Provincie Noord-Brabant

KICK-OFF ONTWIKKELTRAJECT

OPDRACHTNEMERSCHAP

AUTEUR

WOUT PLEVIER

2021

SAMENVATTING KICK-OFF

ONTWIKKEL JEZELF SUCCESVOL ALS OPDRACHTNEMER

INHOUD

Inhoud	Pagina
1. Ambitie	1-2
2. Interview Jeroen Smarius, Esther Siero en Sander: Het belang van ontwikkeltraject opdrachtnemerschap	3-14
3. Opzet ontwikkeltraject opdrachtnemerschap PP slides	15-17
4. Persoonlijke uitdaging om vitaal te blijven	18-19
5. Levensvragen - Hoe dan wel?	20
6. De Vitaliteitsboom	21
7. Jullie reflecties op de vitaliteitsboom	22
8. Jouw talent aan zet	23
9. Feiten: hoe doen we het in Nederland?	24
10. Jullie reflecties op bewustzijn talenten en potentie	25
11. Succesvol zijn in verandering	26
12. Jullie reflecties op veranderen	27
13. Jullie reflecties op servant leadership	28
14. Jullie reflecties op de kick-off	29
15. SLiM! aan de slag	30
16. Slotwoord Wout Plevier	31
17. Bijlagen Tips vitaliteit:	32
a. Gezonde voeding	
b. Structuur	
c. Beweging	
d. Prettige werkomgeving	
e. Sociaal contact	
f. Win extra tijd	
g. Gezonde slaap	
h. Werkdruk	
i. Day Dream Planner	
18. Contactgegevens Innerspective	38

AMBITIE

De wereld gaat snel & de maatschappij wordt steeds complexer. Dit vergt goede 21st century skills zoals pro actief problemen op kunnen lossen, zelf regie nemen in autonoom werken, omgaan met data om goede beslissingen te nemen. Binnen jullie provincie bevindt zich ook deze dynamiek: er moet binnen opdrachten datagericht gewerkt worden om goede beslissingen te nemen, ook politiek sensibel afstemming plaatsvinden tussen bestuur, ambtelijke opdrachtnemer en de opdrachtnemers, afstemming en omgevingsbewustzijn welke partijen en belangen meespelen.

Ook in persoonlijk leiderschap & formeel leiderschap is deze afstemming nodig: luisteren, empathie, relaties kunnen bouwen, commitment geven aan de groei van mensen, zelf- en omgevingsbewustzijn, mensen stimuleren om mee te werken aan een gemeenschappelijk doel, vooruitzien wat de lange termijn consequenties zijn van keuzes en werken aan duurzame relaties tussen mens, organisatie en maatschappij.

Hierbij dien je zelf je werk en je leven te organiseren, zodat je talent, bevlogenheid, zingeving via de juiste routines tot leven komen en je waarde kunt toevoegen. Daarvoor krijgen jullie een prachtig programma. Het 2-jarig ontwikkeltraject Opdrachtnemerschap.

De ambitie

De ambitie is om de rol van opdrachtnemer een duidelijke rol te geven en deze rol verder te ontwikkelen. Enerzijds om de verwachtingen t.a.v. die rol scherper te maken. Anderzijds om vast te stellen, wat het vraagt om de rol van opdrachtnemer op de gewenste manier te vervullen. Ook om dit in verbinding met elkaar samen te doen en op een vitale manier je talenten juist in te zetten.

Esther heeft hier een heldere presentatie over gegeven. Je vindt de Powerpoint slides van het ontwikkeltraject "Opdrachtnemerschap" op de volgende pagina's nog eens toegevoegd.

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Jeroen Smarius

Interview Jeroen Smarius

Welkom. Het is een spannende tijd. De provincie heeft grote stappen gezet naar een opgavegestuurde netwerkorganisatie. Er komen ook steeds nieuwe uitdagingen op jullie af. Welke uitdagingen zijn daarin voor jullie belangrijk?

"Veel veranderingen inderdaad. Corona maakt dit nog manifester. Jan Rothmans zegt altijd:"je leeft altijd in een tijdperk van verandering". Maar volgens mij is dit een verandering van tijdperk. Daar bedoel ik mee dat er veel transities op ons afkomen, o.a. op gebied van: energie, klimaat, de landbouwtransitie. Het enige constante is dus de verandering. Dat maakt het dus zo belangrijk dat we daar op inspelen door middel van een opgavegestuurde netwerkorganisatie met professionals met ruimte. Dan kom ik automatisch uit bij het ontwikkeltraject Opdrachtnemerschap, want daar zitten deze professionals".

Wat houdt opdrachtnemers met ruimte in voor jou?

"Dat betekent dat we de kwaliteiten van mensen optimaal willen benutten. Èn niet enkel de kwaliteiten benutten maar ook zorgen dat ze er veel plezier in hebben. Ik hoop dat de deelnemers het gaan zien als een echt cadeautje om uit te pakken gedurende het 2-jarig ontwikkeltraject".

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Jeroen Smarius

"En om het nog even dichter bij huis te halen, hoe het bij onze provincie eruit ziet. De driehoek, bestuurlijke opdrachtgever, ambtelijke opdrachtgever en de opdrachtnemer; dit is de kern hoe we ons werk organiseren. We hebben de afgelopen jaren heel veel ruimte geboden en veel tijd in opleiding gesloten t.a.v. het programma met daarin managers, H-managers en de directie. We moeten nu ook gaan zorgen dat de opdrachtnemers de mogelijkheid krijgen om hierbij aan te sluiten. Dat is de bedoeling. Dat is nu natuurlijk al gewoon gaande. Maar we willen dat graag nog eens extra accentueren via deze bijeenkomst: de start van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap."

Een nieuwe rol invullen vergt mogelijk ook training, extra begeleiding en updaten van kennis. Welke rol spelen opdrachtnemers bij realiseren van de maatschappelijke opgave?
"Zij vertalen de opdracht. Zij zijn de primus interparus en zorgen dat de opdracht opgezet en uitgevoerd wordt. Dat er een beleidskader komt vanwaaruit succesvol samengewerkt kan worden. Ze verduidelijken samen met de opdrachtgever de opdracht en hoe de opdracht goed uitgevoerd en zelfs verruimd kan worden."

