

Gezond Gedrag Is (G)een Keuze

Conferentie duurzame inzetbaarheid in de zorg



WGV Zorg en Welzijn





Workshop: Op weg naar krachtig zelfleiderschap

Congres WGV Zorg en Welzijn
Gezond gedrag is ~~geen~~ een keuze

Pauline van Dorssen

Trainingsbureau Intrinzis

Promovenda Open Universiteit

info@intrinzis.nl

06 10114142

Werken als zorgprofessional anno nu



Voortdurende ontwikkelingen
in zorgorganisaties

Minder management,
Meer autonomie

Meer zelfleiderschap!



Vragen van de zorgprofessional:

- Hoe houd ik mij staande in de hectiek van alledag?
- Hoe zorg ik ervoor dat mijn werk leuk is?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik dit werk ook in de toekomst kan blijven uitvoeren?

Vraag van managers



Directie



Managers



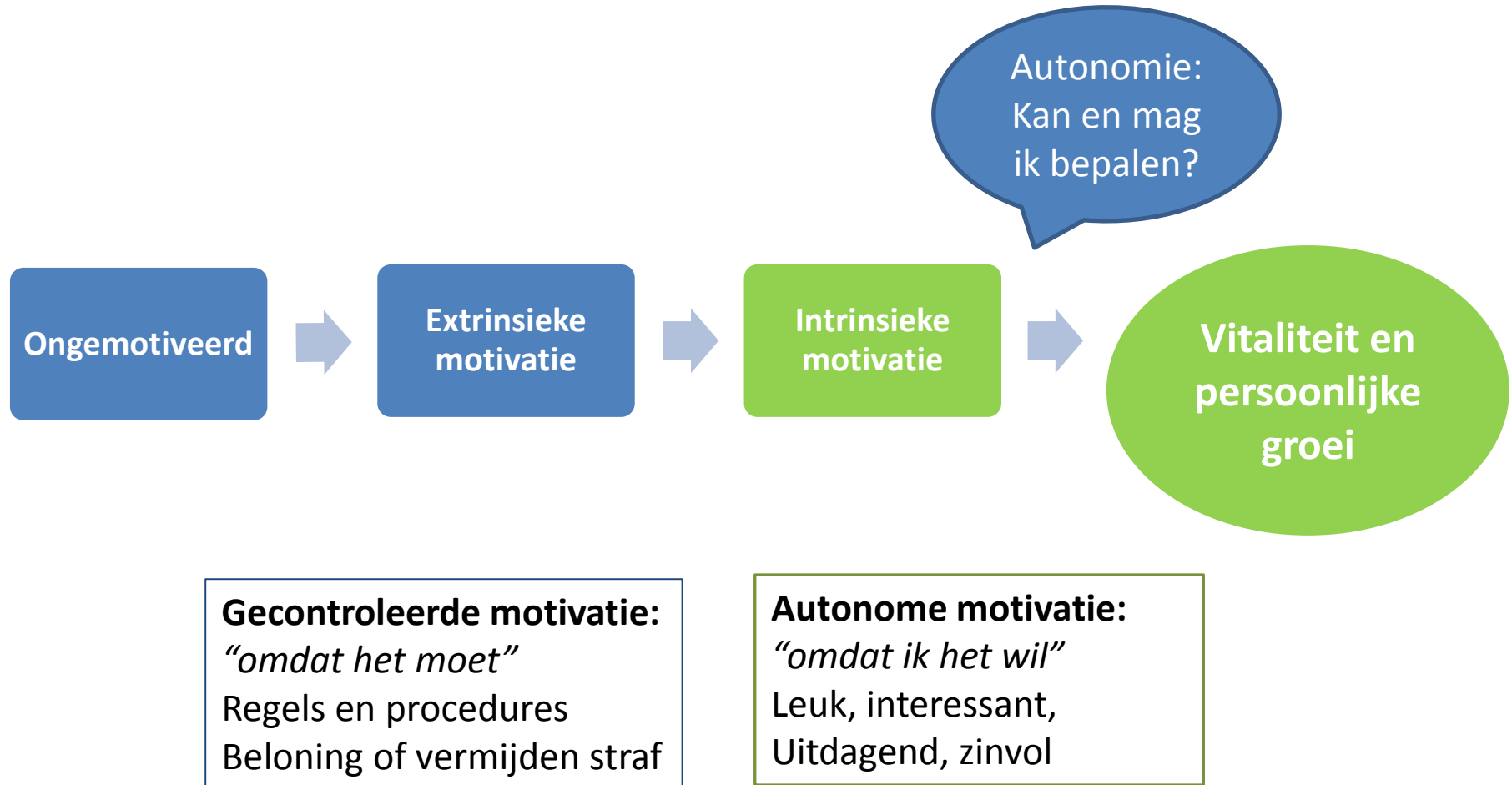
Teamleiders



Zorgprofessionals



Zelfdeterminatie theorie*



*Ryan&Deci (2008); Gagné&Deci (2005)

Wat is zelfleiderschap?



