

Met hybride werken

*een nieuwe balans
vraagt om veerkracht*

linda Buchel, Founder WOOSH5

februari 2022



Yolanda Buchel en Sandra van der Maarel

Generatie



Werken aan je veerkracht,
voor veertigers en vijftigers

VAN DUUREN PSYCHOLOGIE

Loopbaan- onderhoud

Voor zondagsrijders, weggiraten en filevolk



Ester de Bruine, Yolanda Buchel

Spectrum

Vandaag een mentale workout, een gym!

Schrijven en ervaren helpt je om je meer bewust te worden van jezelf en de ander

Veerkracht is een werkwoord



- In **90 minuten**
- Veerkracht is in **8 pijlers** te meten en te trainen
- **Sterke relaties en betrokkenheid** gevoed door emoties en empathie
- Hoe werkt het **hybride werken** voor jou?
- **Trekking**: Ritme van werken aan je veerkracht
- Succesfactoren **hybride werken**
- Wij als **loopbaanprofessionals**

“Zelfinzicht is de sleutel om contact te kunnen maken met anderen”

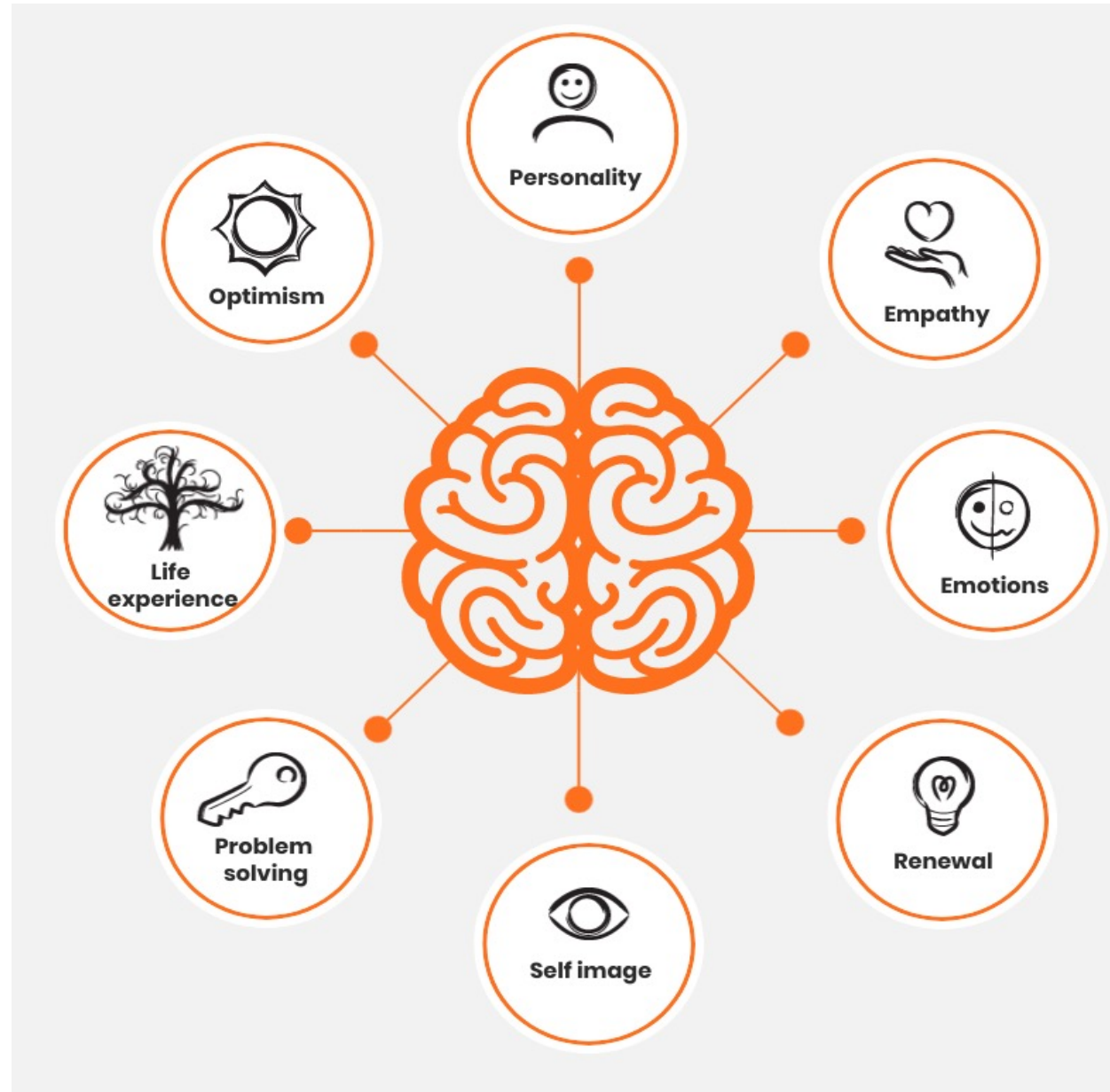


- Gezonde relaties brengen support, warmte, liefde en een positieve flow in je leven. Verstoorde en toxische relaties brengen stress en negatieve emoties zoals boosheid, verdriet en overgevoeligheid met zich mee.

Veerkracht

- Is een **MINDSET** en geen persoonlijkheidskenmerk
- Gaat over **VERBINDEN** met empathie
- Gaat over **EMOTIES** managen van jou en de ander
- Gaat over **LUISTEREN** naar anderen
- Het kan worden **GEMETEN**
- Het kan worden ontwikkeld tot een **SKILL SET**

