

unica

Webinar Balans

AGENDA

- Check-in
- Hoe staat het met onze balans in Nederland?
- Energiemodel & veerkracht
- Hoe staat het met jouw energie? En van jouw team?
- Wat kan jij doen vanuit jouw rol als leidinggevende?
- Waar kan je terecht?

CHECK-IN

Wat betekent in balans zijn voor jou?

Hoe vind je dat je er zelf voor staat? En jouw team?

WAT VERSTA IK ONDER BALANS?



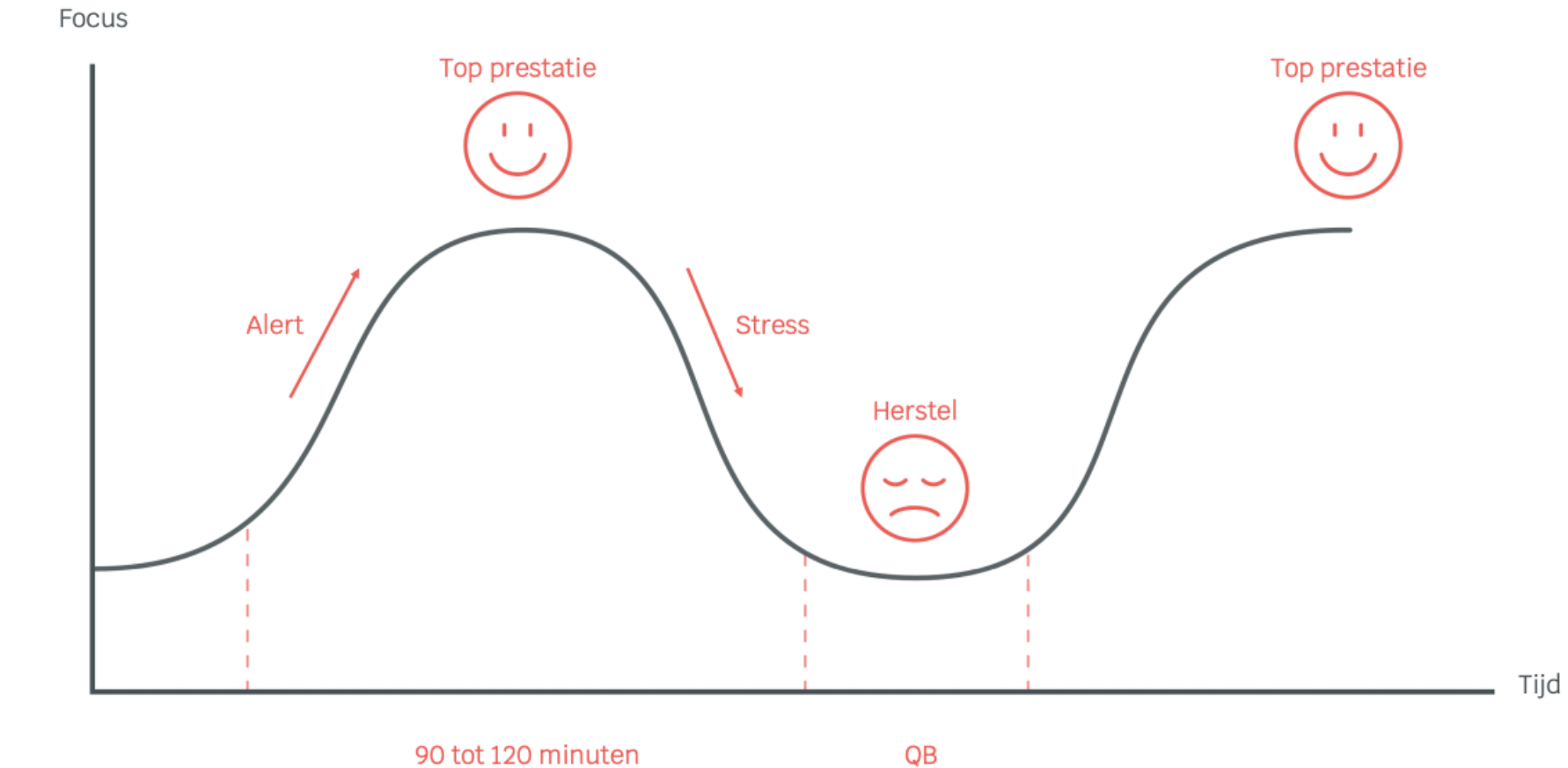
een goede balans
tussen **inspanning**
en **ontspanning**
voorkomt stress

ONTSPANNING

Wat doe jij om van inspanning naar ontspanning te gaan?

