

Van verzuimen  
en verzuipen

naar

knallen met je  
team



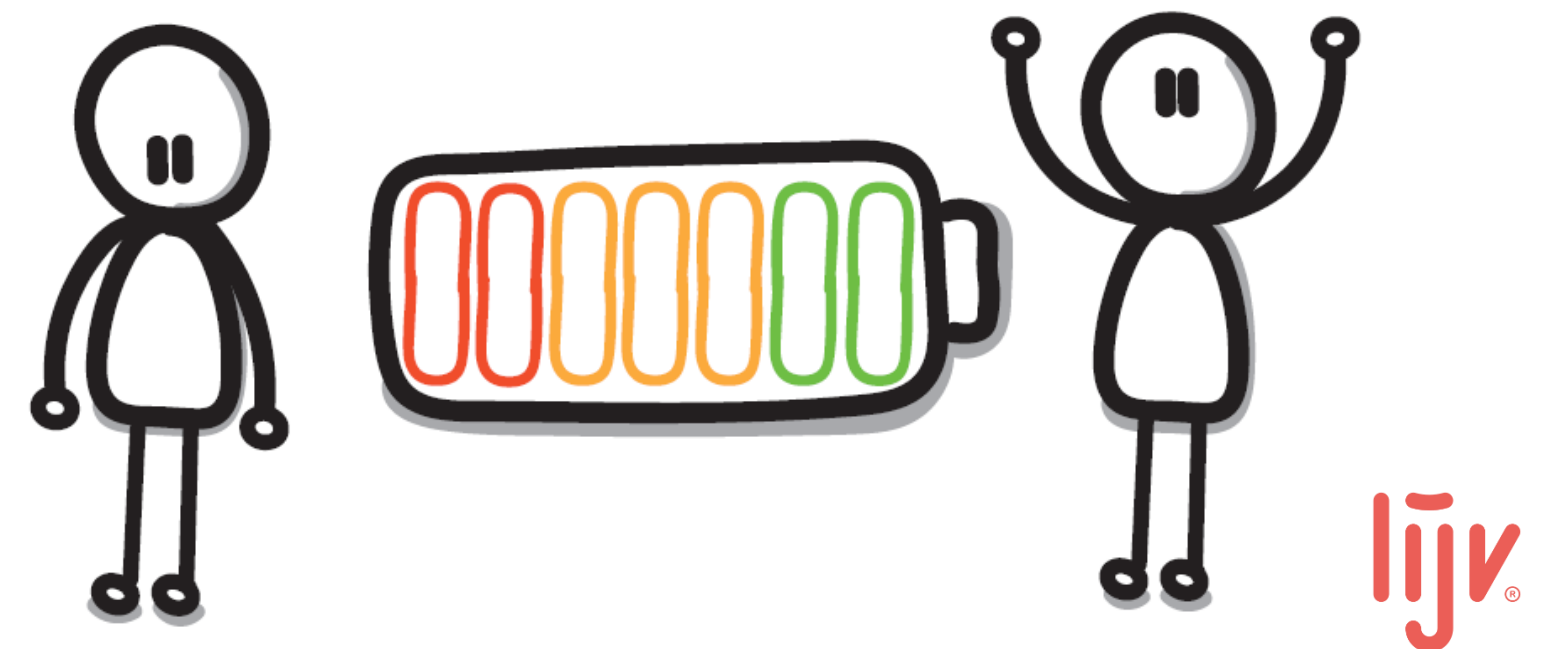


# Programma - vertrouwelijk

- **Energietest**  
Info geanonimiseerd in rapportage
- **Sessie 1**  
Handvatten en inzichten om aan je energie te werken
- **Sessie 2**  
Handvatten en inzichten om te werken aan je teamenergie
- **Remindermails**  
7 mails gedurende een jaar

# Hoe is het met jouw energie?

- Rapportcijfer afgelopen maand
- Tevreden?
- Energiegevers / vreters
- Voorbeeld gedrag