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Jeroen Smarius

Wat vind je binnen het ontwikkeltraject belangrijk als directeur?
"Dit is een volwassen driehoek tussen de bestuurlijke opdrachtgever, de ambtelijke opdrachtgever en de opdrachtnemer, waarin men als opdrachtnemer die rol kan & moet kunnen spelen. We willen dat mensen zich vrij voelen om die ruimte te pakken, te geven en te nemen. Dat men in samenwerking, want daaronder zitten ook weer teams, de verwachtingen goed levelt en afstemt. En dat we die samenwerking goed vormgeven in die driehoek. Wat mag je van mij verwachten als directielid? Wat mag je van je opdrachtgever verwachten? Wat mag je van het bestuur verwachten en wat mag je van jezelf verwachten? Dat verwachtingspatroon is belangrijk èn de gemeenschappelijke taal. Waar hebben we het nu precies over? Wat is een goede opdracht? Èn hoe ziet die er dan concreet uit?"

Wat zijn de uitdagingen die mensen tegen kunnen komen tijdens leren?
"We werken in een politiek gestuurde organisatie. Fileren van een opdracht is soms ingewikkeld. Er kunnen verschillen zijn tussen wat bv. een bestuur bedoeld en wat een opdrachtnemer denkt dat er uitgevoerd dient te worden. Verhelderen wat de opdracht behelst en wat we daarin van elkaar verwachten, is belangrijk."

"En er komt nog iets bij: de buitenwacht heeft ook verwachtingen t.a.v. de provincie. Kun je de signalen goed naar binnen halen en op de juiste manier vertalen in de opdracht die je dan uitvoert?"

Wat gun je de deelnemers en wat zou je ze graag mee willen geven?
"Vertrouw in jezelf en vertrouw de ander ook. Vertrouwen in jezelf betekent goed luisteren naar de ander en tegelijkertijd ook opkomen voor de eigen belangen. Dit is belangrijk en vormt de basis voor goede samenwerking. "

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Esther Siero - Stolp

Interview Esther Siero - Stolp

Opdrachtnemer is een belangrijke rol. Wat is jouw beeld , wat iemand tot een opdrachtnemer maakt?

" We zijn in 2020 de nieuwe organisatieverandering tegemoet getreden, waarbij we sommige programma's hebben gelaten zoals ze waren. Er waren toen al opdrachtnemers werkzaam zoals bv. in de mobiliteit-hoek. Maar er zijn ook nieuwe mensen bijgekomen, die deelnamen aan nieuw opgevoerde programma's. Sommigen van hen realiseerden nog niet dat zij ook die rol vervulden. Hiermee geven we hen nu meer eigenaarschap. We zien wel een overeenkomst daarbij: iedereen die we nu in de call hebben benoemd als opdrachtnemer, die werkt ook in de driehoek met bestuurder, programma-manager en opdrachtnemer. Ze werken niet vanuit een hiërarchische rol en krijgen rechtstreeks een opdracht van de programma-manager. Dus dit betekent ook dat mensen die teamleider zijn, hier niet bij aanwezig zijn, zonder dat ze die directe verbinding hebben".

Zie je ook verschillen tussen opdrachtnemers in type mens, niveau of wat ze doen?

"Sowieso kennen we opdrachtnemers in verschillende schalen maar we hebben de organisatie ook opgedeeld in 3 verschillende programma's:

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Esther Siero - Stolp

"1. De concern-programma's, 2. de ontwikkel-programma's en 3. de realisatie-programma's. Dat vraagt ook een heel andere rol van de opdrachtnemers, waarbij bv. de opdrachten bij ontwikkel-programma's een vast team onder zich hebben. Maar als je bv. kijkt naar het ontwikkel-bedrijf, daar werken opdrachtnemers aan een opdracht van de programma-manager maar telkens werkend vanuit wisselende teams. We zijn natuurlijk ook een opgave-gestuurde netwerkorganisatie. Wat ook betekent dat teamleden in de organisatie zitten. Kijk je weer naar Smartways, dan werken we in een netwerk met andere organisaties samen met elkaar. Dit betekent dat daar ook een opdrachtnemer zit die wel opdrachtnemer is voor het programma Smartways maar geen interne teamleden om zich heen heeft. Die verschillen zie je allemaal terug".

De opdrachtnemers hebben bepaalde talenten en een bepaald temperament? Wat vergt opdrachtnemerschap voor talenten?
"Ik hoop natuurlijk dat ze allemaal de energie hebben om het opdrachtnemerschap vorm te geven. Daarnaast heeft men, om in die bestuurlijke driehoek te werken, de kwaliteit en vaardigheid heeft om bestuurlijke sensitiviteit uit te dragen. Ook is het belangrijk als je een deel-programma of een project voor je rekening neemt, dat je resultaatgericht kunt werken. Dat zijn eigenschappen die steeds terugkomen.

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Esther Siero - Stolp

Tenslotte dien je in staat te zijn om een vast of wisselend team samen met jou in beweging te krijgen".

Wat is binnen die context nog meer belangrijk?
"Voor iedere opdrachtnemer is het ontzettend belangrijk om zowel buiten als binnen een verbindende kwaliteit te hebben. Als we opgave-gestuurd werken, dan vraagt het ook om het talent om over de programma's heen te kunnen kijken, die verbindingen te leggen die nodig zijn om een programma succesvol te realiseren".

Wat wil je de opdrachtnemers graag meegeven. Wat gun je ze?
"Ik heb zelf het leertraject "Samen Kracht" gedaan als management en directie. Ik ervaar dat als een hele mooie ontwikkeling, waarbij ik de beweging ook tot stand zie komen. Ik hoop dat we die met elkaar ook gaan voelen. Ik gun iedereen echter het meeste TIJD. Tijd om ruimte te maken voor jezelf om dit te mogen doorleven. Tijd ook om met je programma-manager en je H-manager samen te bekijken hoe je dit goed kunt doen, kunt realiseren en te mogen doen samen".

Ik heb jullie team ervaren. Jullie zijn heel bevlogen. Hoe was het om dit programma op te zetten?
"Het opzetten van ontwikkeling voor opdrachtnemers is al langer gaande. In Corona-tijd hebben we gezegd: "we moeten er nu echt

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Esther Siero - Stolp & Stefan Sels

werk van maken, omdat we ook als management en directie in beweging zijn. Dus het moet nu op elkaar gaan aansluiten. Toen hebben we onszelf opgelegd dat er dàn iets klaar dient te staan. We zijn ook ambitieus hierin. Dit is hartstikke belangrijk om nu te doen. Vandaar ook deze kick-off, zodat we volgend jaar ook echt van start kunnen gaan. We hebben er veel energie, tijd en ervaring in gestoken en we hopen dat jullie dit ook zien, ervaren en ook terugkrijgen".

Interview Stefan Sels

Wie ben je en wat doe je binnen de Provincie?