Veerkracht trainen: de 8 pijlers



Oefening

- Denk eens aan de laatste keer dat je je **veerkrachtig** voelde
- Wat of wie heeft je daar geholpen?
- Wat herken je in je veerkracht profiel hiervan?

- Schrijf voor jezelf op: 2'
- Wil je delen in de chat?

Veerkrachtige professionals



- ✓ Begrijpen welke **gedachten** hen **helpen** en welke hen **hinderen**
- ✓ Zijn **optimistisch** over wat komen gaat
- ✓ **Dealen met onzekerheid**
- ✓ Gaan regelmatig **buiten** hun **comfortzone**
- ✓ Hanteren **vaste ritmes** als **ankers**
- ✓ **Actief bijdragen** aan het **meebewegen** met veranderingen

Zelfonderzoek hybride werken

- Wat betekende de coronatijd voor jou?
- Wat heb je gemist en wat niet?
- Wanneer was je trots op jezelf?
- Wat is het beste advies dat iemand jou heeft gegeven?
- Wat wil je meenemen naar de komende tijd?
- Waar kijk je tegenop in de komende tijd?
-
- Schrijf op voor jezelf 5'

Waarom is veerkracht relevant bij hybride werken?

(5 vragen van Jitske Kramer 2021)

1. Crisisaanpak of transformatiereis: hoe is jullie mindset hier? *Pijler van Persoonlijkheid en Optimisme*
2. Hoe hybride willen we gaan? *Pijler van Probleemoplossing*
3. Welke herinneringen hebben we gemaakt? *Pijler van Emoties*
4. Hoe goed ben jij met onzekerheid? *Pijler van Vernieuwen en Persoonlijkheid*
5. Wat heb je nodig van jouw collega's? *Pijler van Empathie*

