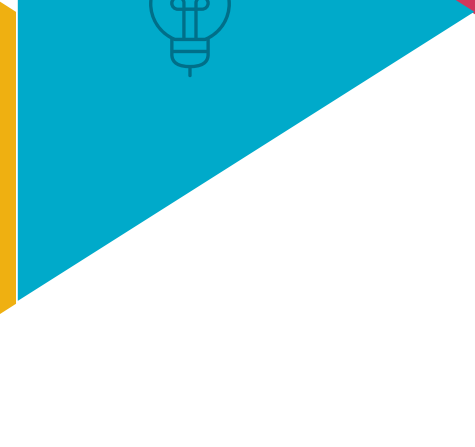
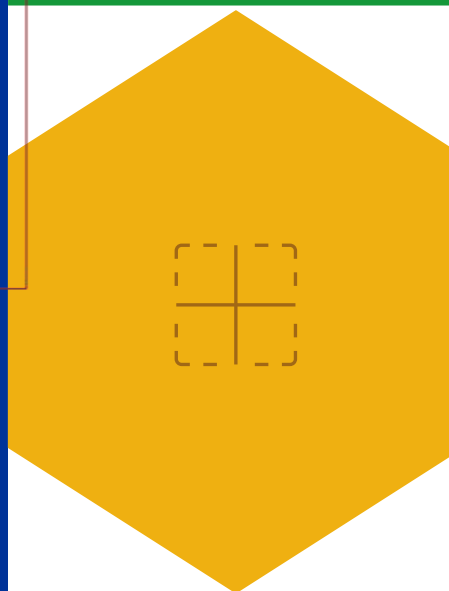
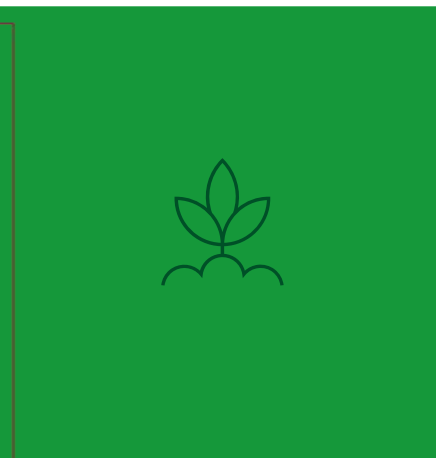






SAMEN AAN Z

Inpiratiedag

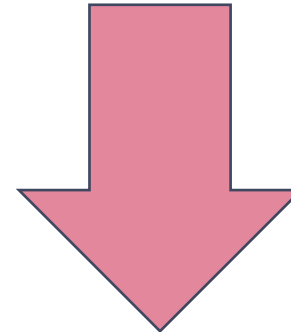
Ann De Mey & Kaat Jansen

IGLO MODEL IN VOGELVLUCHT



Focus Team Champions Welzijn: Individu en Groep

Focus vandaag: Individu



In de ideale wereld wordt er op deze 4 niveau's (samen)gewerkt om welzijn binnen een organisatie te verbeteren.

Interreg



Gefinancierd door
de Europese Unie

Nielsen, K. (2017). The IGLO framework: Understanding and leveraging resources at multiple levels in organizations. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 4(3), 190-203.



**ALS JE WIL DAT ER IETS
VERANDERT,
MOET JE IETS VERANDEREN**





4 BOUWSTENEN

Kleine greep uit een groter aanbod en evidentie...

1. Cirkel van **invloed**
2. **Positiviteit** en dankbaarheid
3. Verbondenheid en de kracht van **geven**
4. **Energiegever** en het belang van jezelf opladen

1. CIRKEL VAN INVLOED

(S. COVEY)





1. Cirkel Van Invloed

HEB IK ER INVLOED OP?

- Accepteren wat je niet kan veranderen –
- Cirkel van invloed vergroten door actie te nemen, ... **Verantwoordelijkheid opnemen** voor datgene dat je wel kan beïnvloeden (**actieve coping**).
- Focussen op datgene waar je WEL invloed op hebt, maakt gelukkiger
- Je kan je cirkel van invloed vergroten door actie te nemen en door een portie moed...
- Soms meer mogelijk dan we denken!