"Ik werk 3 jaar bij de provincie en heb 2 jaar gewerkt bij Smartways Logistics als programmamanager Smart Logistics. Ik ben sinds een jaar procesmanager goederenvervoer binnen slimme en duurzame mobiliteit en daarnaast kwartiermaker voor het regionale mobiliteitsprogramma van West-Brabant. Wat een samenwerkingsverband is voor programmeren van meerjarige mobiliteitsprogramma's in West-Brabant. Ik ben dus van een heel inhoudelijke functie naar een opdrachtnemersfunctie gegaan. Dat is wel heel anders".

Je kijkt uit naar de start van dit ontwikkeltraject. Kun je eens aangeven waarom je uitkijkt naar dit ontwikkeltraject?

"3 jaar geleden las ik over de grote opgaves waar de Provincie Brabant

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Stefan Sels

voor stond. Men had er nog een verhaal over, dat er een reorganisatie gaande was met daarin 23 programma's, die op 3 manieren zijn vormgegeven. Prima, want reorganisaties zijn ook overal. Wat ik echter vanuit mijn huidige functie zie, is dat ik bv. bezig ben vanuit goederenvervoer vervoer-gevaarlijke stoffen op het spoor maar dat daar tegelijkertijd ook een relatie ligt met bv. verstedelijking. Òf bij het kwartier-makerschap, dat ik vanuit een regionaal mobiliteitsprogramma betrokken ben bij de ontwikkeling van een nieuwe woonwijk en dat ik daar zit vanuit mobiliteit, terwijl het ook gaat over grond, water, bouwen en bereikbaarheid. Er zijn dus facetten die door elkaar heen lopen.

Voor mij is dit leer-werktraject de manier hoe je de dingen aan elkaar koppelt. We hebben allemaal een verwachting van de bijdrage die we kunnen leveren vanuit onze functionele rol en de opgaves waar we voor staan vanuit de provincie. Het is voor mij dus een manier om die integraliteiten op te zoeken en samen gestructureerd het gesprek aan te gaan over: "waar staan we nu voor?" Waar staat daarmee het programma voor" "Wat is dan mijn bijdrage vanuit de gesprekken met de opdrachtgever?"

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Stefan Sels

Je hebt vanuit TNT al ervaring opgedaan met opgave-gestuurd werken en je bent nu ook nauw betrokken geweest bij de ontwikkeling van de module opgave-gestuurd programmeren. Kun je hier iets meer over vertellen hoe dat is gegaan?

"Ik heb in het bedrijfsleven gezeten. Het is daar belangrijk dat je altijd waarde bijdraagt aan het totale overall doel van de organisatie. Als ik een project deed, dan zat daar altijd een opdrachtformulier bij. Er zat altijd, in mijn geval, zware data ondersteunende verantwoording bij. "Dit is waar we nu staan. Dat is het doel waar we heengaan en zo gaan we daar komen". Dat was in sommige gevallen een voorkeur van de opdrachtgever. Maar om het goed uit te voeren, moet je een goed gesprek voeren met elkaar. Hebben we eigenlijk duidelijk voor ogen wat we gaan doen bij dit project. Bij mijn vorige bedrijf verliep dat altijd vanuit de centraal geformuleerde KPI. Wat is het overall doel waar je aan bijdraagt. Dit structureerde ook de gesprekken die je had met je omgeving. "Dit is mijn opdracht. Dit is wat ik aan waarde toevoeg aan het project. Hoe kunnen we elkaar versterken?" Ik was dus eigenlijk altijd al gewend om op deze manier te werken. Het begint dus met een goed gesprek: waar gaan we samen mee aan de slag en wat wordt daarin mijn rol? Volgens mij past dit ook prima bij het ontwikkeltraject opgave-gestuurd werken wat je hier wilt gaan realiseren".

Het belang van het ontwikkeltraject opdrachtnemerschap

Stefan Sels

Waar ben je binnen het programma het meest benieuwd naar?
"Ik had vanmorgen een interessant gesprek over goederenvervoer en wegbeheer van de provincie. Daarin zie je dat je een gemeenschappelijk onderwerp hebt en dat je eigenlijk in een reactieve stand het gesprek met elkaar moet aangaan. Waar ik heel erg benieuwd naar ben tijdens dit ontwikkeltraject, is vooral met andere opdrachtnemers in gesprek te gaan, om te kijken waar zij mee bezig zijn. Doordat je zodoende elkaar beter leert kennen. Ook leer je op een gemeenschappelijke manier met elkaar te praten, waardoor je ook op een gemeenschappelijke manier processen kunt inrichten, zodat je sneller die gemeenschappelijkheden kunt vinden. Ik ben daarom vooral benieuwd naar de andere opdrachtnemers.

Een van de dingen die ik heb aangegeven t.a.v. vormgeven van dit ontwikkeltraject is: zorg dat als je gaat trainen, het niet te theoretisch vormgeeft, zoals bij een college. Werk met echte cases, een echt probleem, welke we als organisatie hebben, als opgave. Probeer dit zo veel mogelijk in te brengen in de trainingen, Hierdoor kunnen we de aanwezige kennis van opdrachtnemers direct toepassen tijdens de trainingen. Zo kan opdrachtnemers geleerd worden wat een goed voorbeeld is van een integrale opgave of case, waar we elk onze bijdrage aan kunnen leveren".