Zingeving

Mentaal

Fysiek

Emotie



 Fysiek





 Mentaal





## Emotie

### Survival zone

- Onrust in je hoofd
- Ongeduldig
- Gejaagd
- Geïrriteerd
- Bezorgd

### Prestatie zone

- Betrokken
- Gemotiveerd
- Vertrouwen
- Enthousiast
- Uitgedaagd

**Negatief** ←

**Positief** →

### Burnout zone

- Uitgeput
- Leeg
- Futloos
- Negatief
- Hopeloos

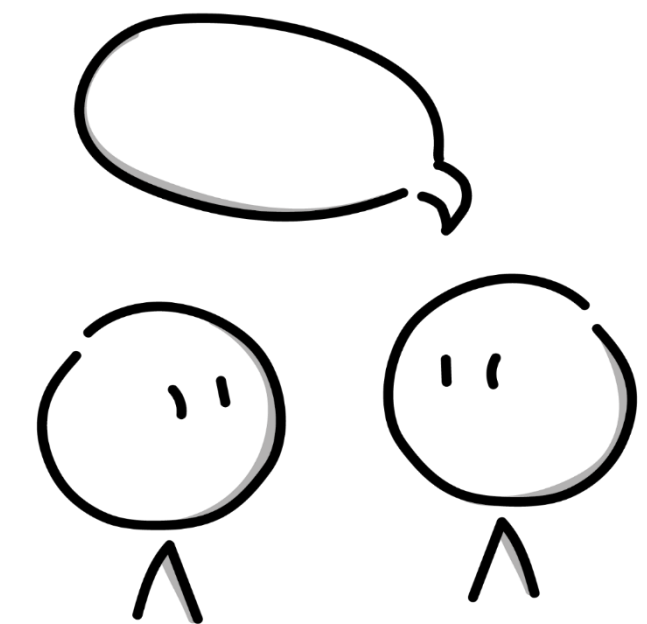
### Herstel zone

- Rust in je hoofd
- Tevreden
- Onbezorgd
- Relaxed
- Ontspannen

**Hoog**

**Laag**

- Vragen over sessie 1 ?
- Verwachtingen, vragen sessie 2 ?
- Casussen?







PASSION LED US HERE







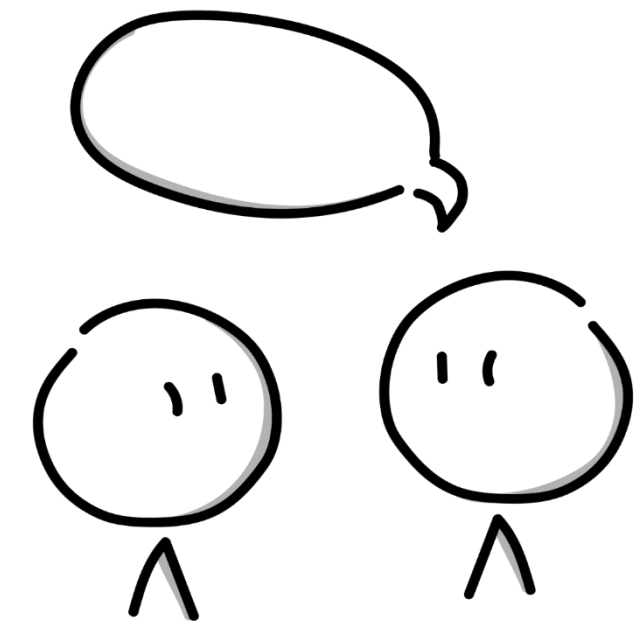
# Wat is jouw situatie?

- Hoe leuk vond je het werk het afgelopen half jaar?
- Wát vind je leuk aan je werk?
- In welke mate ben jij de man of vrouw op de juiste plek voor de huidige taken?
- Wat vind je van jouw werk-privé balans?
- Jobcrafting?