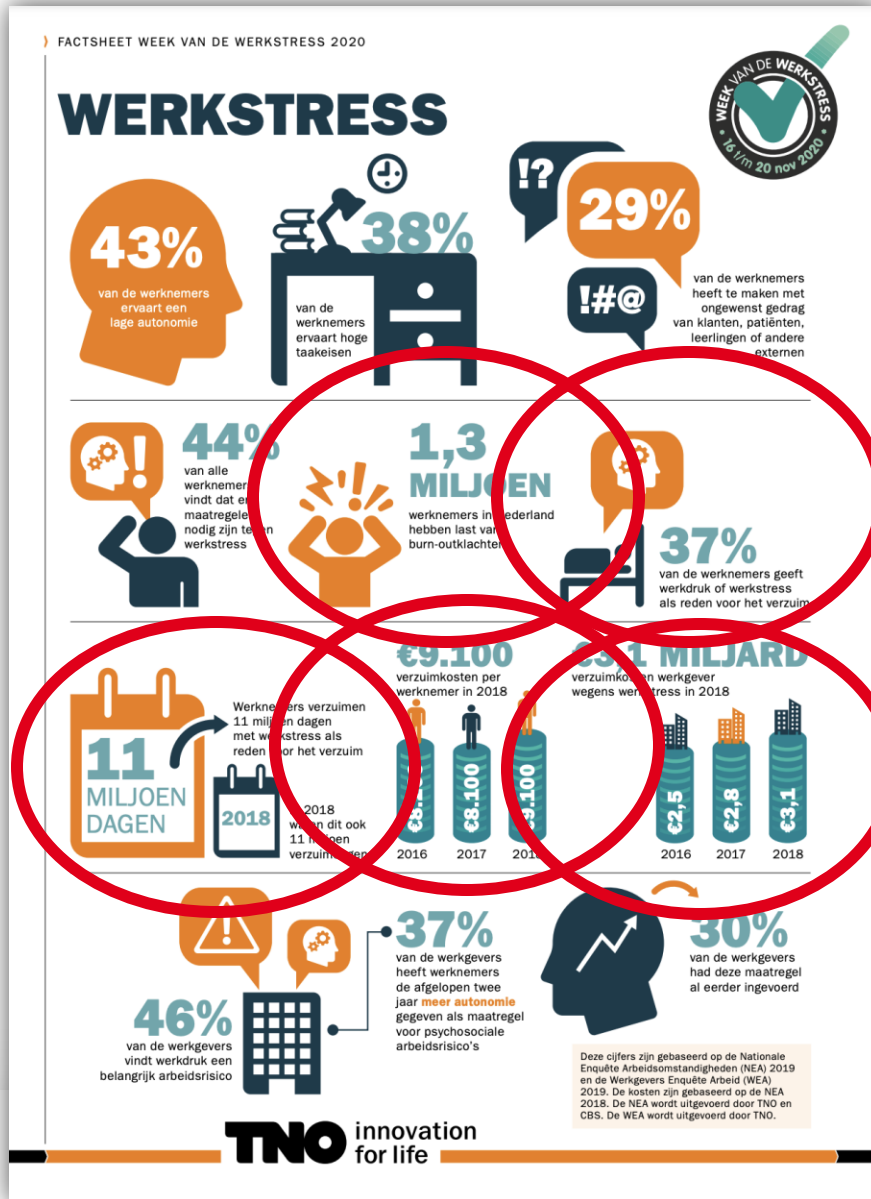
Wat doen jullie met het team om van inspanning naar ontspanning te gaan?

