



Omgaan met knaagjes in de hulpverlening

Workshop inspiratienamiddag 'Werken in verontrusting:
voortdoen, volhouden en toch voldoening vinden'

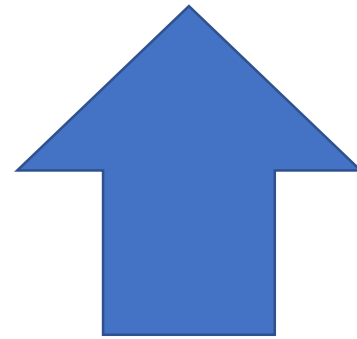
Teamcoach & Trainer: Charlotte Haarsma

klin. Psy. Systeempsychotherapeute

Charlotte.haarsma@gmail.com

Wie ben ik als trainer?

Leiderschap – zelfleiderschap- bevologenheid



Laat je niet leiden
door anderen,
maar leid jezelf

Loesje

Onze workshop: omgaan met onze knaagjes



- **Intro**
 - Wat zijn knaagjes?
- **Mezelf als mentaal kapitaal**
 - Onze stressverhogende denkstijlen als eigen-rugzak-knaagjes
- **Ik in dialoog met anderen**
 - **Exploratie-ideeën – zicht op wat er speelt**
 - De verschillende kanalen
 - De soorten grenzen die kunnen spelen
 - **Een beslissingsmethodiek**
 - 4 stappen in je eentje of de beslissingsbalans
 - 6 doortastende vragen

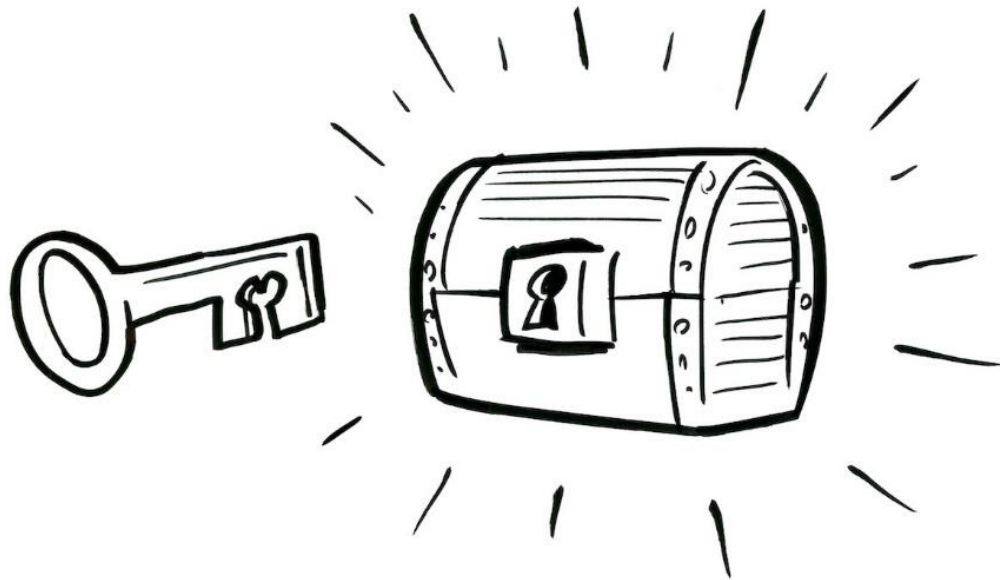
Knaagjes?

- Wat zijn knaagjes?
- Wanneer spelen die knaagjes?
- Wat is het nut van knaagjes?
- Maak het eens stil in jezelf:
 - Heb je momenteel een knaagje?*
 - = Is er iets dat blijft hangen?
- * je hoeft het niet in groep te omschrijven



Onze workshop: omgaan met onze knaagjes

MENSELIJK KAPITAAL



- Intro
 - Wat zijn knaagjes?
- **Mezelf als mentaal kapitaal**
 - **Onze stressverhogende denkstijlen als eigen-rugzak-knaagjes**
- **Ik in dialoog met anderen**
 - **Exploratie-ideeën – zicht op wat er speelt**
 - De verschillende kanalen
 - De soorten grenzen die kunnen spelen
 - **Een beslissingsmethodiek**
 - 4 stappen in je eentje of de beslissingsbalans
 - 6 doortastende vragen

Jij bent het menselijk kapitaal van jouw organisatie

Hoe zit je erbij?