# Sessie 2:

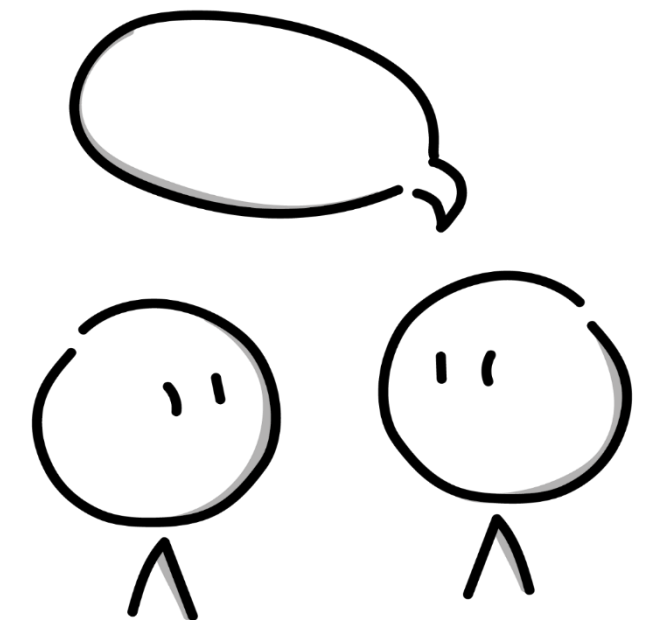
- Teamenergie
- Meekrijgen in veranderingen





# Teamenergie

- Hoe schat je de teamenergie in?
- Waar baseer je dat op?
- Wat doe je al om de energie in team te vergroten/  
goed te houden?



# Vergroten teamenergie?

- Focus op energiegevers
- Buddy of mentor systeem
- Als leidinggevende: NIVEA
- Periodiek in gesprek over functioneren én welbevinden
- Samen dingen beleven (werk en niet werkgebonden)



# Werkdruk

## Objectief

- Druk zijn
- Hoeveel uren
- Deadlines
- (online) vergaderingen
- Etc.

## Subjectief

- Druk maken
- Gehaast
- Onrust in je hoofd
- Voldaan
- Etc.

# Fases en kantelpunten van burn-out



**Uitgerust**

Fit, energiek. Goed omgaan met tegenslagen en drukte.

1<sup>e</sup> kantelpunt



**Vermoeid**

Moeilijker uit bed, gejaagd gevoel, 's avonds moe, eerste weekenddag nog een beetje vermoeid.



**Overbelast**

Altijd moe, Na een week vakantie weer op peil. Gevoel dat alles teveel is. Leuke dingen afzeggen. Werk afschuiven of juist stug hard doorwerken.

2<sup>e</sup> kantelpunt



**Overspannen**

Slaapprobleem chronisch. Overzicht houden, plannen moeilijk. Cynisch, gevoel spanning begin week. Alles voelt als moeten. Prikkel vermijden.

3<sup>e</sup> kantelpunt



**Burn-out**

Slaap zonder herstel. Uitgeput voelen, extreem moe. Simpele dingen al teveel. Angst om te moeten werken. Nergens interesse voor.