ONTWIKKELTRAJECT
ONDERNEMERSCHAP

PROGRAMMA

Opzet ontwikkeltraject

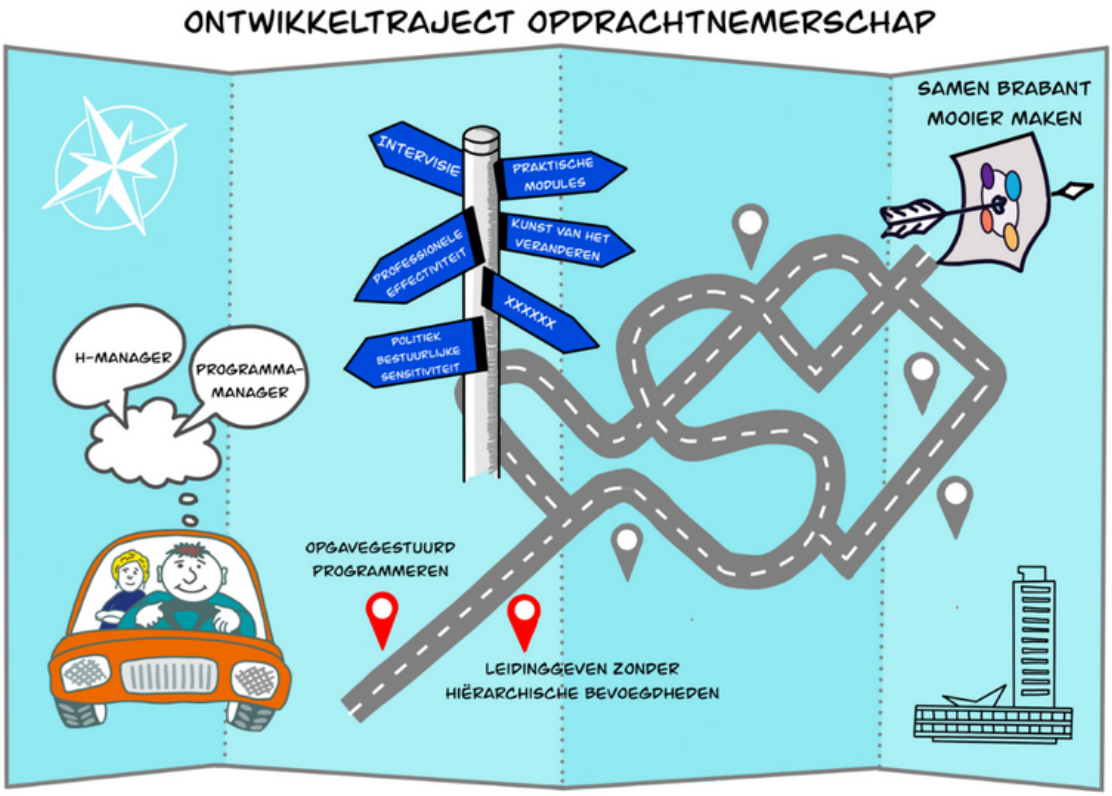
- Modules die je los van elkaar kunt volgen
- Je volgt binnen de 2 jaar je eigen tempo, want modules worden vaker aangeboden
- In gesprek a.d.v. ontwikkelkwadrant bepaal je samen met jouw h-manager en programmamanager welke modules je volgt
- Ervaringsgericht leren: je werkt aan je leerdoelen door ervaringen op te doen en te experimenteren
- 2 verplichte onderdelen: Leiding geven zonder hiërarchische bevoegdheden & Leerwerktraject Opgavegestuurd programmeren
- Leren van elkaar doordat je deelneemt met opdrachtnemers vanuit verschillende programma's

De modules

Je kunt informatie over deze modules terugvinden op BRAINS. Het aanbod van modules is niet statisch en kan al naar gelang behoefte aangevuld worden.

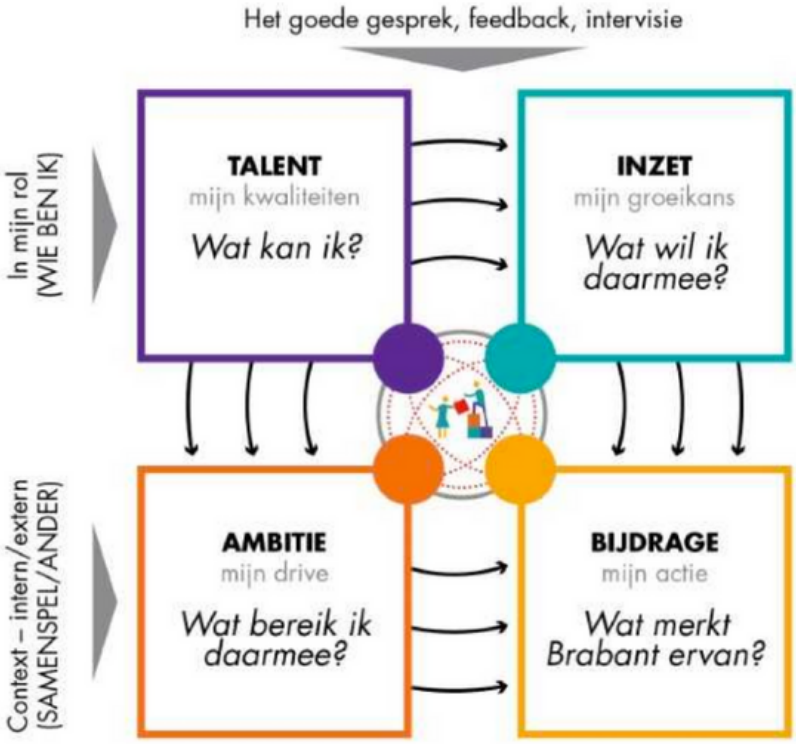
Module	Vanaf wanneer beschikbaar	Deelname
Opgavegestuurd Programmeren	Q1 2022	Verplicht, je krijgt hiervoor vanzelf een uitnodiging
Leidinggeven zonder hiërarchische bevoegdheden	Q1 2022	Verplicht, meerdere data komen beschikbaar waarop je kunt inschrijven.
Politiek bestuurlijke sensitiviteit	Q1 2022	Facultatief, Inschrijven via BrabantAcademie
Professionele effectiviteit	Q1 2022	Facultatief, Inschrijven via BrabantAcademie
Kunst van het veranderen	ntb	Facultatief, Inschrijven via BrabantAcademie
Praktische modules (budgetbewaking, archivering, S&V cyclus etc)	ntb	Facultatief, Uitnodiging door programmabeheersers
Intervisie	Q1 2022	Facultatief, Inschrijven via BrabantAcademie

De modules



Start met invullen van je ontwikkelkwadrant

In gesprek met H-manager en programma-manager



UITDAGING

Problemen van deze tijd rondom vitaliteit
Een nieuwe uitdaging succesvol realiseren kan enkel als je zelf vitaal bent. Veranderen kost namelijk altijd energie èn het levert, als je het pèrsoonlijk en sàmen goed oppakt, ook heel veel energie op.

Goed zorgdragen voor je vitaliteit is dus belangrijk. Oog hebben voor je vitale, mentale, sociale, contextuele en filosofische vitaliteit. Kortom, zorg je goed voor je lichaam, je mentale gesteldheid, je verbinding met anderen, je persoonlijke zelfinzicht en ontwikkeling? Plus, richt je samen de omgeving daar stimulerend op in? Durf en mag je bezig te zijn met vitaliteit?

Tegenwoordig hebben meer mensen moeite om balans te vinden. Er is meer stress, weinig rust, men herstelt te weinig, slaapt minder, info via teams, apps, internet neemt enkel maar toe. Vandaar dat de verborgen burnout is gestegen van 1,3 naar 4 miljoen mensen, mentale klachten neemt meer toe (*volgens directeur bureau stress & burn-out preventie 2021).