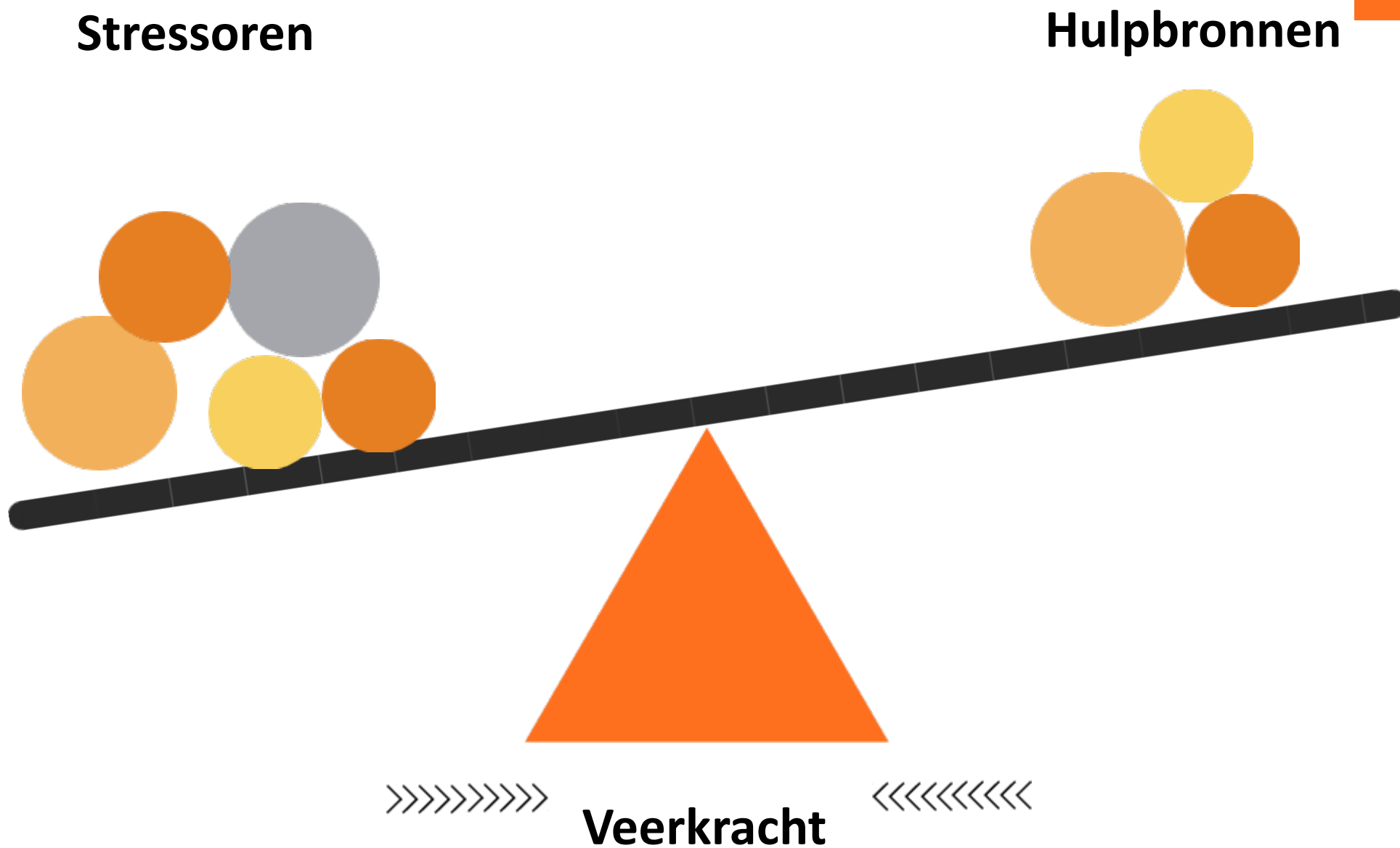
Mindset: crisisaanpak of transformatiereis?

Kijk nog eens naar hetgeen je net geschreven hebt, hoe je scoort in je veerkracht profiel en heb 't er over met elkaar

- 1. Welke pijlers van veerkracht zijn relevant hier voor jou?**
- 2. Wat is jullie mindset?**
- 3. Wat wil je de andere groepen meegeven van jullie uitwisseling?**