GRANT ME THE SERENITY TO
ACCEPT THE THINGS I CANNOT
CHANGE, COURAGE TO CHANGE
THE THINGS I CAN, AND WISDOM
TO KNOW THE DIFFERENCE



1. CIRKEL VAN INVLOED

OPDRACHT: WISSEL KORT UIT PER 2

- Waar pieker jij over dat buiten je invloed ligt? (en kan je beter accepteren)
- Wat ligt wél binnen jouw invloed en kan je misschien aanpakken? (aanpakken)



2. POSITIVITEIT EN DANKBAARHEID

Waar richt jij je aandacht meestal op?

Je kan ervoor kiezen om meer aandacht te hebben voor datgene dat wel goed gaat...

Maar niet vanzelf (Negativity Bias)

HOE?

- "taking in the good" – neem bewust 10-20 sec om te voelen als er iets positiefs gebeurt. Sta erbij stil en laat het binnenkomen.
- Door elke dag op te schrijven waar je dankbaar voor bent en/of wat goed ging.
- Lach meer





2. POSITIVITEIT EN DANKBAARHEID

OPDRACHT

- Waar ben jij dankbaar voor op je werk?
- Wat gaat goed op je werk?
- Schrijf NU MINSTENS 3 dingen op (meer mag ook)

**"It's not happiness that brings us gratitude.
It's gratitude that brings us happiness."**

3. Verbondenheid & Random Acts of Kindness

“We rise by lifting others.” – Robert Ingersoll

- Sociale steun en verbondenheid verhogen welzijn en motivatie.
- Geven verhoogt het welzijn van gever én ontvanger

Hoe?

- Praten, lachen, luisteren (!)
- Random acts of kindness of geven (aandacht geven is ook geven)
- Leuke dingen samen doen



3. Verbondenheid & Random Acts of Kindness

OPDRACHT

- Bedenk 1 klein gebaar (RAK) dat je morgen op je werk gaat doen
- Wissel uit met je buur

Verwijzing naar Mangomomenten

(naar zorgbehoevenden, maar hier leggen we ook de link naar collega's)

Meer info: <https://mangomoment.org/>



4 ENERGIEGEVERS IN KAART

- Waar laad jij van op?
- Wat geeft u energie?
- Wat doet je beter voelen als je 'leeg' bent?
- Wanneer verlies je de tijd uit het oog?

→ **DOE DAAR MEER VAN!**

energiegevers = persoonlijke bronnen van kracht en herstel



4 ENERGIEGEVERS IN KAART

Zoek een beeld of een paar beelden die voor uw energiegevers staan.

Geef dat beeld of de beelden een centrale plek zodat je jezelf er vaak aan kan herinneren...

TIP: maak een zelfzorg moodboard en grijp ernaar terug...

TIP: check regelmatig bij jezelf hoeveel energie je hebt

En kies ervoor om jezelf regelmatig op te laden...

*Je telefoon laad je regelmatig op,
waarom doe je dat voor jezelf niet vaker?*



4 BOUWSTENEN

- CIRKEL VAN INVLOED
- POSITIVITEIT EN DANKBAARHEID
- VERBONDENHEID & GEVEN (RANDOM ACTS OF KINDNESS/ MANGOMOMENTEN)
- ENERGIEGEVERS BEWUSTER OPZOEKEN (op en naast je werk)



GOED VOOR JEZELF ZORGEN IS EEN VOORWAARDE OM GOED VOOR ANDEREN TE KUNNEN ZORGEN



KAAT JANSEN & ANN DE MEY

Kaat.jansen@thomasmore.be Ann.demey@thomasmore.be

SAMEN AAN Z : TRAJECT TEAM CHAMPIONS

DOCENTEN : THOMAS MORE HOGESCHOOL

Ga naar **wooclap.com** en gebruik de code **FLETZY**



in 1 woord: wat neem je mee van deze sessie?



Persoonsgerichtheid Lachen Opladen Geste Mindfulness
Mango-time LACH MEER Positiviteit Attentheid
Rust Kindness Invloed Dankbaarheid Random act of kindness
Positief denken Mangomoment Bouw zelf je geluk Mango
PositieveBekrachtiging



wooclap



100%



50