Hoge snelheid
De snelheid van de maatschappij neemt steeds meer toe. De hoeveelheid informatie verdubbelt elke 7 maanden. Ons lichaam kan dit eigenlijk hormonaal niet aan.

UITDAGING

Minder slaap
Door de komst van “ de blauwe schermen” in smartphones, computers en tablets, slapen we 15% minder t.o.v. van 5 jaar geleden.

Perfectionisme
We proberen een perfectionistische norm na te streven op veel gebieden in ons leven. “De structuren, die we samen gebouwd hebben, voelen eerder belemmerend dan bevrijdend aan”; zegt een Quote uit de trendrede 2020. Veel mensen putten zichzelf hierdoor uit.

Negeren emoties
Mensen negeren vaak hun emoties en de signalen die hun lichaam afgeeft. “Druk zijn is toch goed? Kom op, we gooien er gewoon een schepje bovenop!”.

Te lang doorgaan
Het lichaam geeft bij negatieve stress signalen af: fysieke pijn, mentale stress, negativiteit in taal en gedrag. Veel mensen negeren hun gevoel en dat leidt bij langdurig misbruik tot problemen.

Hoe dan wel?
Voor SLiM! hebben we drie onderzoeken gebruikt. Het eerste onderzoek werd gehouden onder 20.000 mensen naar de snelste en meest effectieve manier van leren. Het tweede onderzoek richtte zich op een groep van 150 bejaarden en zocht naar “De formule” om vitaal of juist niet vitaal te zijn. Het derde onderzoekje waren interviews met 163 succesvolle mensen naar hun routine voor succes. De uitkomsten hebben we verzameld in een model: de vitaliteitboom. Er bestaat namelijk een sterk verband tussen de volgende vragen:

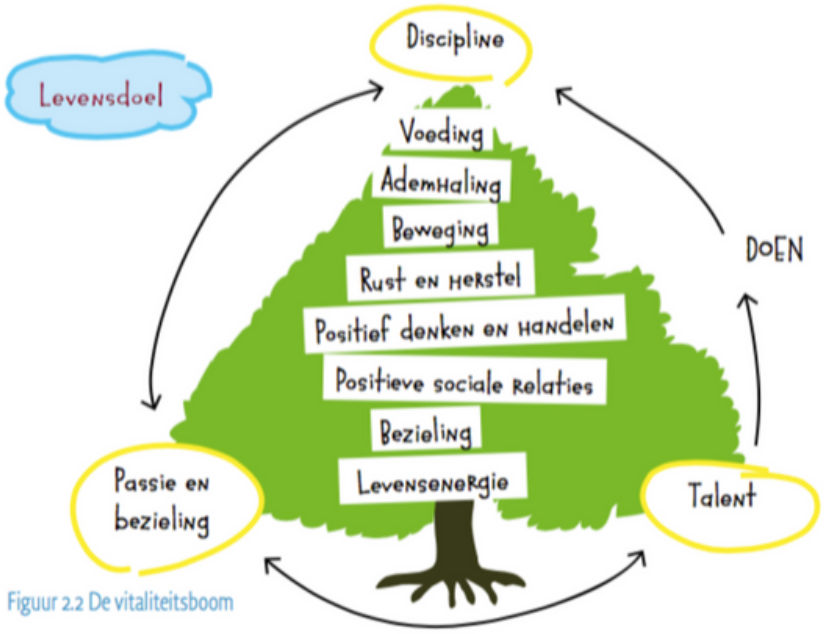
1. Wat is je levensdoel en geef je hier actief vorm aan?
2. Wat is je nr. 1 talent en draag je dit elke dag uit?
3. Ben je in voldoende mate bezield van wat je doet?
4. Heb jij in jouw levensfase al de juiste routine van leven en werken gevonden?
5. Ben je 100% vitaal? Wij noemen dit LIFE-FIT.

Dit is geen optelsom maar eerder een vermenigvuldiging. Een score van 75% op alle vijf de gebieden geeft hierdoor een vitaliteit-score van 75% x 75% x 75% x 75% x 75% = 24%.

VITALITEITSBOOM

Hoe werkt dit model?

De uitkomst van bovenstaand model is simpel en vergt gewoon een eerlijk antwoord. “Hoe scoor jij op de verschillende onderdelen en wat kun je meer, minder en niet meer doen, om te zorgen dat je vitaliteit en geluk toeneemt? Deelnemers gaven in de chat aan meer verdieping te wensen. Er bestaat geen universele waarheid. Enkel enkele guidelines die voor iedereen goed zijn. Plus die routines en wijze van leven en werken, die jou de meest optimale vorm van energie, zingeving en resultaat geven. Ik heb de belangrijkste tips in de bijlagen voor je op een rij gezet per categorie. Het credo van SLiM! is DOEN. Wil je je bezield voelen? Doe bezieling! Wil je opdrachtnemerschap succesvol laten zijn? Wees betrokken, luister, leer en durf fouten te maken. Volg de juiste strategie, vergroot je invloed en maak impact samen.



Figuur 2.2 De vitaliteitsboom

JULLIE REFLECTIES

Weinig regie over de agenda: teams overleggen worden gepland zonder te kijken naar tijd ervoor en erna. Gevolg: Ren je rot van Teams overleg naar Teams overleg!

goed: positieve relaties en handelen.Beter: rust en herstel

-duidelijkheid in opdrachten. stroperige afstemmingte laat naar bed.

Goed: bezielingKan beter: rust en herstel

Gezonder eten kan beterVoldoende rust kan beter

voedingbewegingruimte voor rust (nauwelijks aanwezig)

Energielevel gaat goed

laag in energie..

Wat kan beter: contact houden met collega's tijdens het thuis werken

Goed gaat: positieve mindset collegae

Regelmaat Beweging en frisse

Beter: gebruiksvriendelijk corvee: citrix stabiel, geen 'volle inboxgejank', corsa makkelijk toegankelijk en niet eindeloos vol

in de ochtend starten met een wandeling

Bezig met een inspirerend onderwerp: gezondheid

Goed: digitale ondersteuning.Beter: onze mail- en vergadercultuur past niet goed bij thuiswerken,

Goed: ik krijg energie van de resultaten die we met ons team behalen

Bewust kiezenAccepteren hoe het gaat

Wat gaat goed|: veel! Wat kan beter: goed voor mezelf zorgen; voldoende slaap, beweging en ander leuke dingen

goed: positief denkenbeter: rust nemen

Goed: fantastische mensen om me heen en goede voeding en beweging.

Voeding

goed: bezieling, levenslust/doel/...