ULTRADIAN PRESTATIERITME

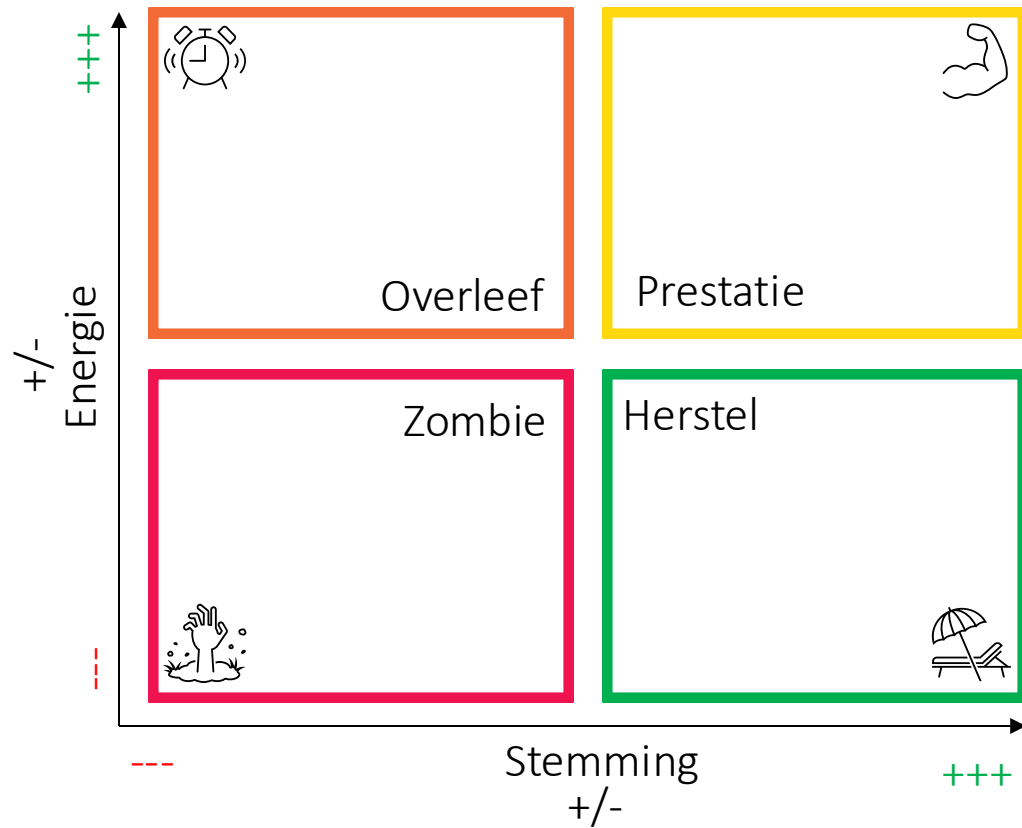


Bron: E.L. Rossi

HOE STAAT HET MET ONZE BALANS/STRESS IN NEDERLAND?



HET ENERGIEMODEL, WAAR ZIT JIJ? WAAR ZIT JOUW TEAM?



WAAR ZIT JIJ?

WAAR ZIT JOUW TEAM?

INZICHT IN JE EIGEN ENERGIE OF DIE VAN JE TEAM? DOE DE ENERGIECHECK!



In welke energiezone zit jij?

Denk terug aan de afgelopen 2 weken, zowel op werk als thuis. Geef per stelling een score die voor jou van toepassing is. Je kunt kiezen tussen 1 tot en met 5, waarbij 1 staat voor 'noot' en 5 voor 'altijd'.

In de afgelopen twee weken...	Noot	Altijd
1 ...was ik vergeetachtig	1	5
2 ...was ik moe	1	5
3 ...was ik rustig	1	5
4 ...had ik weinig energie	1	5
5 ...was ik enthousiast	1	5
6 ...was ik relaxed	1	5
7 ...was ik verbitterd/cynisch	1	5
8 ...had ik er zin in	1	5
9 ...was ik ongeduldig	1	5
10 ...had ik veel inspiratie	1	5
11 ...was ik geïntereerd/geïngerd	1	5
12 ...kon ik goed doorwerken	1	5
13 ...was ik somber	1	5
14 ...kon ik even stilstaan bij wat er gebeurde	1	5
15 ...had ik veel energie	1	5
16 ...kon ik genieten in mijn vrije tijd	1	5
17 ...had ik geduld voor anderen en mezelf	1	5
18 ...kon het me allemaal weinig schelen	1	5
19 ...had ik focus	1	5
20 ...voelde ik me geïfeld	1	5
21 ...plekerde ik	1	5
22 ...was ik vriendelijk	1	5
23 ...kon ik mij moeilijk concentreren	1	5
24 ...voelde ik me gefrustreerd	1	5

Bereken je score

Noteer in de vakjes van de zones de scores die je jezelf per stelling, op de vorige pagina, hebt gegeven. In elk vakje staat het nummer van de corresponderende stelling. Tel daarna alle scores per zone bij elkaar op en zet deze totalscore in het vakje onder 'Totaal'.

