ONDERWERP 13 · DEEL B: MENTALE EN SOCIALE GEZONDHEID

Veerkracht opbouwen

Veerkracht is leren hoe je stevig én flexibel blijft staan, ook wanneer de wind blijft waaien.

Hoofdstuk 13 · Kenniskaart 13 · Prikkelposter 13 · Presentatie 13

De kern

Veerkracht is een vaardigheid die je traint: lichamelijk, mentaal en in je relaties. Niet de gebeurtenis zelf, maar hoe je ze interpreteert en waarop je je energie richt, bepaalt hoeveel spanning je ervaart.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Veerkracht is het vermogen om na een moeilijke periode weer op te veren. Die kracht kunnen we oefenen en versterken. De komende weken kijken we hoe.

Prikkel halverwege Hoe reageer ik wanneer iets anders loopt dan verwacht?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een buddy voor elke nieuwkomer en voor elke collega die een verandering doormaakt.
☐	Een teamgesprek over wat we samen al hebben overwonnen en wat we daaruit leerden.
☐	Fouten bespreekbaar maken: als leermoment in een overleg.
☐	Kleine successen vieren: één moment per maand waarop het team stilstaat bij wat goed liep.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

