

Team-veerkracht



Lieve.vandurme@apbvonk.be



Inspiratiebron voor deze sessie



TEAM veerkracht

Kenmerk veerkrachtige teams

- Teamleden helpen elkaar om te **excelleren**
- Delen openlijk wat ze **waarderen** aan elkaar
- **Luisteren** naar de raad van een collega
- Staan toe om **kritiek** te geven en te ontvangen
- Hebben **plezier** en gebruiken **humor**
- Stellen zich **coachend** op tov collega's die het moeilijk hebben
- Zoeken steeds weer samen naar **oplossingen**
- Zijn niet te beroerd zijn om de eigen **mening bij te sturen**
- Gaan **conflicten** niet uit de weg
- Laten elkaar toe om **creatief** en **succesvol** te zijn
- Zijn **bescheiden** genoeg om te leren van elkaar
- <https://www.mentimeter.com/app/presentation/altumbgf9xpfd2rmgh6pdyowxojkw6m/pysi6663hrw5>

Teamveerkracht bevorderen

- Veerkracht schuilt in de kwaliteit van de interactie



- Praten over fouten en mislukkingen zorgt voor negativiteit

Hoe bouwen aan optimistische teams met veerkracht?

- Zorg voor teamzelfvertrouwen:
 - Creëer helderheid over hoe teamrollen in elkaar en bij elkaar passen
 - Wees helder over waar het team voor staat (bestaansrecht, toegevoegde waarde, teammissie)
 - Wees helder waar het team voor gaat (doelen, richting visie)

Hoe werkt dit binnen ons
team?

Hoe bouwen aan optimistische teams met veerkracht?

- Investeer in de emotionele intelligentie van je team:
 - Als team leren bespreken wat er leeft binnen het team, tussen de teamleden (ook onder water)
 - Waarborg psychologische veiligheid. Zorg dat risico's nemen leidt tot leren in plaats van tot frustreren

<https://www.youtube.com/watch?v=LhoLuuu9gX8&t=4s>

Hoe werkt dit binnen ons
team?

Hoe bouwen aan optimistische teams met veerkracht?

- Geef aandacht aan het wel en wee van individuele teamleden: je bent zo sterk als je zwakste schakel
 - Hoe zit het met de energiebalans van iedereen? Hoe kunnen we deze opkrikken of besmetting vermijden?
- Werk aan een optimistische mindset: verander ja maar in ja en...
- Focus op de aanwezige kracht en kwaliteit, op sterktes

Hoe werkt dit binnen ons
team?

Koester jullie sterktes

- Spreek waardierend tegen jullie zelf
- Maak zelf-versterkende lijstjes
 - Waar zijn we trots op?
 - Wat kunnen we goed?
 - Waarvoor waarderen anderen ons?
- Koester jullie overwinningen (A.I.)

Vertaal je probleem in een doel

- Vouw een blad in 3 delen
- Schrijf op de linkerkant je probleem
- Schrijf in het midden wat je in de plaats wil (positief taalgebruik)
- Scheur de linkerflap af en werp je probleem in de vuilnisbak of verbrand ze op rituele wijze
- Concentreer je op je wensen en noteer op de rechterflap welke initiatieven je allemaal kan ondernemen

Maak jullie eigen veerkrachtkookboek

1. De signalen van tegenslag waar dit recept goed voor werkt:....(wat is voor jou/jullie een teken dat iets lastig is? Denk aan gedachten, emoties, lichamelijke signalen)
2. Wat ik/wij op dit moment nodig heb:... (welke behoeftes hebben we in deze situatie? Wat helpt ons om er beter mee om te gaan en ons beter te voelen?)
3. Wat we zelf kunnen doen om dit voor elkaar te krijgen...(wat kunnen we zelf doen om in onze behoeftes te voorzien?)
4. De eerste stap die we dan zetten:... (maak de stap zo klein en simpel mogelijk)