Overleef zone	Totaal	Prestatie zone	Totaal	Zombie zone	Totaal	Herstel zone	Totaal
1		3				3	
2		4				6	
3		10				16	
4		17				17	
5		15				22	
6		10					
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Vul de totalscores hieronder in en beantwoord de volgende vragen

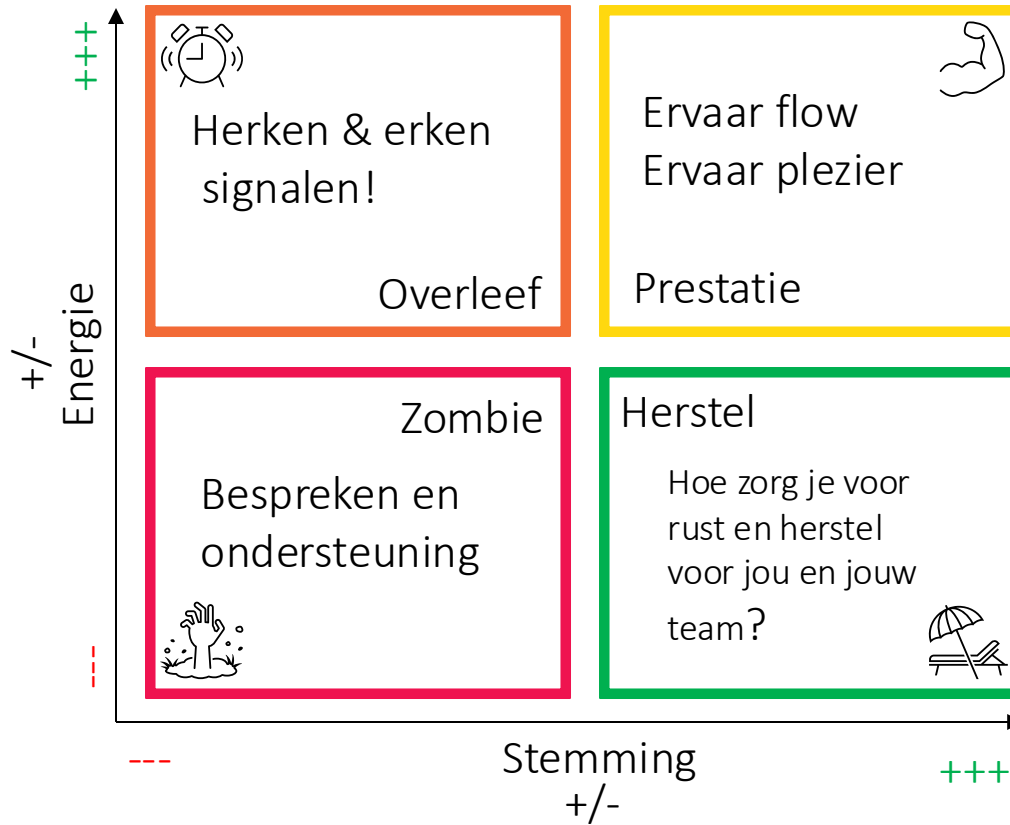
Hieronder kun je aan de slag met de vragen per zone. Neem er de tijd voor en bespreek het met je partner, een goede vriend(in) of collega's en eventueel ook met je leidinggevende. Het gesprek zorgt ervoor dat je vaker en makkelijker aan de rechterkant, de veerkrachtige kant, kunt blijven. Heel veel succes!