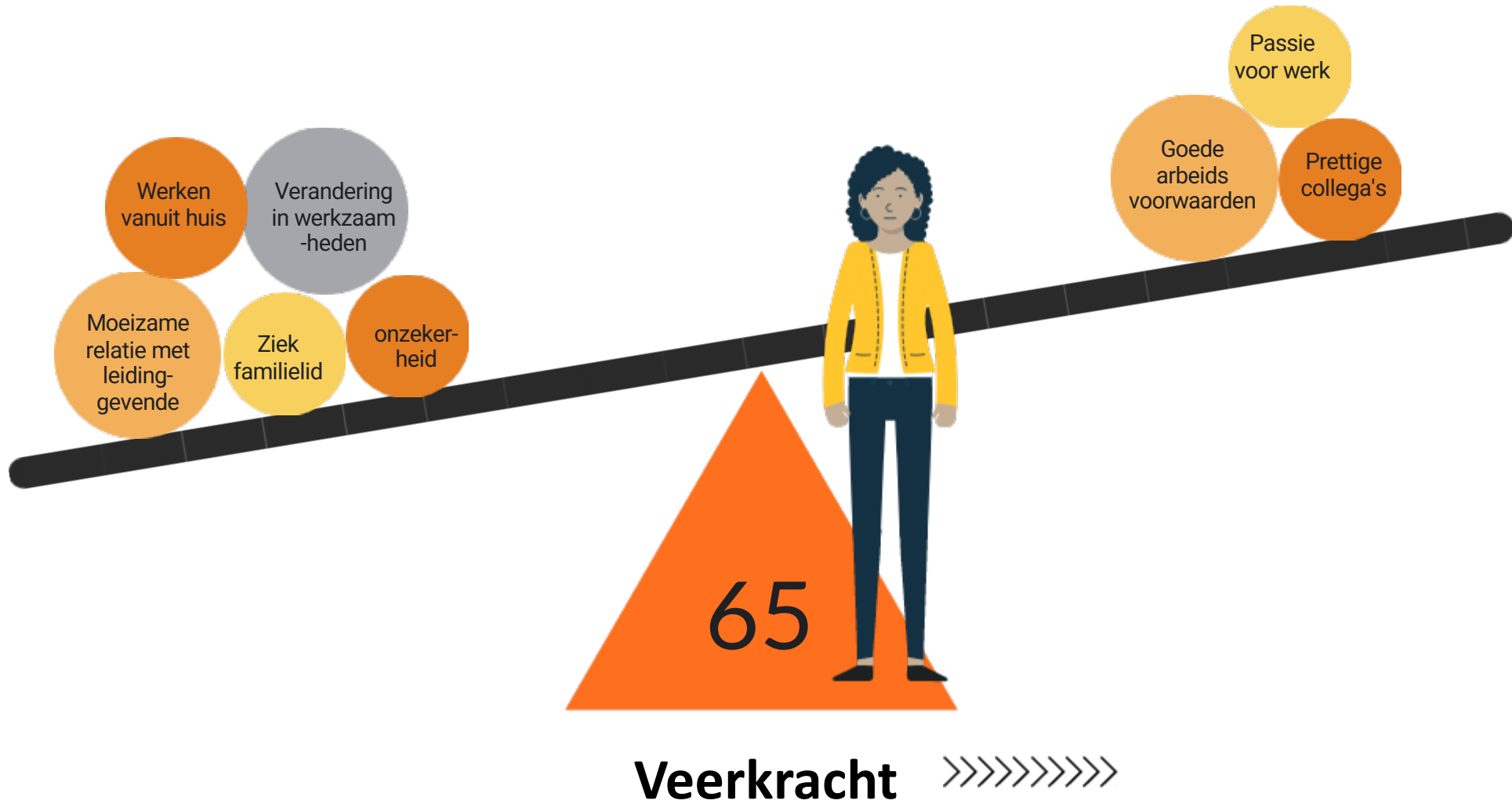
Breakouts van 3 personen
15'