Belang van je cirkel van invloed



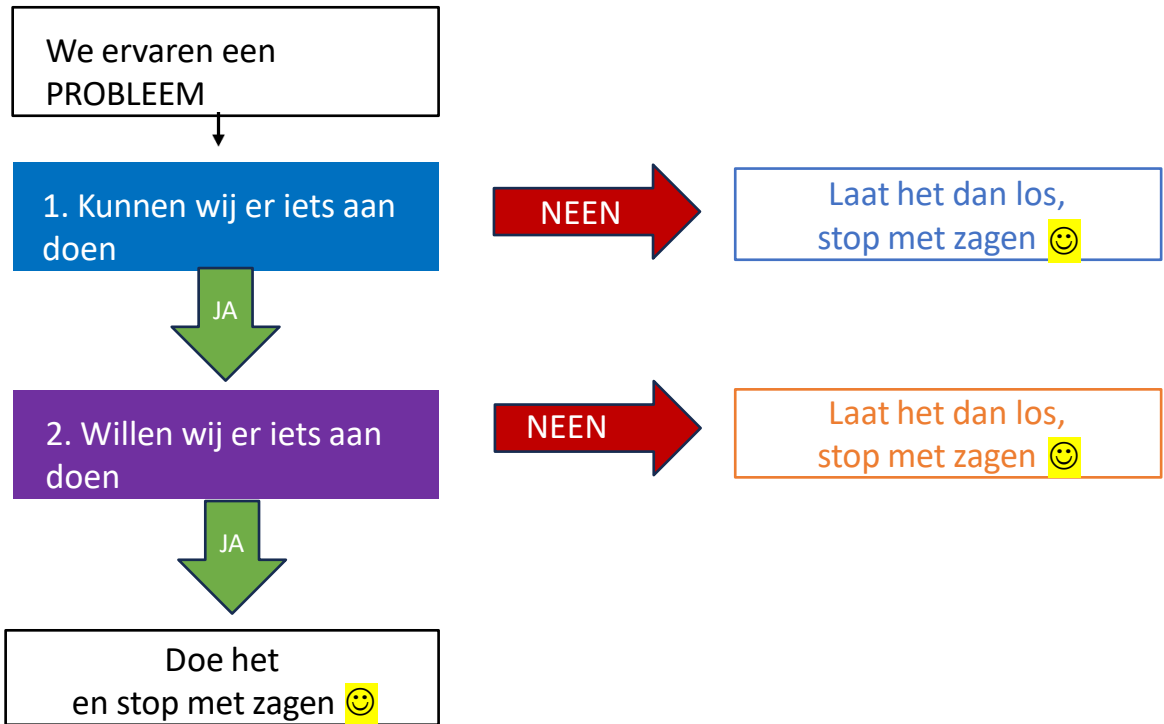
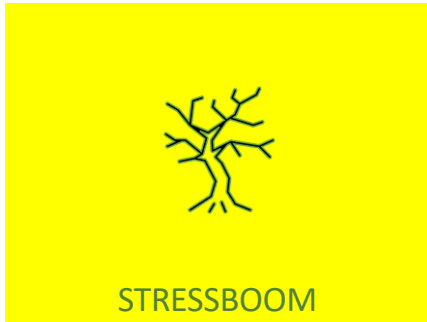
Cirkel van invloed: hoe?

1. Erken dat iets je (mogelijk) frustratie, boosheid en stress geeft en accepteer dit.
2. Accepteer dat je geen directe invloed hebt op situaties die in je cirkel van betrokkenheid liggen.
3. Richt je op datgene waar je wél invloed op hebt: je eigen gedrag. Wees proactief. Denk in mogelijkheden ipv in problemen

**Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.
Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen.
Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien**

Franciscus van Assisi





Laat het zonnestralen
regenen

Noteer elke dag volgende zaken:

1. Wat maakte mij vandaag blij?
2. Wat deed iemand voor mij dat ik waardeerde?
3. Wat deed ik voor iemand anders?

Beantwoord voor elk van deze vragen de waarom vraag:

- Waarom maakte dit mij gelukkig?
- Waarom waardeerde ik dit zo?
- Waarom voelde dit goed?

Een vraag voor Vonk?



Vonk

Koning Leopold III-laan 41

B-8200 Brugge

www.apbvonk.be



Tel. [050 40 34 50](tel:050403450)



info@apbvonk.be

Schrijf je in op onze **nieuwsbrief** via
<https://apbvonk.be/nieuwsbrief/> of
volg ons op:

Linked in

@apbvonk