Overleef Zone	Totaal	Prestatie Zone	Totaal	Zombie Zone	Totaal	Herstel Zone	Totaal
Wat merk jij aan dat je in de Overleef Zone zit?		Wat doe jij om in de Prestatie Zone te komen?		Wat merk jij aan dat je in de Zombie Zone zit?		Wat doe jij om in de Herstel Zone te komen?	
Waar kunnen anderen dit aan merken?		Hoe kunnen anderen je daarbij helpen?		Waar kunnen anderen dit aan merken?		Hoe kunnen anderen je daarbij helpen?	
Waarvoor kom je in de Overleef Zone terecht?		Wat doe je graag in je vrije tijd? Heb je echt tijd voor jezelf? Wat heb je nodig om tot rust te komen en bij te tanken?		Waarvoor kom je in de Zombie Zone terecht?			

Kom het omdat je te lang in overleef zone zit? Of omdat je en op werk en in privé het veel te doen hebt?

Kom je niet helemaal uit de vragen? Weet je niet wat je kunt doen? Kijk dan op de laatste pagina voor concrete tips en handvatten.

HOE PAKKEN JULLIE DIT AAN ALS LEIDINGGEVENDE?



CONCRETE TIPS



Nu weet je hoe het staat met jouw energie. Je bent het meest veerkrachtig als je aan de rechterkant blijft, afwisselend tussen de Prestatie Zone en Herstel Zone. Maar wat kun je doen om je stemming positief te houden en meer veerkracht op te bouwen? Hieronder vind je tips en tricks. Hier alvast de eerste tip: net als werk, doe dit niet alleen. Heb het erover met anderen, thuis en op het werk. Dat maakt het zoveel makkelijker en anderen zullen je inzichten geven waar je zelf wellicht nog niet bij hebt stilgestaan.

Overleef Zone Zombie Zone

Herken jij de signalen bij jezelf als je stemming negatief is, dus als je in de Overleef- of Zombie Zone zit?



Mentaal

- Minder concentratie
- Besluiteloos
- Vergeetachtig
- Lagere zelfwaardering
- Minder motivatie



Fysiek

- Moe
- Koortslijp
- Hoofd-/rug-/nek-/spierpijn
- Hoge hartslag/bloeddruk
- Maag-/darmklachten
- Minder energie



Gedrag

- Slapeloosheid
- Kritiek, klagen en/of cynisch
- Anderen vermijden
- Werk vermijden/uitstellen
- Prikkelbaar en ongeduldig
- Verbitterd voelen
- (Meer) roken en koffie drinken
- (Meer) snoepen en vet eten
- Somber voelen
- Onzeker zijn

Hoe kom je en blijf je aan de rechterkant?

Wat maakt dat je aan de linker kant komt, in de Overleef- of Zombie Zone? Doe je te veel, op werk en/of privé? Hoe kom je naar rechts, naar de Prestatie- of Herstel Zone? Kan de lat misschien wat lager gelegd worden, of kunnen verwachtingen worden bijgesteld? Kun je in overleg die deadline verschuiven? Of is 'nee' zeggen ook een optie? Wellicht kun je hulp vragen of werk delegeren? Heb je vaker wat korte pauzes nodig of is het wellicht tijd voor een (korte) vakantie?

Op weg naar herstel

Prestatie Zone

Wanneer werk jij lekker? Zorg dat je die situatie zo goed mogelijk creëert, bijvoorbeeld voor rust en afzondering als je moet focussen. Heb je de juiste spullen en/of gereedschap? Zijn je collega's beschikbaar als je iets samen gaat uitvoeren? Weet je wat er van je verwacht wordt, ken je de deadline en weet bij wie je advies kunt vragen? Kun je (tijdelijk) minder belangrijke zaken van je over laten nemen, of er hulp bij vragen? Of voor duidelijke vaste momenten voor vragen en overleggen, zodat je minder gestoord wordt.

Veerkracht

Kun jij **zelf en bewust kiezen** wanneer je flink aan de slag gaat en wanneer je ontspant?

'Work hard, play hard!' Lukt dat? Dan ben je veerkrachtig!

Herstel Zone

Heb jij voldoende tijd om op te laden? Creëer je daarvoor momenten in de week, om aan je hobby's te zitten, te sporten of lekker buiten te zijn, samen met vrienden en familie. Denk ook aan herstel momenten op je werk, zoals een lunchwandeling of een bak koffie met die leuke collega.

