

Training Sterk in je Werk

Een training om
duurzame inzetbaarheid en
welzijn van studenten
te verbeteren.



Check-in

- Pak een associatiekaart. Koppel deze aan een van onderstaande vragen:
 1. Stel jezelf en je werk kort voor.
 2. Hoe zit je erbij?
 3. Wat brengt je hier?



Gek dansen

Noteer
daarvoor,
tijdens,
daarna
alle gedachten die in je opkomen.



Verandering in je denken

Niet de situatie (A)
veroorzaakt je gevoel (C),
maar je gedachten (B).

Als je de bril waardoor je kijkt aanpast door je gedachten aan te passen, verandert ook het gevolg en je gevoel.



Hoe voel jij je nu op je werk/stage?

‘Betrap’ je jezelf daar ook wel eens op niet-helpende gedachtes?’

Bespreek in tweetallen
en pas het ABCDEF model toe.
Luister en stel 1 vraag aan elkaar.



Waarom deze training

In de voortdurend veranderende arbeidsmarkt, met groeiende personeelstekorten en toenemende complexiteit, staan toekomstige professionals voor buitengewone uitdagingen.

Het **doel** van deze training is om duurzame inzetbaarheid en welzijn van studenten te verbeteren.



Sterk in je Werk?



Beoogde uitkomst: sterker in je werk worden door meer bewustzijn over jezelf.

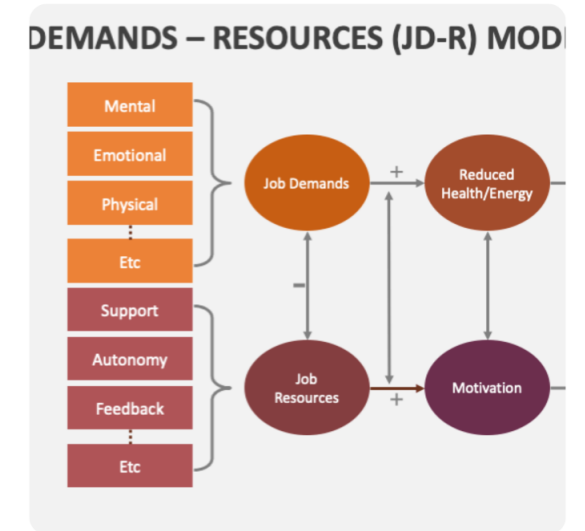
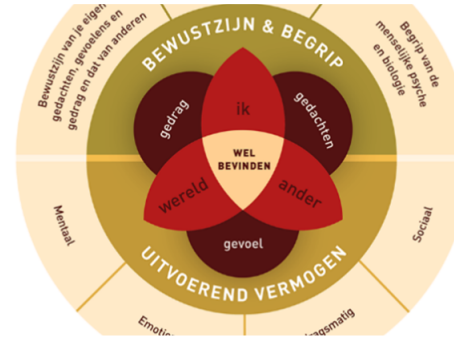
Welke onderwerpen komen o.a. aan bod?

- Energie in en om je heen
- Onvervulde delen / triggers
- Je ikken
- Overtuigingen en gedachten
- Invloed en verantwoordelijkheid
- Zelfonthulling

Wat maakt deze training bijzonder?

- Werkt met principes uit de positieve psychologie.
- Combineert theorie, ervaringsgerichte opdrachten en reflectie.
- Gericht op echte gedragsverandering, niet alleen kennisoverdracht.
- Aandacht voor wat wél werkt in plaats van alleen probleemgericht denken.

POSITIEVE PSYCHOLOGIE



6 1Bannink, F. (2018). Positieve Psychologie. Geraadpleegd op 25 oktober 2023, van <http://www.directietherapie.nl/download/GT-37-2-3.pdf.1>
Schaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
Van Zundert, (2017). Heleeschoolbenadering: positieve psychologie. Geraadpleegd op 23 december 2023, van https://onderwijskwiteit.be/assets/files/documents/files/2018.06.08_Van_Zundert_Heleeschoolbenadering_Positieve_Psychologie_TvPP.pdf
7.



Praktische informatie



1 dagdeel in de week



+/-12 studenten per keer.