Autonoom zijn en de regie pakken!
Over jouw werk, jouw welzijn, jouw leven.

Jezelf dusdanig sturen zodat je goed functioneert, en
zodat het goed met jou gaat

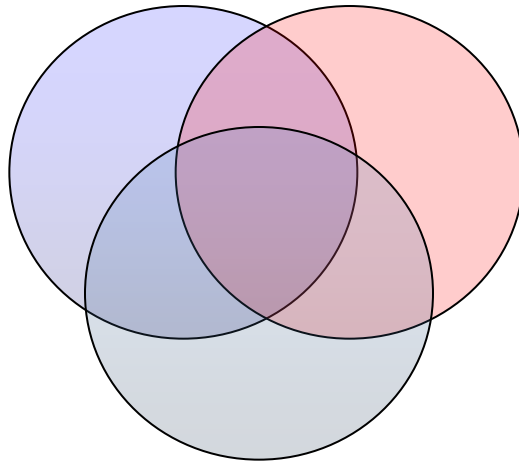
Hoe kan je jezelf bewust en effectief aansturen?



Duurzame inzetbaarheid*: Kunnen en willen werken – nu en in de toekomst

Werkvermogen (kunnen)

Fysiek, mentaal en sociaal



Vitaliteit (willen)

*Plezier /werkmotivatatie,
energie*

Employability (kunnen)

*Kennis en vaardigheden om nu
en in de toekomst te werken*

(*Van Vuuren, 2011; SER, 2009)

Persoonlijke reflectie

- In hoeverre neemt u zelf de regie in uw eigen duurzame inzetbaarheid?
 - **Vitaliteit** Zelf zorgen voor energie en werkplezier
 - **Employability** Zelf zorgen voor voortdurende ontwikkeling
 - **Werkvermogen** Zelf zorgen voor duurzame gezondheid
- Wanneer is het lastig om de regie vast te houden?
- Wat kunt u meer gaan doen?
- Wat levert dat op?