Vraag ook collega's en thuis om hulp. Zij kunnen je er bijvoorbeeld op wijzen als je te lang geen rust hebt genomen, en zij kunnen met leuke ideeën komen om te ontspannen en om weer op te laden.

LEREN HERKENNEN VAN SIGNALLEN BIJ STRESS

Lichte tot matige signalen van stress



Lichamelijke verschijnselen:

- Hartkloppingen
- Hyperventilatie
- Zweeten
- Veel plassen/diarree
- Misselijkheid/braken
- Vermoeidheid zonder duidelijke reden
- Trillende handen en voeten

Emotionele verschijnselen:

- Angst
- Nerveus gedrag
- Warrig gedrag/concentratieproblemen
- Prikkelbaarheid
- Emoties zonder duidelijke reden (schuld/schaamte/verdriet/boosheid/machteloosheid)
- Wakker schrikken en niet weten waar je bent

Advies: vraag de medewerker: Wat heb je nodig om minder stress te ervaren? Kijk samen naar oplossingen om (tijdelijk) de ervaren werkdruk te verlagen. Geef (indien nodig) advies om rust te nemen, stoom af te blazen of help de medewerker bij het overdragen van werkzaamheden en laat taken rouleren in het team.

Ernstige signalen van stress



Lichamelijke verschijnselen:

- Constant doelloos bewegen
- Allerlei trillingen
- Versneld praten/druk gebaren/opgewonden lijken
- Wankelen op de benen

Emotionele verschijnselen:

- Snelle opeenvolging emoties
- Schrikreacties bij onverwachte dingen
- Roekeloos gedrag
- Angst om in slaap te vallen
- Verlies van motivatie
- Lege blik
- Ongemotiveerd handelen
- Stotteren/mompelen/er niet bij zijn
- Verminderde zelfzorg
- Geheugenverlies

Advies: geef extra aandacht als leidinggevende en zorg dat de medewerker op zoek gaat naar professionele begeleiding. Bekijk samen wat nodig is om ervaren stress op het werk te verminderen.

Alarmsignalen



Lichamelijke verschijnselen

- Uitval van lichaamsfuncties
- Heftige pijn ervaren
- Hallucinaties

Emotionele verschijnselen

- Bedreigend gedrag vertonen
- Afwezigheid van motivatie
- Apathie
- Geen waarde meer hechten aan overleven
- Niet meer aanspreekbaar zijn

Advies: Laat de medewerker stoppen met werken en veel rust nemen. Zorg voor de juiste aandacht en zet samen verdere behandeling in.

Stellen van de juiste vragen

Gesprekswijzer – maak stress en werkdruk bespreekbaar

Stel bijvoorbeeld eens deze vragen en bespreek wat ervoor zorgt dat jouw medewerker stress ervaart. Kijk vervolgens samen wat nodig is om het tij te keren!



Werk-privé balans:

- Hoe gaat het met je?
- Lukt het jou om werk en privé met elkaar te combineren?
- Heb je vanwege privé-omstandigheden (tijdelijke) aanpassingen nodig in het werk?
- Lukt het je om je werk los te laten als je naar huis gaat?
- Lukt het je om jouw privé-zaken los te laten als je op je werk bent?
- Beweeg jij voldoende gedurende de werkdag?

Werkdruk:

- Wat geeft jou energie en wat kost jou energie?
- Wat doe je om werkdruk te beperken?
- Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen?
- Hoe vaak voel jij je gespannen door je werk?
- Wat zijn voor jou tekenen dat je het te druk hebt?