Beter kan: rust en herstel

Bewegen kan beter

Wat kan beter: Rust en herstel..nu te weinig tijd voor door o.a. de vele overleggen

Positief denken en handelen tijdens Corona vind ik wel eens lastig. Merk dat spanningen in de samenleving oplopen.

meer bewegen en rust zijn verbeterpunten

in de ochtend starten met een wandeling

Bezig met een inspirerend onderwerp: gezondheid

Beter: gebruiksvriendelijk corvee: citrix stabiel, geen 'volle inboxgejank', corsa makkelijk toegankelijk en niet

Wat kan beter: contact houden met collega's tijdens het thuis werken

Goed gaat: positieve mindset collegae

Regelmaat Beweging en frisse luchtVeel drinkenKoffie!!

bezieling in coronatijd

rust en herstelbewegingvoeding

goed gaat positieve denken en positieve mensen om me heen

Balans bewegen en werk goed.Levensdoel herijken en sociale context kan beter.

Goed: positieve relaties

Rust en herstel

rust, herstel, balans

JOUW TALENT AAN ZET!

Onder talent verstaan wij:

- iets waar je goed in bent
- iets waar je blij van wordt, als je het doet
- iets waar jouw echte, toegevoegde waarde ligt
- iets waarvan een ander ook vindt, dat jij daar goed in bent.
- iets waar jij en je omgeving tijd, geld en energie voor over hebben, om het jou te zien doen.

Voor elke mens kan talent anders zijn. Wij doelen bij talent ontwikkelen *niet* op gebruik van talent als vaststaande factor. Dit gebeurt als iemand zich ontwikkeld vanuit een gefixeerde mind-set. Je neemt dan talent als vanzelfsprekend aan, als iets waar je geen effort meer in hoeft te steken. Wij doelen bij talentontwikkeling juist op duiden van talent en vervolgens zo veel mogelijk het spel spelen om dit talent te ontwikkelen. Zoals iemand, die zichzelf ontwikkelt met een groei mind-set: je gebruikt je talent, speelt, genereert feedback, geniet van de reis en zet door. In de sessie kwam naar voren dat het zelfinzicht in talenten en potentieel groot is. Wij geloven in meesterschap verkrijgen over je kerntalenten en dat kan enkel door continue te trainen en te finetunen. Enthousiasmeer om het bij elkaar ook werkelijk te zien, er over te praten en ze te activeren.

FEITEN

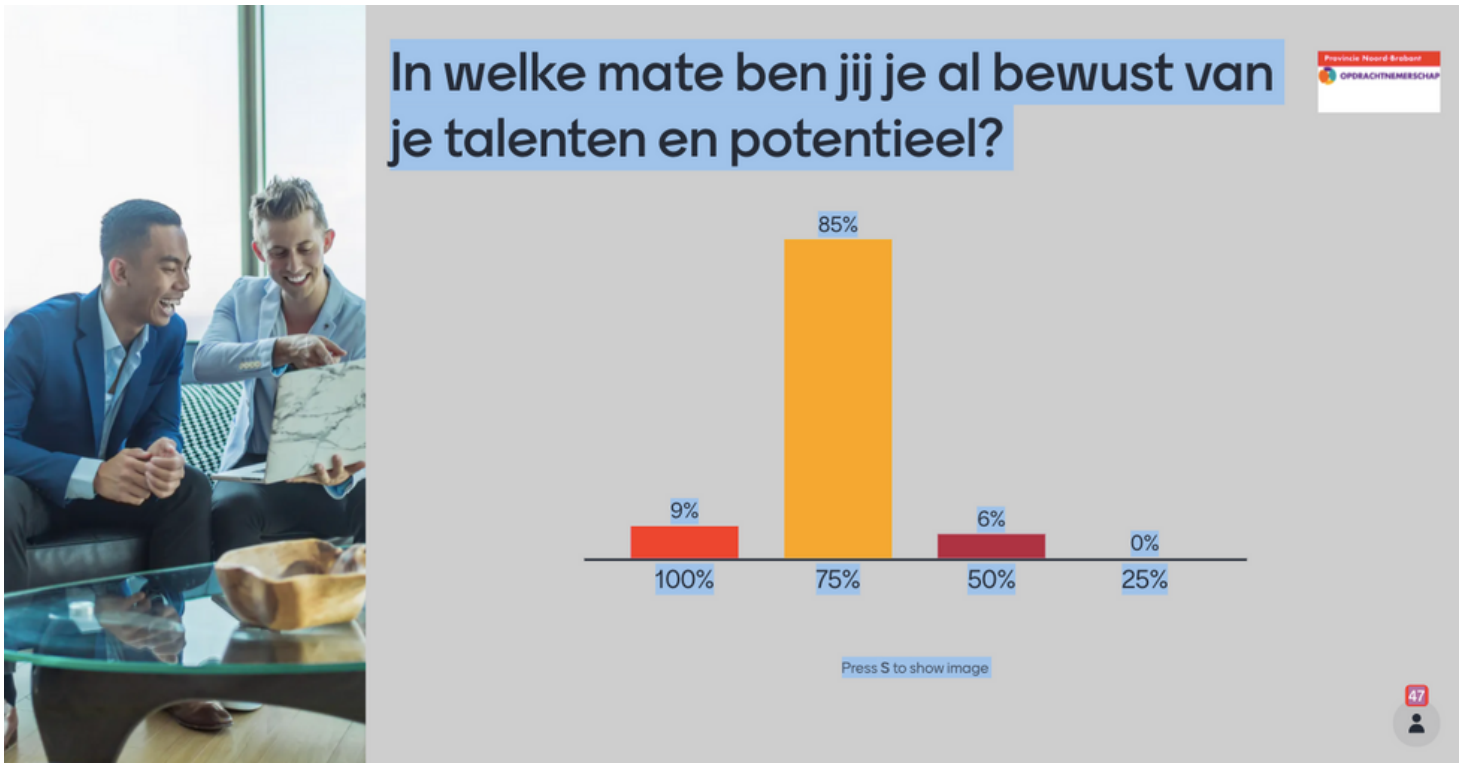
Hoe doen we het eigenlijk in Nederland?
In Nederland werkt maar 37% op zijn nummer 1 talent. Slechts 13% van de Nederlandse bevolking is bezield van zijn werk. Maar 20,4% gaat met plezier naar zijn werk. 51% van de Nederlandse bevolking is standaard negatief & kritisch. We zijn de nr. 1 in Europa op gebied van demotiverend leiderschap. 1,1 miljoen mensen hebben een burn-out. 4,3 miljoen mensen zitten tegen de grens aan van een burn-out. 70% is tevreden over zijn werk.