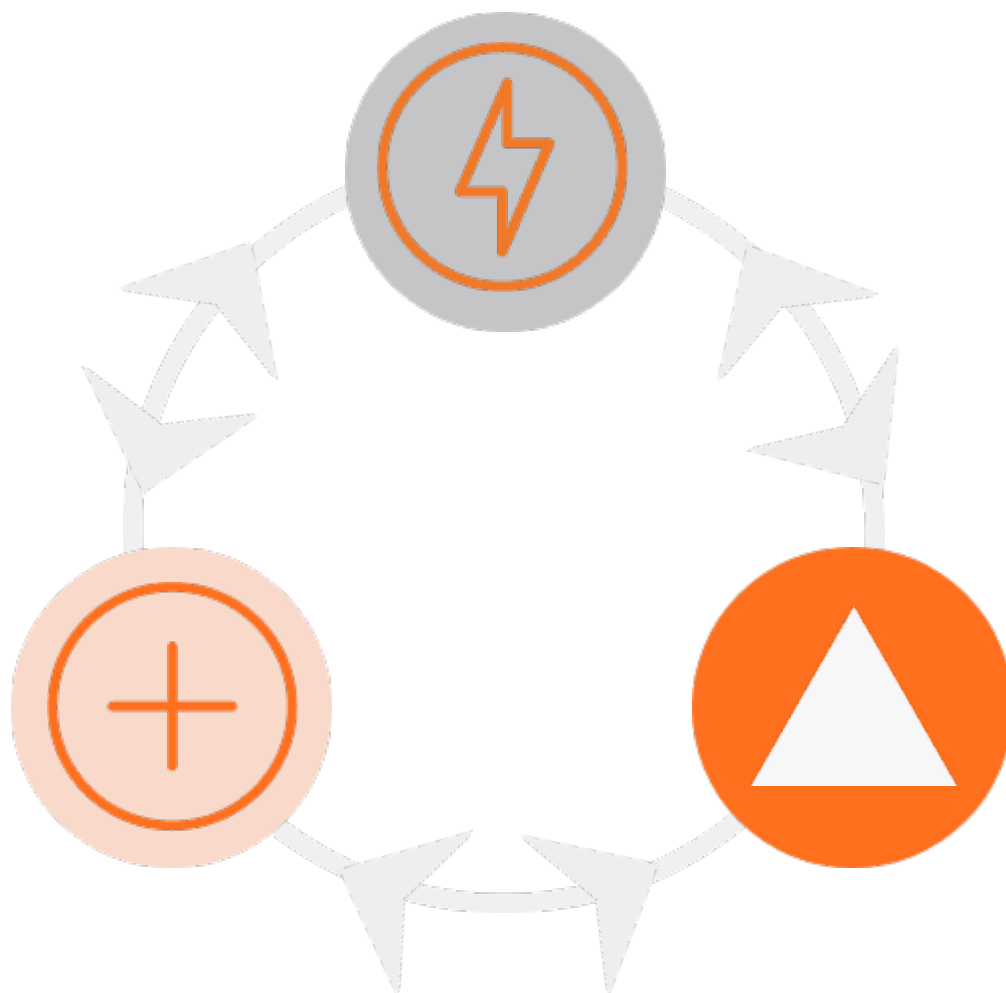


Stressoren

Hulpbronnen



3 manieren waarop we de balans van de veerkrachtschaal kunnen beïnvloeden



#1

De stressoren aan de negatieve kant in zwaarte verminderen

#2

De positieve kant meer gewicht geven door initiatieven die van positieve invloed zijn en tegenwicht geven aan de negatieve stressoren

#3

Het evenwichtspunt verschuiven door veerkracht te trainen en een psychologisch veilige omgeving te creëren

Omgaan met onzekerheid (stressor)



- Hoe goed functioneer jij wanneer er veel onzekerheid is?
 - Hoe vind je daar je zekerheid in?
 - Gegeven dat inzicht, welke vorm van hybride werken past je?
 - Hoe zie je de toepassing van dit inzicht in je rol van loopbaanprofessional?
-
- 5' schrijven
 - Breakouts in 3 personen
 - Delen gedurende 10'

Positieve Emoties (positieve hulpbron)



- Welke geweldige herinneringen hebben jullie gemaakt afgelopen maanden?
- Hoe kun je dat blijven doen? Juist met hybride werken?
- Hoe gebruik je dit inzicht voor je interne klanten/medewerkers?

- 5' schrijven
- Breakouts
- Delen

Een passende Trek

Grief

 90 days
 10 min a day



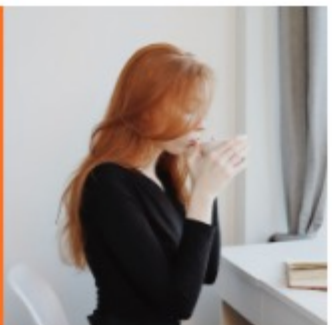
Menopauze

 90 days
 10 min a day



Self care

 90 days
 10 min a day



Your Strength

 90 days
 10 min a day



Balance

 90 days
 10 min a day



Daily Resilience

 90 days
 10 min a day





Rouw

Een Trek die je hoop en kracht geeft

Wat geeft een Trek je hoop en kracht? Het is een Trek die je helpt om je hoop en kracht te vinden. Het is een Trek die je helpt om je hoop en kracht te vinden. Het is een Trek die je helpt om je hoop en kracht te vinden.