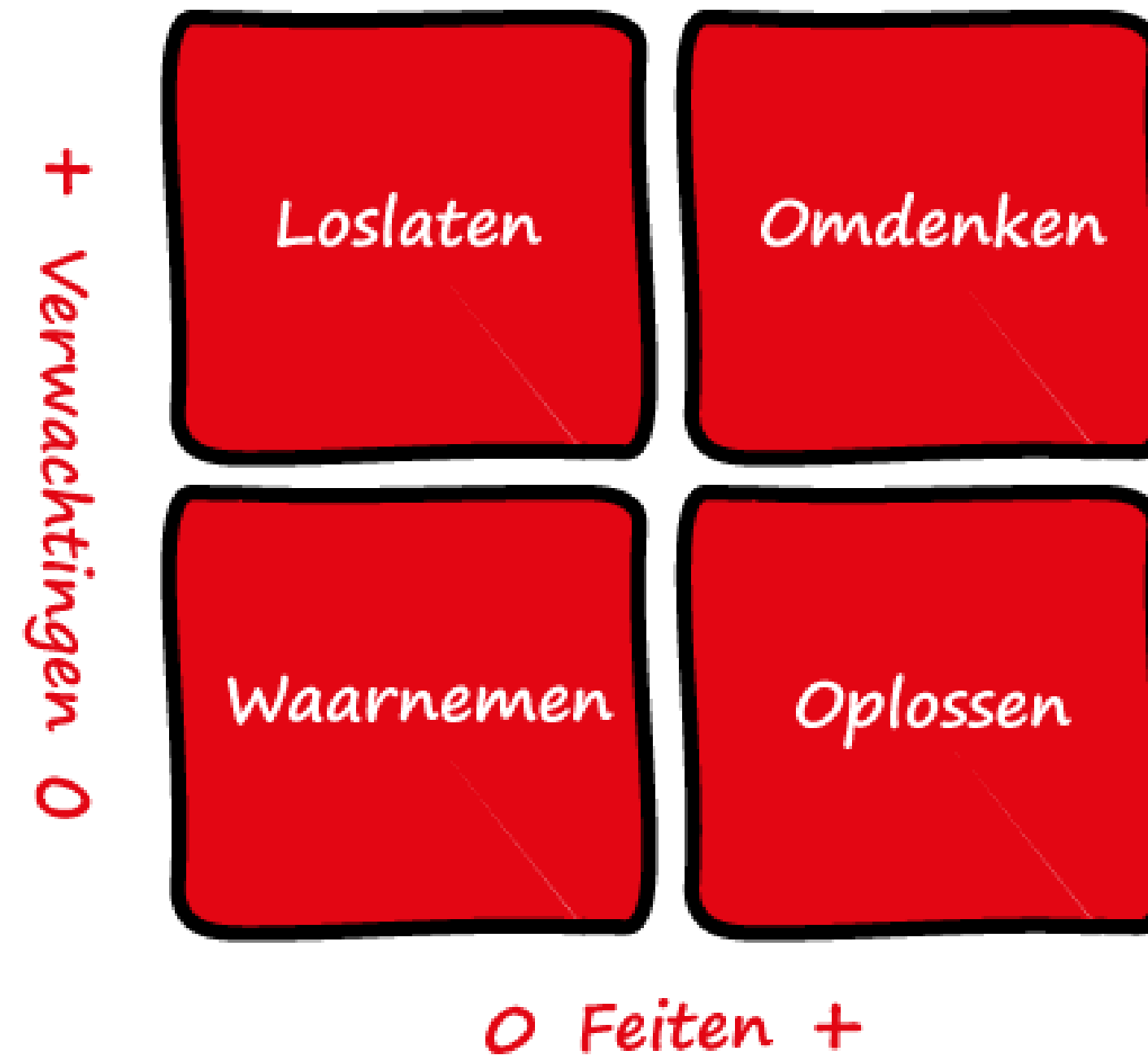
Kanteling voorkomen: aandacht voor slaap en rustmomenten over de dag inbouwen. Herstel kost dagen.

Kanteling voorkomen: Even stoppen met werk, er kan (snel) weer hervat worden. Rustig sporten. Minstens 1 tot 2 powernaps overdag. Herstel kost weken.

Kanteling voorkomen: Heel rustig bewegen, heel rustig starten met activiteiten. 1 of 2 siësta's per dag. Herstel kost maanden



# Negatieve vibe, energievreters



- 0 Verandert niet
- + Verandert wel

## Category

### Builders

Born: 1925-1945

### Baby Boomers

Born: 1946-1964

### Generation X

Born: 1965-1979

### Generation Y

Born: 1980-1994

### Generation Z

Born: 1995-2009

### Gen Alpha

Born: 2010-2024

## Slang terms



We prefer proper English if you please



Be cool  
Peace Groovy  
Way out



Dude Ace  
Rad As if  
Wicked



Bling Funky  
Doh Foshizz  
Whassup?