Jij bent het startpunt
En dat kan ècht anders. Het startpunt ben jij! Jij kunt het lichtend voorbeeld worden voor je omgeving om:

- energie te genereren
- bezieling te activeren
- oog voor talent zichtbaar te maken
- mensen te inspireren hun talenten te tonen
- hen te inspireren er consistent 100% voor te gaan
- af en toe eens gas terug te nemen en weer op te laden
- veranderingen succesvol aan te gaan
- samen te leren en elkaar te stimuleren om de rol van ondernemerschap verder te ontwikkelen.

JULLIE REFLECTIES

Jullie bewustzijn over je talenten en potentieel
T.o.v. Nederland hele hoge scores in bewustzijn van eigen talenten en potentieel. Leuk om met elkaar daarover in gesprek te gaan. Creëer rust en meerwaarde in zien en benutten van elkaars talenten en vergroot zo de toegevoegde waarde.



Succesvol zijn in verandering

Van nature heeft elke mens, vanwege energie-behoud in het brein, moeite met veranderen. Elke nieuwe vaardigheid of situatie vergt leren (denk aan de oefening met de handen). Het kost ook tijd en energie. Vaak zijn er ook te veel veranderingen tegelijkertijd. Mensen worden soms veranderingsmoe.

Globaal kom ik vier typen mensen tegen: Joepie. Gètver, Ik zie wel, Ik doe stap voor stap mee. Verbind en praat met elkaar over de verandering en wat je samen ervaart, meemaakt en bereikt.

Verander stap voor stap en zorg dat je begrijpt wat je moet doen, hoe je het moet doen en ook waarom je het moet doen. Maar nog beter is...

Confusius draaide dit om. Succesvolle veranderingen bereik je juist door te starten vanuit je "waarom". Wat zijn je drijfveren/ je missie? Genereer daarmee voldoende positieve emoties om te starten. Je kunt enkel succesvol zijn als je bereid, bevlogen en betrokken bent.

Bedenk van daaruit hoe je de verandering aanpakt en wat je exact gaat doen. Wat beslis je om meer, minder, niet en nooit meer te doen? Start eerst coaching op en genereer de cultuur die je zegt te gaan zijn. Doet iedereen dit dan ontstaat er positieve acculturatie.

Laat ook proefballonnetjes op en ontwikkel jezelf en anderen steeds meer. Leren door te doen op de werkvloer is een goede manier van versneld leren. Geef regelmatig ook positieve feedback aan je omgeving: authentiek en welgemeend. Doe je dit goed?

Ontwikkel jezelf dan nog verder. Verdiep jezelf, maak fouten en leer! Kortom, 7 keer vallen en 8 keer opstaan.

JULLIE REFLECTIES

Alle grondhoudingen voor veranderen zijn aanwezig

Elk startpunt en elke grondhouding is goed, mits je het van elkaar weet, mits je het met elkaar deelt en erover communiceert, mits je samen ook zoekt naar oplossingen die de waarde voor jezelf, je team, de organisatie vergroten.

JULLIE REFLECTIES

JULLIE REFLECTIES

SLIM! AAN DE SLAG

Hoe nu hiermee verder?
Ontwikkel een positieve mind-set. Vraag je elke dag kort af: ”waarom doe ik dit op deze manier? Is er een manier die gaver of beter is en die mij en anderen meer plezier en resultaat geeft?”. Ontwerp routines (= discipline), die dit consistent tot leven wekken. Liever elke dag een beetje het juiste doen, dan een hele tijd niets doen en dan proberen de schade in te halen.

Bouw je routine van leven en werken op rondom jouw missie, je belangrijkste ambities, de dingen die echt belangrijk & niet urgent zijn om: resultaat te halen, vitaal te blijven, in verbinding te zijn met anderen, je talenten 100% in zicht brengen, bevlogen te leven en werken, de beste opdrachtnemer te kunnen zijn.

Okay... meer concreet
Doe de volgende twee dingen. Het kost je maar 15 minuten van je tijd:). Zet de eerste stap binnen 24 uur.

- Bekijk de video van Wout Plevier, waarbij hij de kern van de kick-off nog eens voor je samenvat.
- Bekijk de tips over vitaliteit, kies er 1-3 en pas deze in je nieuwe routine toe.
- Start met invullen van je ontwikkelkwadrant en voer een gesprek met je H-manager en programma-manager.

SLOTWOORD

Tenslotte
De consistente stroom van emoties die je voelt, bepaalt de kwaliteit van je leven. Als jij consistent bezieling en talent activeert, en inspeelt op goede verbinding en samenwerking met anderen, dan wordt dat de norm en dus de kwaliteit van je leven.

Teams en de verbinding waren vanuit onze studio, ondanks meerdere keren testen, 's middags minder stabiel. Excuus daarvoor. We maken dit goed met jullie, want jullie verdienen dat.

We wensen je voor nu heel veel ontwikkel-plezier en energie toe. In de bijlagen vind je hiervoor nog gedetailleerde tips. Pas toe wat voor jou werkt en ontwerp je persoonlijke routine.

Mocht je vragen hebben of feedback willen geven, wees vrij ons te benaderen voor een goed gesprek.

Leef je dromen, werk met bezieling en volg je nr. 1 talent!

Wout Plevier & Team SLiM!

BIJLAGEN: TIPS OM VITALITEIT EEN BOOST TE GEVEN

1. Eet gezond

Voldoende gezonde voeding zorgt ervoor dat we ons lichamelijk en geestelijk goed voelen. Balans in de juiste hormonen zorgt ervoor dat je slank en gezond blijft, maar ook dat je je vrolijk en energiek voelt.

- Zorg voor structuur: zo voorkom je dat je te veel of te weinig eet: 3 hoofdmaaltijden en 3 gezonde tussendoortjes;
- Plan vooruit: bereid voor wat je die dag gaat eten;
- Start de dag met een gezond ontbijt en wissel af: havermout met bosbessen, yoghurt met granola en fruit, brood met magere margarine en magere beleg en zuivel, volkoren crackers met magere margarine en magere beleg;
- Stel een limiet aan het drinken van alcohol, bijvoorbeeld 2 keer per week en wissel elk glas alcohol af met 2 glazen water;
- Kies 2 stuks fruit per dag;
- Haal gezonde snacks in huis zoals rauwe groenten, ongezouten noten, rijstwafels;
- Kies voldoende vezels door, wanneer mogelijk, te kiezen voor volkoren: brood, pasta, crackers, zilvervliesrijst en minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit, een handvol noten;
- Kies zo weinig mogelijk suiker en eet meer gezonde vetten uit plantaardige olie, noten en vette vis;
- Drink 1,5 - 2 liter water per dag, thee, koffie, soep inbegrepen;
- Gebruik echte boter en producten met zo min mogelijk toevoegingen en bewerkingen;
- En je bent een mens: geniet af en toe ook van wat je echt leuk vindt!