Bevlogenheid

Tevredenheid

Stressklachten

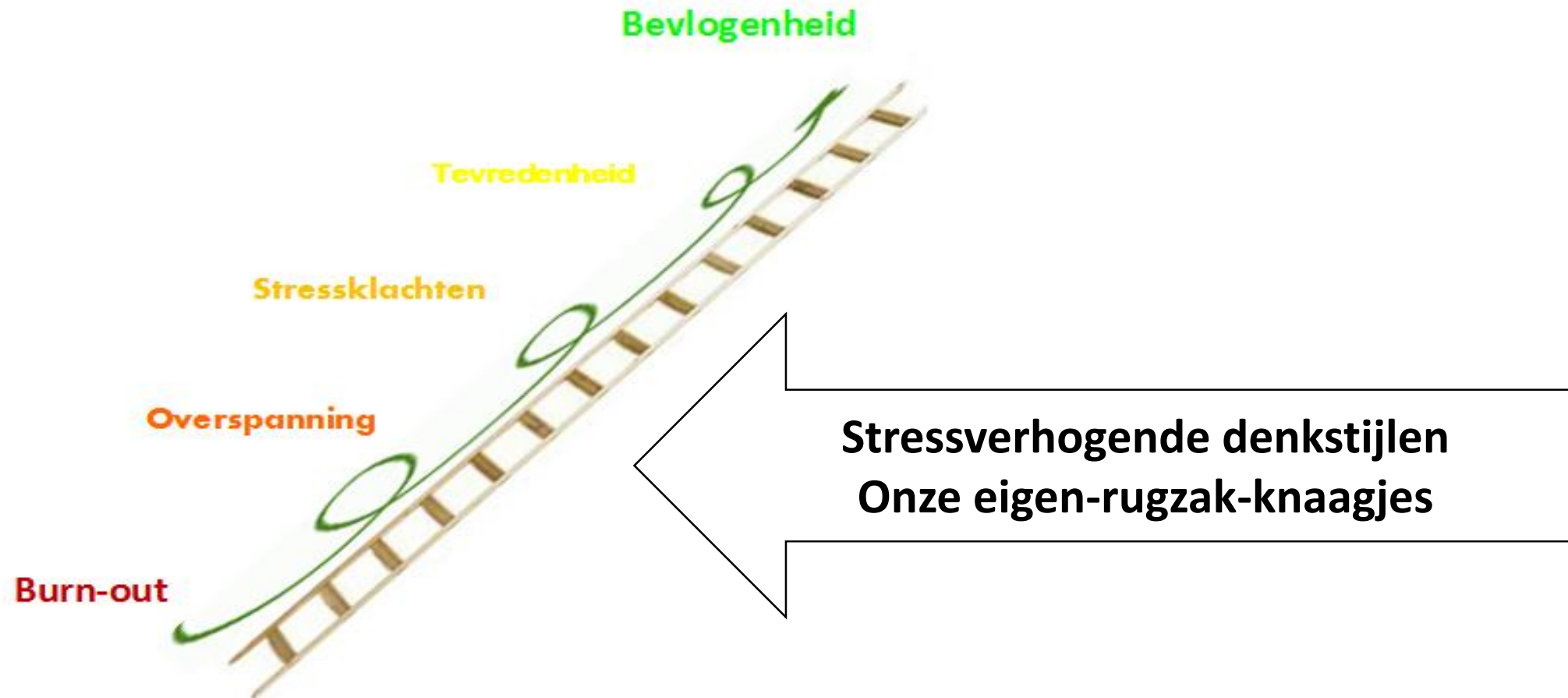
Overspanning

Burn-out

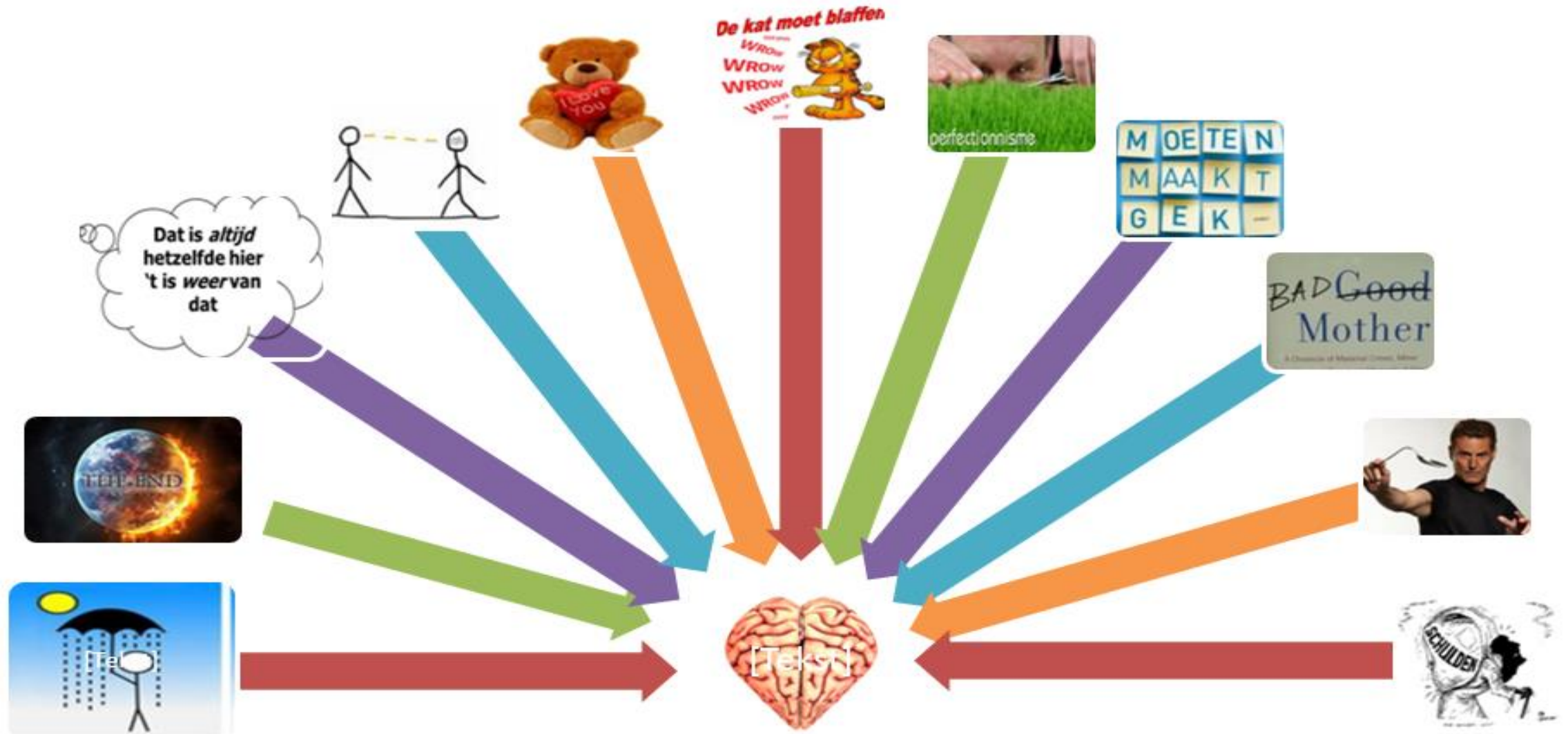


Jij bent het menselijk kapitaal van jouw organisatie

Hoe zit je erbij?



Onze eigen-rugzak-knaagjes: Stressverhogende denkstijlen herkennen



Onze workshop: omgaan met onze knaagjes



- Intro
 - Wat zijn knaagjes?
- **Mezelf als mentaal kapitaal**
 - Onze stressverhogende denkstijlen als eigen-rugzak-knaagjes
- **Ik in dialoog met anderen**
 - **Exploratie-ideeën – zicht op wat er speelt**
 - De verschillende kanalen
 - De soorten grenzen die kunnen spelen
 - **Een beslissingsmethodiek**
 - 4 stappen in je eentje of de beslissingsbalans
 - 6 doortastende vragen