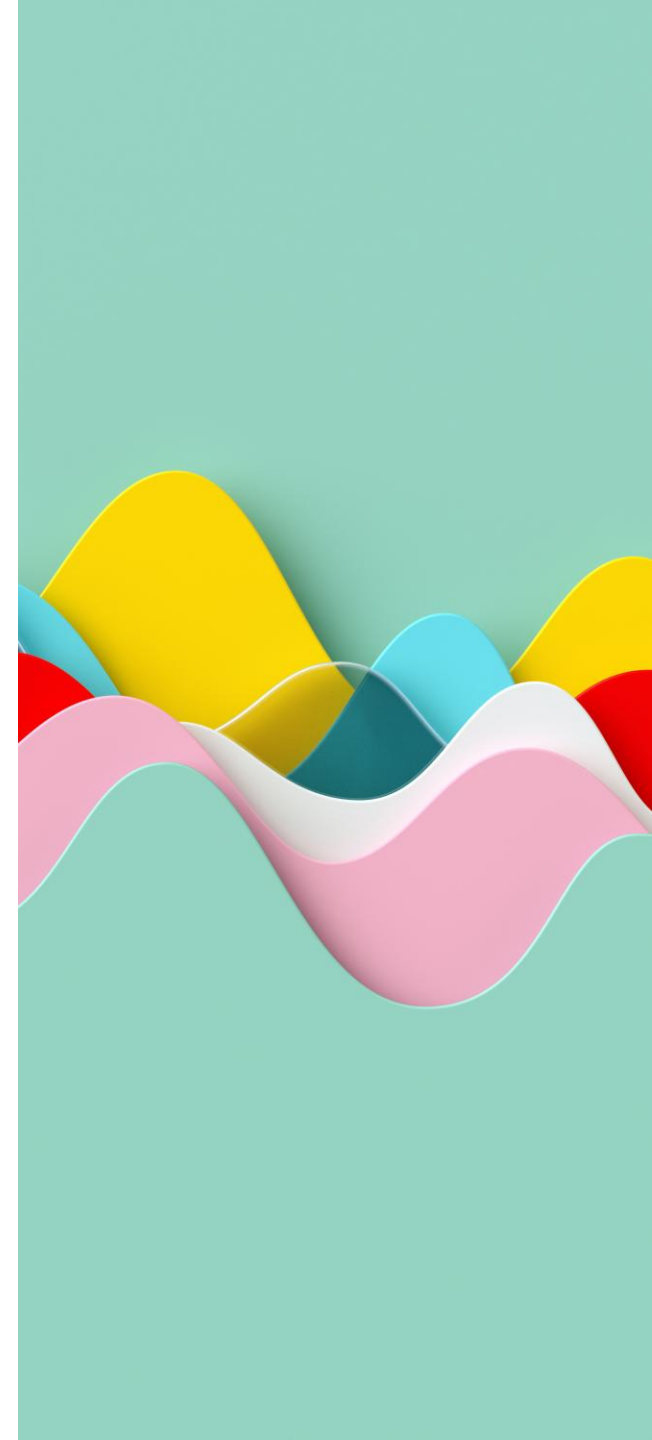
6 bijeenkomsten van 3 uur



Bedoeling is dat iedereen de training volgt.

Eerste resultaten I

- 0-meting en 1-meting.
- Deelnemers voelen zich beter in staat om hun energie te verdelen over de dag en sneller herkennen wanneer hun energie afneemt.
- Ze geven aan zich iets bewuster te zijn van hun grenzen en kunnen daar beter mee omgaan.
- Ook zien we lichte verbeteringen in het omgaan met stressvolle situaties en het herkennen van verschillende 'ikken' in zichzelf.
- Uitdaging: vragen om hulp.



Eerste resultaten II

- Ik heb leren praten over mijn gevoelens
- Ik heb geleerd dat je meer invloed hebt dan dat je zelf denkt
- Ik heb meer zelfinzicht gekregen waardoor ik bewustere keuzes kan maken
- Ik ben bewuster naar anderen gaan reageren
- Ik zet nu vaker mijn helpende gedachten aan
- Slaap is belangrijk
- Deze training is goed geweest voor deze groep
- Ik ben me bewuster van mijn energie
- Ik ben me meer bewust
- Ik voel me steeds kalmer om dingen te delen in de groep
- Ik ben opener geworden
- Je hebt echt zelf de touwtjes in handen.



Evaluatie / Vervolg

- Van 2 naar 3 uur per bijeenkomst
- Check-ins en check-outs toegevoegd
- Werkboekje
- Minder theorie en praatoefeningen
- Meer werkvormen in subgroepen i.p.v. grote groep.
- Begin veel focus /aandacht voor kennismaking
- Vragenlijst nog kritischer bekijken → spinnenweb voor en na.



Check-out

Wat blijft je bij, wat neem je
mee van deze korte workshop
over de training *sterk in je
werk?*



Vragen? En/of interesse?

Susanne Smits:

sjc.smits@summacollege.nl

0631675513

Sandy Hensen:

sla.hensen@summacollege.nl

0652377257

Karin van Herten:

krg.vanherten@summacollege.nl

0631675446