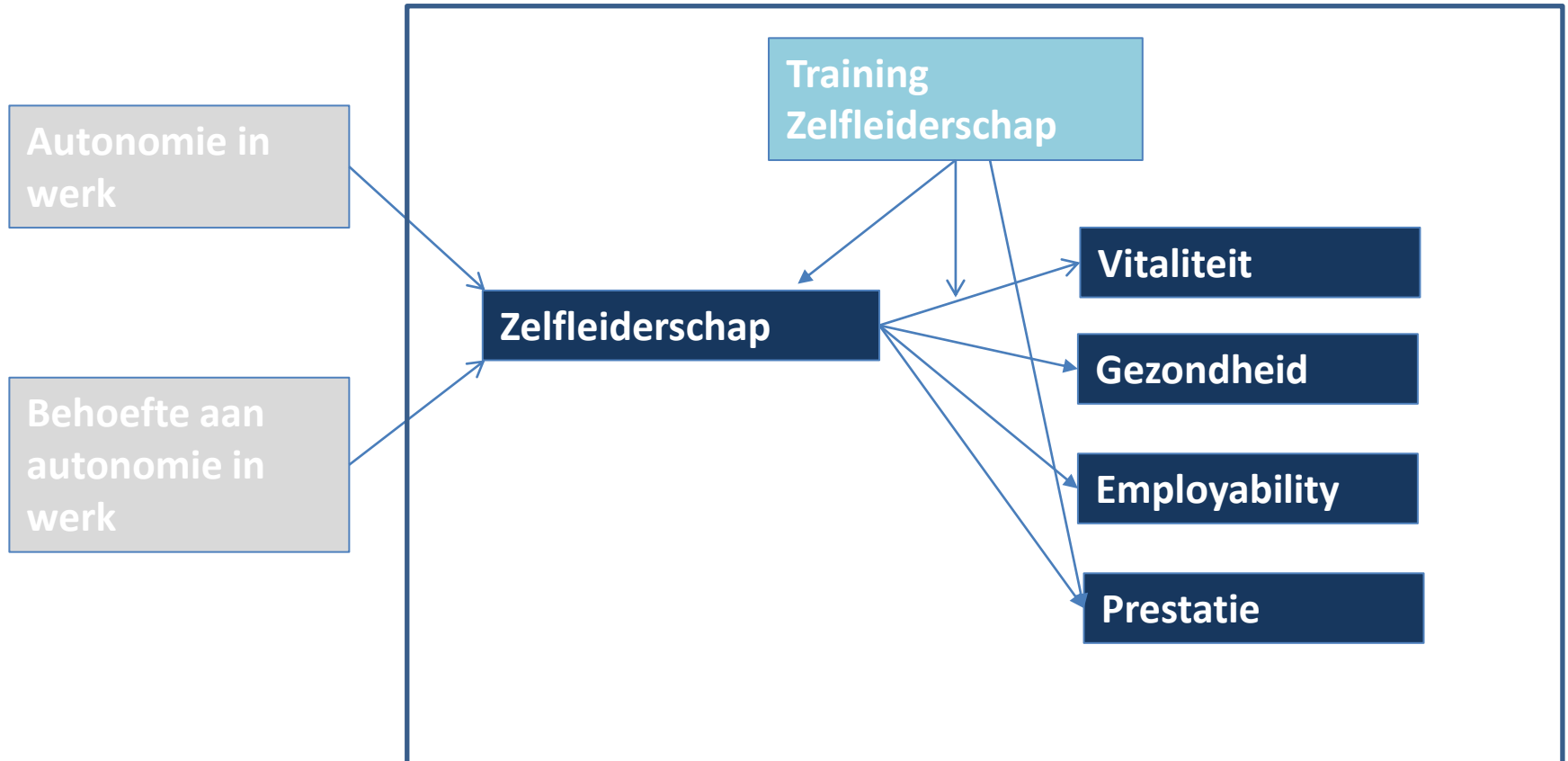
Stimuleren van eigen regie – Hoe doe je dat???



Welke factoren spelen een rol in faciliteren van zelfleiderschap?

- ❖ Regelruimte binnen duidelijke kaders
 - ❖ Coachend en inspirerend leiderschap
 - ❖ Trainen van zelfleiderschap, mits o.b.v. open inschrijving
 - ❖ Bouwen aan zelfvertrouwen
-
- ❖ **Practice what you preach!** Krachtig zelfleiderschap van leiders/staf is inspiratiebron voor medewerkers

Promotieonderzoek Pauline van Dorssen (2011 – 2017)