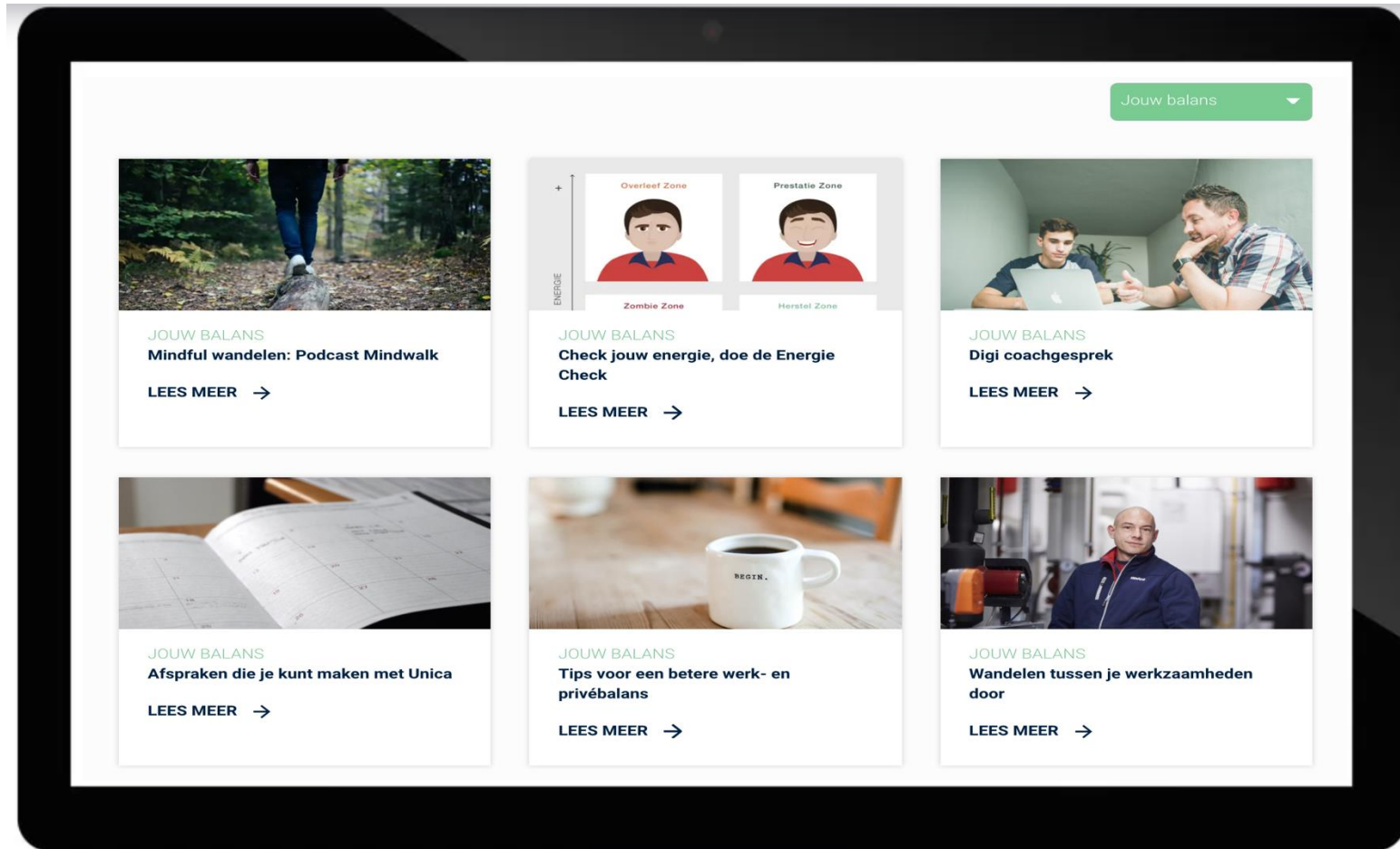
Steun:

- Hoe is de samenwerking tussen jou en je collega's?
- Heb je het gevoel dat je door mij voldoende ondersteund wordt?
- Kan ik iets voor je doen?
- Heb je behoefte om met iemand over je werkdruk te praten?
- Help jij weleens een collega, omdat hij of zij het druk heeft? En andersom?

WAT KAN JIJ ALS LEIDINGGEVENDE DOEN?

- BEDRIJFSARTS
- PSYCHOLGISCHE BEGELEIDING VIA HSK OF PSION
ENERGIECHECK MET JOUW TEAM INVULLEN
- GOEDE GESPREK VOEREN MET JE TEAM (VIA LEIDERSCHAPSPROGRAMMA OPGELEID)
- DIGICOACHING (ZONDER OVERLEG INZETBAAR)
- WERKDRUKCOACHING (NA OVERLEG MET BUDGETVERANTWOORDELIJKE IN TE ZETTEN VIA REINTEGRATIEADVISEUR VAN TTIF & ARBO)
- ALS JE HET ALS LEIDINGGEVENDE MOEILIK VINDT OM HET GESPREK AAN TE GAAN? → HR BUSINESSPARTNER OF REINTEGRATIEADVISEUR VAN TTIF & ARBO ZIJN ER OM TE SPARREN
- PODCAST MINDWALK