Start	 Meet je veerkracht en start je Trek. Jouw veerkracht heeft de hoogste prioriteit.
Week 1	 Rouwen is heel persoonlijk. Wat is rouwen voor jou?
Week 2	 Zorgen voor jezelf. De impact op je lichaam.
Week 3	 Kracht vinden bij anderen. Wie is er voor je?
Week 4	 Eilandjes van verdriet en afleiding. Een emotionele achtbaan.
Week 5	 Rouwen is een werkwoord. De vier rouwstadijën.
Week 6	 Met je hoofd en je hart. Het verdriet onder ogen zien.
Week 7	 Overleven. Leven op zijn eigen manier.
Week 8	 Heelheid van emoties. Weten wat je voelt.
Week 9	 Word je eigen beste vriend. De kracht van acceptatie.
Week 10	 Aanpassen aan de nieuwe situatie. Een leven voor en een leven na.
Week 11	 Vooruit buigen. De kracht om verder te gaan.
Week 12	 Optimisme. Moed en vertrouwen.
Week 13	 Weer kunnen lachen en liefhebben. Herinneren en herdenken.

"Hoop is een lichtje in jezelf dat vandaag moed geeft en morgen kracht."

WOOSH USA
Contact: Nancy van Eindhoven
Nancy@woosh5.com
www.woosh5.com

WOOSH-5 Europe
Contact: Yvonne de Boer
Yvonne@woosh5.com
www.woosh5.com



Voordelen van E-coaching

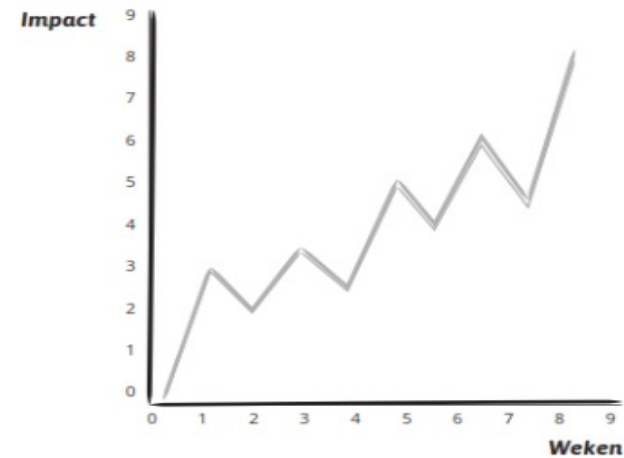
Schrijven helpt!

Altijd bij de hand

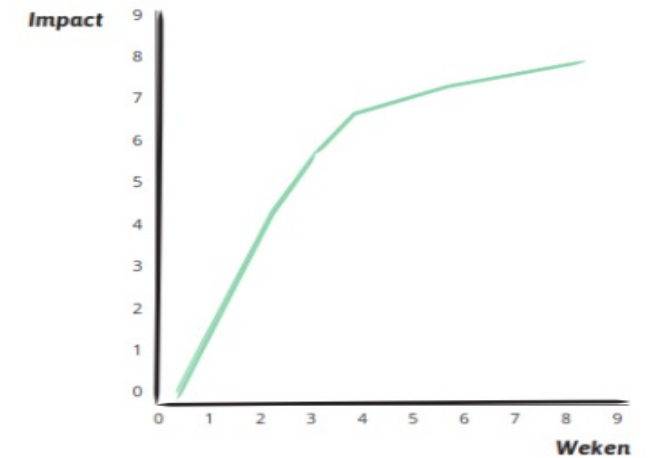
Meer succeservaringen

Anoniem

FACE TO FACE COACHING



E-MAIL COACHING



Uit: E-Coaching, A. Ribbers en A. Waringa

Wat neem je mee voor morgen uit dit uur? Schrijf groot op vel papier en houdt voor de camera😊