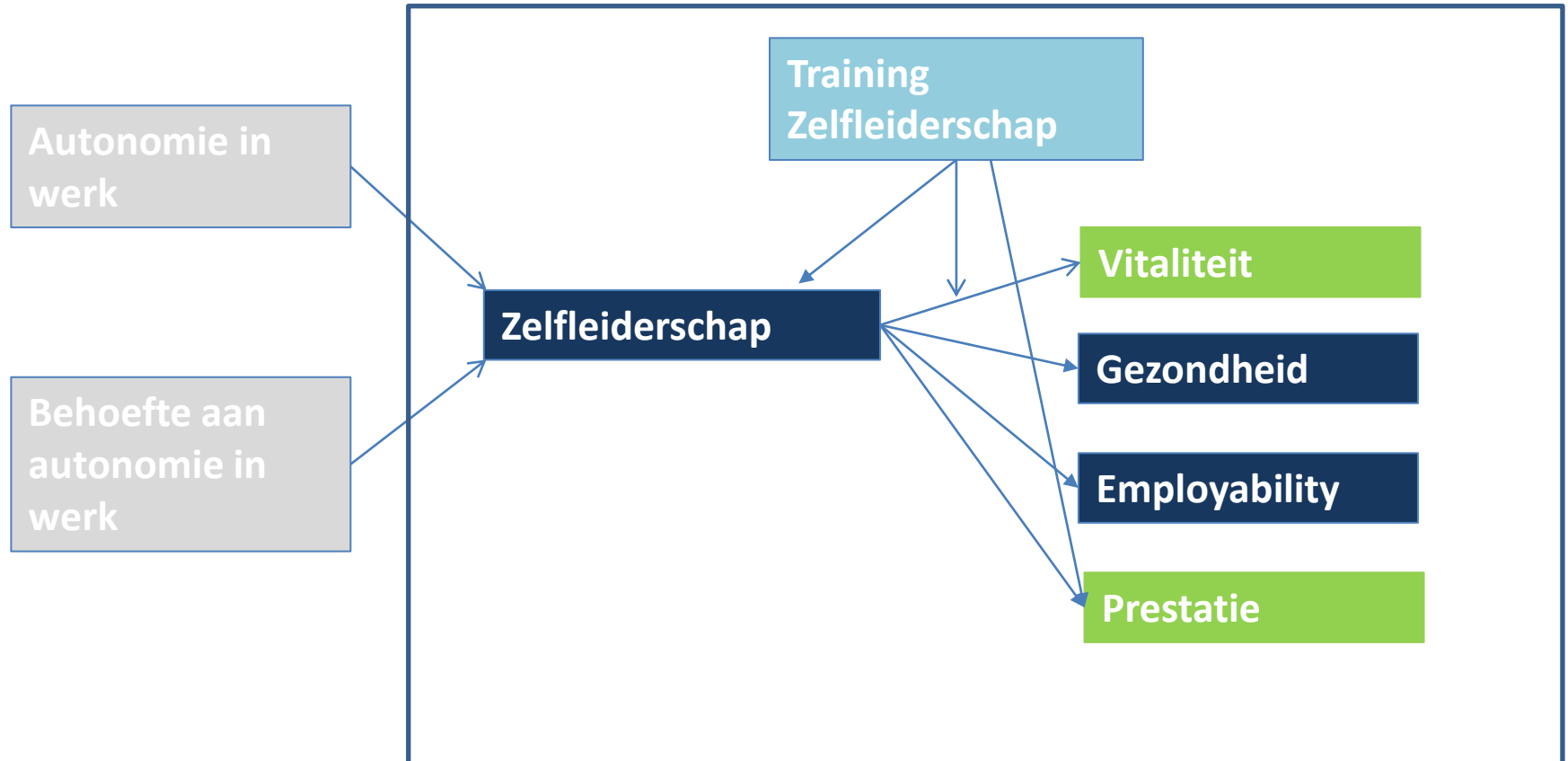
Deelnemende organisaties

- 2x Verpleeg- & Verzorgingshuizen
- 2x Gehandicaptenzorg
- 1x Algemeen ziekenhuis

Alleen zorgprofessionals:

- Verpleegkundigen, verzorgenden, sociaal pedagogisch werkenden, helpenden.

Training tot 2 maanden na afloop significant effect voor vitaliteit en prestatie



Kwalitatieve feedback van deelnemers – 6 tot 12 maanden later

Ik zorg ervoor dat ik een gezond rooster heb

Ik focus op mijn invloed mogelijkheden

Ik beloon mijzelf met een leuke avondactiviteit

Maak mij minder zorgen over dingen die ik niet kan beïnvloeden

Ik kijk meer naar positieve dingen

Ik neem meer initiatief in mijn werk

Ik ben veranderd van baan



Na afloop van de training zijn medewerkers

- ❖ **Krachtiger** – meer zelfvertrouwen en rust in zichzelf
- ❖ **Positiever** – positieve blik op het werk
- ❖ **Zelfstandiger** - maken zelfstandig keuzes
- ❖ **Energieker** – ervaren meer energie in werk en privé
- ❖ **Assertiever** – bewaken grenzen
- ❖ **Flexibeler** - wagen een nieuwe stap in hun loopbaan

Succesfactoren t.a.v. stimuleren van zelfleiderschap



- ✓ Inspirerend en coachend leiderschap
- ✓ Ruimte voor training zelfleiderschap
- ✓ Practice what you preach!

Leiders en HR professionals die zelf goed zijn in zelfleiderschap zijn een inspiratiebron voor medewerkers!

Meer weten over zelfleiderschap en wat je ermee kan in jouw organisatie?



- Schrijf je in voor mijn gratis nieuwsartikelen over mijn onderzoek!
- Doe mee met leergang Faciliteren van zelfleiderschap 2017
- Vraag oriënterend gesprek aan over ontwikkelen van zelfleiderschap voor professionals binnen uw organisatie