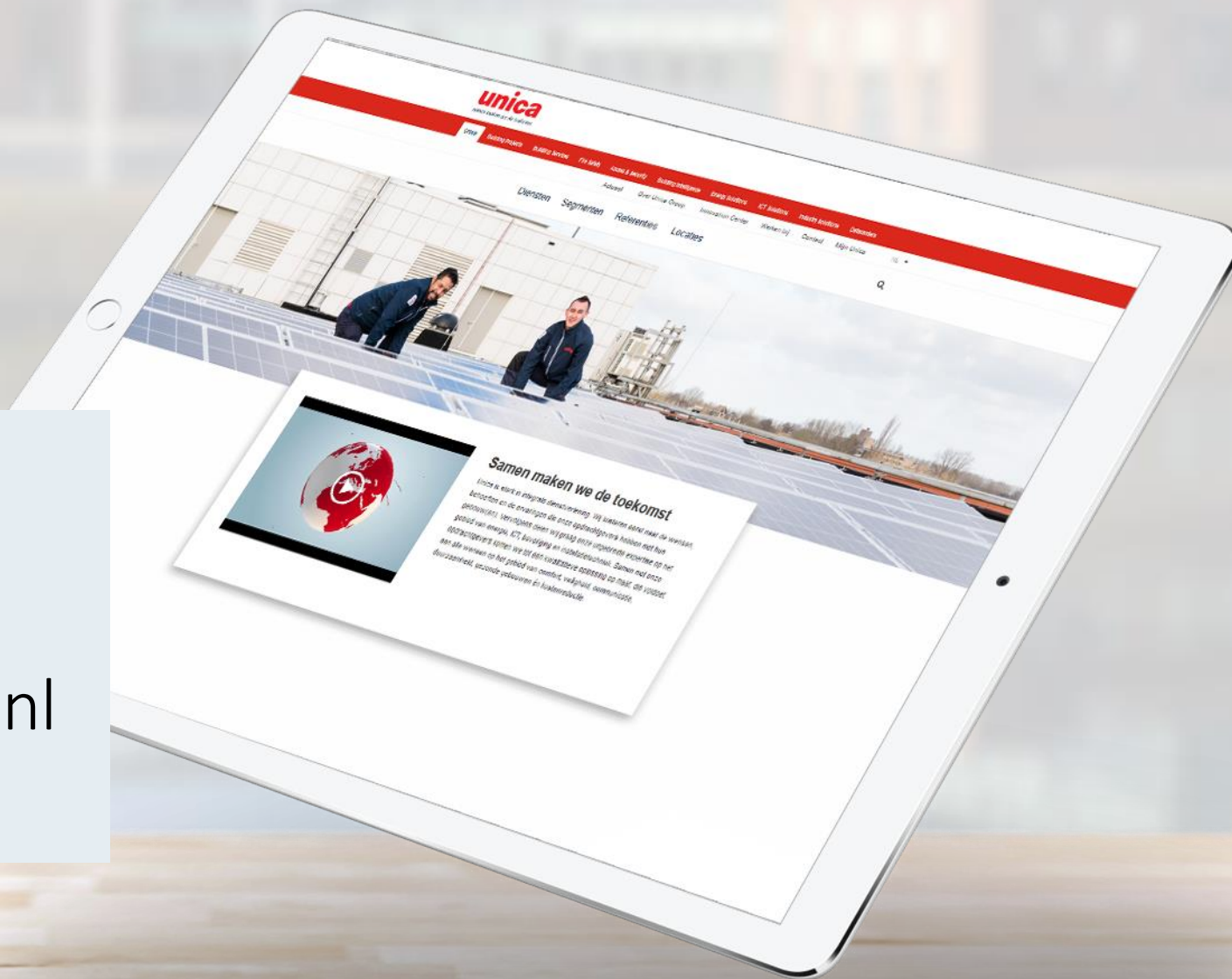
MEER INFORMATIE?



Kijk op www.jouwdagunica.nl voor het volledige aanbod van Jouw DAG

Vragen?

Kijk voor meer
informatie op
www.jouwdagunica.nl



unica