdurig en/of frequent voorkomende ervaring(en) van morele stress

Sessie 3

DUURZAME DOELEN

*“Ga allemaal gemakkelijk zitten. Sluit jullie ogen. En stel je voor ...
Je gaat na het werk naar huis. Je doet de dingen die je normaal
doet als je thuiskomt van het werk. Je gaat slapen. Morgenvroeg
sta je op. Alles lijkt normaal. Je vertrekt naar het werk. Op het werk
merk je een verschil.*

*Er is een mirakel gebeurd. Jullie zijn het perfecte veerkrachtige
team. Jullie maken op alle vlakken het verschil. Ook in stressvolle
situaties zijn jullie niet uit het lood te slaan.”*

Team(Veer)Kracht

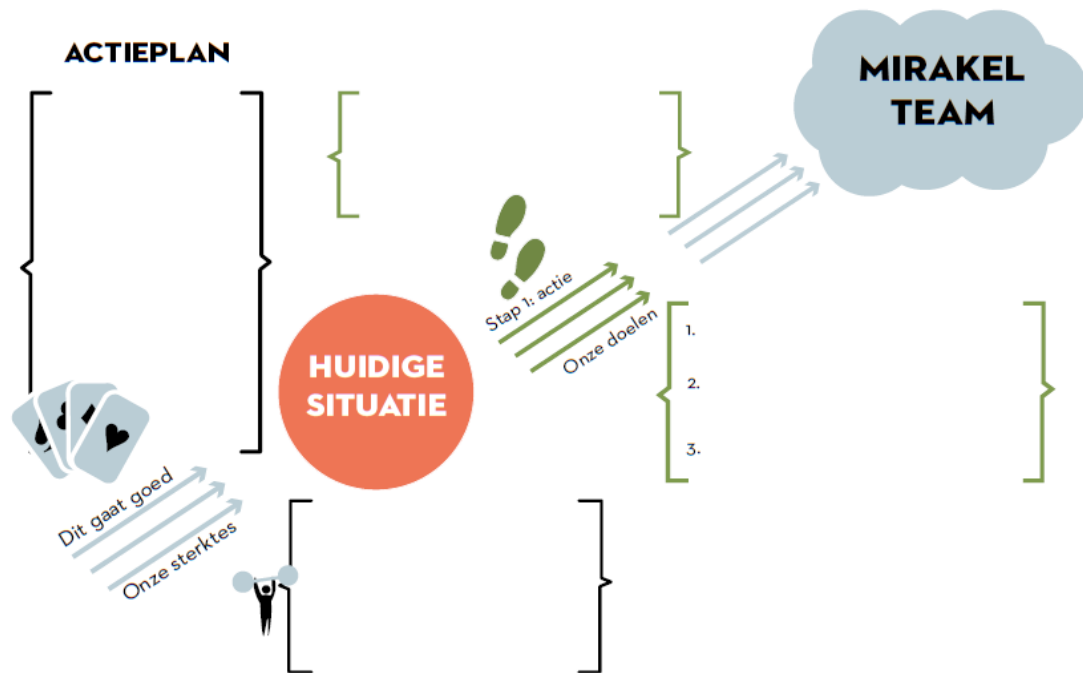
Sessie 3: duurzame doelen

DOELSTELLINGEN

- Concrete doelstellingen
- Duidelijk zicht op teamdoelen
- Teamleden kennen hun bijdrage aan doelen
- Sterktes van teamleden inzetten om doelen te bereiken

ACTIEPLAN

- Plannen
- Anticiperen
- Rekening houdend met de sterktes en beperkingen van het team





Silvia Van Cauter

Stafmedewerker gezond werken

[02.422.49.51](tel:024224951)



Dr. Naomi Vanlessen

Stafmedewerker geestelijke
gezondheidsbevordering

[02.486.78.01](tel:024867801)

gezondleven.be

Naomi.Vanlessen@gezondleven.be

Silvia.VanCauter@gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**