Knaagjes die (eerder) een signaal zijn van iets in het systeem

- **Het auditief kanaal**
- **Visueel kanaal**
- **Het bewegingskanaal**
- **Relationeel kanaal**
- **Het lichamelijk kanaal**



‘Intuïtie wijst het verstand waar met succes te zoeken’

J.E. Salk

Knaagjes die eerder drempels zijn

Soorten grenzen/drempels in de hulpverlening



Wees je bewust welke grens voor jou de doorslag geeft én stel je de vraag of dat dit 'objectiever gezien' de juiste keuze is

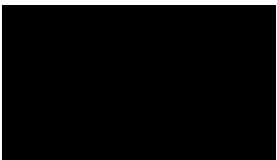
Onze workshop: omgaan met onze knaagjes



- Intro
 - Wat zijn knaagjes?
- **Mezelf als mentaal kapitaal**
 - Onze stressverhogende denkstijlen als eigen-rugzak-knaagjes
- **Ik in dialoog met anderen**
 - Exploratie-ideeën – zicht op wat er speelt
 - De stressverhogende denkstijlen
 - De verschillende kanalen
 - De soorten grenzen die kunnen spelen
- **Een beslissingsmethodiek**
 - **4 stappen in je eentje of de beslissingsbalans**
 - **6 doortastende vragen**

4 stappen in je eentje (uit Deep Democracy)

- **Voel en denk aan een beslissing die je wil maken maar waar je nog mee zit: maak er een ja/nee vraag van**
- **Welke kant is ja? Welke kant is nee?**
 - Kies een kant: wat zijn de argumenten voor deze kant? Zijn er nog argumenten?
 - Kies de andere kant: wat zijn de argumenten voor deze kant? Zijn er nog argumenten?
- **Ga nu naar het midden: welke kant kies je?**
 - Ga nogmaals in die kant staan, welk gevoel krijg je als je die beslissing wil nemen?
 - Ga nogmaals in de andere kant staan: wat voel je als je die beslissing niet neemt? Is er nog een klein stemmetje dat toch nog meegeeft? Wat heeft die meerderheidsstem nog nodig van dat kleine stemmetje (de minderheidsstem)?
- **Ga terug naar het midden: wat ontdek ik in de situatie?**
- **Ga nog een stap naar achteren: wat leer ik over mezelf? Wat is het graantje van wijsheid dat je van deze oefening meeneemt?**



Beslissingsbalans

Piste A: Status quo
Bezig blijven
zoals we nu bezig
zijn

Piste B: Veranderen
Aanpakken van...
Communiceren
over...

Wat zijn de voordelen?		Wat zijn de nadelen?	
Korte Termijn	Lange Termijn	Korte Termijn	Lange Termijn
Voordelen		Nadelen	
Korte Termijn	Lange Termijn	Korte Termijn	Lange Termijn

Als je naar dit ingevuld raster kijkt, wat valt je dan op? Welke piste draagt dan op dit moment jouw voorkeur uit? Wat zijn mogelijkheden om deze nadelen verder weg te werken?

Als je merkt dat je toch een beslissing niet volgt: 6 doortastende vragen

- Wat wil je?
 - Wat wil je niet?
- Wat durf je?
 - Wat durf je niet?
- Wat kan je?
 - Wat kan je niet?

Samenvatting?

- Onze knaagjes?
- **Jij bent het menselijk kapitaal!**
 - Bij chronische stress gaan onze **stressverhogende denkstijlen** opspelen.
 - Dit zijn onze-eigen-rugzak knaagjes die ons laten zien: zorg voor jezelf & kijk in de spiegel!
- **Jij in dialoog met een context**
 - Exploratie:
 - De stressverhogende denkstijlen
 - Wat komt er binnen tijdens een gesprek? **De verschillende kanalen**
 - De **verschillende drempels/grenzen** die ons beïnvloeden
 - Beslissingsniveau:
 - **4 stappen in je eentje of de beslissingsbalans**
 - **De 6 doortastende vragen**

Welke gedachte neem je mee van deze workshop?

Dank!

Wanneer ik me laat beïnvloeden door het probleem,
word ik een deel van het probleem.

Als ik kalm blijf, word ik een deel van de oplossing.

Marianne Williamson