TIPS VOOR STRUCTUUR & WORKOUT

2. Zorg voor een goede structuur

- Breng structuur aan in slapen, eten, bewegen, ontspannen, creatief bezig zijn en zet dit eventueel deze week op papier;
- Houd zoveel mogelijk normale eet- en slaaptijden aan: sta op tijd op en kies tijdstippen waarop je gaat lunchen en wanneer je stopt met werken;
- Maak een weekplanning en bedenk hoe je het gaat doen;
- Zorg voor maximaal 3 hoofd- en 3 tussendoortjes op één dag;
- Zorg voor minimaal 1 uur beweging per dag.

3. Ontdek nieuwe manieren om te bewegen

- Probeer zo min mogelijk te zitten! Werk 25 minuten - 5 minuten pauze;
- Probeer elke ochtend minimaal een half uur te wandelen of fietsen of maak een lunchwandeling;
- De beweegnorm voor volwassenen is minimaal 2 keer intensief sporten: niet langer dan 1 uur per keer - en 7 x 30 minuten wandelen per week;
- Probeer creatief te zijn in bewegen: hardlopen in het bos, oefeningen op een matje in de tuin, 12 minuten Zuzka Light workout op Youtube, balspel in de tuin et cetera.
- Het maakt niet uit wat je doet, als je het maar doet en met plezier!

TIPS VOOR FIJNE WERKOMGEVING

4. Zorg voor een prettige werkomgeving

- Zorg voor een ontspannen houding achter je bureau;
- Zit rechtop achter je bureau;
- Doe elk uur oefeningen om je schouders en nekspieren los te maken;
- Neem (30 min) de tijd om aan tafel te lunchen (niet achter je bureau);
- Heb je een telefonisch consult: doe het wandelend.
- Verkort vergaderingen en maak ze interactief via werkvormen.
- Neem de tijd om te vertragen en te investeren in sociale gesprekken en activiteiten met collega's.
- Is iemand gestrest en ervaart hij werkdruk? Praten en oplossingen zoeken, helpt.

5. Sociaal contact op afstand

- Sociaal contact zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit, je verhaal kunt vertellen, je zorgen in een ander perspectief kunt plaatsen. Het is belangrijk om je goed te voelen;
- Pak de telefoon en bel iemand;
- Videobellen is leuk maar door Covid kan bellen of samen wandelen op afstand nog beter zijn!
- Stuur een berichtje of kaartje om te laten weten dat je aan iemand denkt die het nodig heeft;
- Open een kanaal waar je elkaar als team altijd kunt ontmoeten voor een praatje of koffie.

TIPS VOOR HERSTEL EN SLAPEN

6. Win extra tijd

- Werk meer vanuit een staat van innerlijke rust en overzicht en minder vanuit een innerlijke staat van veel 'rennen' en multitasken.
- Plan 20% extra tijd voor elke taak en gebruik deze niet op het werk maar voor iets dat energie, samenwerking, vreugde, innerlijke rust of efficiëntie oplevert;
- Begin uw dag met uw belangrijkste, niet urgente taak;
- Begin met single-tasken in plaats van multitasken;
- Plan hetzelfde werk achter elkaar om meer flow te genereren;
- Plannen je rust-, lees-, denk- en reviewtijd. Zit ik in de juiste flow?
- Verkort vergadertijden en bespreek de effectiviteit van een vergadering.

7. Gezonde slaap

- Eet gezond zodat er voldoende melatonine aangemaakt kan worden;
- Zorg voor ochtend- en avondslaaprituelen: bouw de dag langzaam op en bouw langzaam op vanaf de dag;
- Vermijd 's avonds zoveel mogelijk stimulerende middelen: koffie, cola, alcohol;
- Vermijd zoveel mogelijk schermen in de avond (pc, tv, smartphone);
- Probeer 7-8 uur slaap per nacht te krijgen. Ga slapen om 22.30 uur;
- Als je 's nachts wakker wordt, blijf dan in het donker. Door licht neemt het slaaphormoon melatonine af;
- Slaap in een donkere, koele kamer.

TIPS VOOR HERSTEL EN SLAPEN

8. Tips die de werkdruk kunnen verminderen

Taakeisen kunnen de werkdruk verhogen, maar er zijn ook factoren die de werkdruk kunnen verlagen en de vitaliteit duurzaam kunnen stimuleren.

Hierbij kun je denken aan factoren als:

- Ondersteuning van collega's en je leidinggevende bij de uitvoering van je werk;
- Sociale activiteiten die teambinding stimuleren.
- Rustige werkuren zodat je belangrijke taken rustig en met meer gemak kunt afronden.

- Een casestudy van Arbonet 2020 adviseert verder:
  - Medewerkers kunnen meebeslissen over hun werkinhoud en de manier waarop zij het werk uitvoeren;
  - Je krijgt meer autonomie om je eigen tijd in te delen;
  - Managers voeren regelmatig goede gesprekken met hun medewerkers en tonen oprechte interesse in de mens achter de professional. Niet zozeer werkgerelateerd, veel meer gericht op inzicht krijgen in hoe het met iemand gaat en waar hij/zij eventueel kan helpen;
  - Creëer een werkomgeving waar je wordt aangemoedigd om jezelf te zijn, je talenten te laten zien en waar je fouten mag maken en samen mag leren.

LET'S GET IMPORTANT THINGS DONE TODAY!

MY MISSION

MY LIVE TOWARDS VALUES

MONTH GOALS

COMING WEEK GOALS

MY DAYGOAL: IMPORTANT NOT URGENT

MY RITUALS FOR SUCCES

MY THOUGHTS AND REMARKS IMPORTANT TO REMEMBER

MY CORE FOCUS POINTS

EVENTS/ MEETINGS/ IMPORTANT APPOINTMENTS

TO DO

06:00
06:30
07:30
08:00
08:30
09:00
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00

THE THINGS I DO TODAY TO STAY VITAL:

PEOPLE WHICH I MOST CERTAIN MUST HELP/ CALL/ PUT IN MOTION:

THINGS I DO TODAY TO GAIN PLEASURE AND PURPOSE

CONTACT

Wees niet verlegen, bel ons gerust.
We helpen graag!

INNERSPECTIVE TRAINING EN COACHING

SLiM! Centrum
Taalstraat 40D
5261BE, Vught

info@innerspective.nl

www.innerspective.nl
www.deslimshow.nl

INNERSPECTIVE
TRAINING & TOPCOACHING