Fam  
GOAT Slay  
Yass queen



lit yeet  
hundo oof  
m idrc

## Social markers

World War II  
1939-1945

Moon landing  
1969

Stock market crash  
1987

September 11  
2001

GFC  
2008

COVID-19  
2020

## Iconic cars



Model T Ford  
Final, 1927



Ford Mustang  
1964



Holden Commodore  
1978



Toyota Prius  
1997



Tesla Model S  
2012



Autonomous vehicles  
2020s

## Iconic toys



Roller skates



Frisbee



Rubix cube



BMX bike



Folding scooter



Fidget spinner

## Music devices



Record player  
LP, 1948



Audio cassette  
1962



Walkman  
1979



iPod  
2001

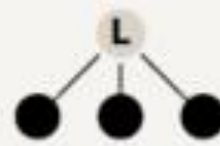


Spotify  
2008

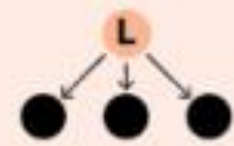


Smart speakers  
Now

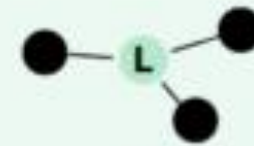
## Leadership style



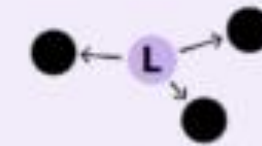
Controlling



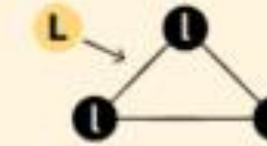
Directing



Coordinating



Guiding



Empowering



Inspiring

## Ideal leader

Commander

Thinker

Doer

Supporter

Collaborator

Co-creator

## Learning style

Formal

Structured

Participative

Interactive

Multi-modal

Virtual

## Influence Advice

Officials

Experts

Practitioners

Peers

Forums

Chatbots

## Marketing

Print (traditional)

Broadcast (mass)

Direct (targeted)

Online (linked)

Digital (social)

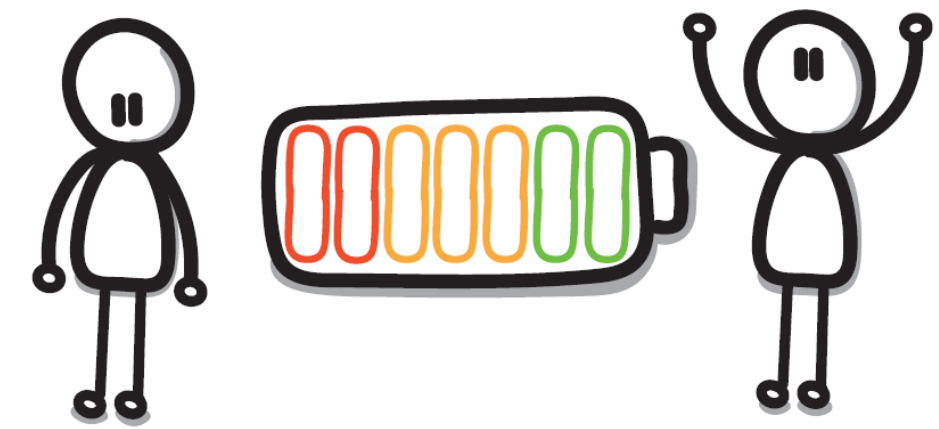
In situ (real-time)



# Generatie Z

- Inwerk protocol
- Zijn er heldere verwachtingen wederzijds
- Coachend leiderschap
- Is er een mentor / buddy
- ?

# Coachend leiderschap



- Rapportcijfer afgelopen maand
- Tevreden?
- Energiegevers / vreters

Bespreek:

- wat gaat goed en kunnen we dit uitbouwen?
- wat kan beter en hoe pakken we dat aan?
- wat kun jij/ jullie hierin betekenen?
- wat kan ik faciliteren?



# Wat neem je mee?

- Een aandachtspunt?
- Wat ga je precies doen (meer, minder, anders)?
- Wanneer begin je ermee?
- Hoe zorg je dat je het niet vergeet?



**Training en coaching**  
voor een lekker  
werkend Nederland

[linkedin.com/company/LIJV](https://www.linkedin.com/company/LIJV)

[www.LIJV.nl](http://www.LIJV.nl)