Zorg goed voor jezelf en elkaar! Hoe doe je dat?

ENERGIE

Humor mag 😉, geeft lucht en relativeert.

Zoek positieve afleiding (lees dat ene boek, ga bewegen/sporten, kijk een lekkere serie/film, ga beeldborrelen).

Ontdek en benoem dat spannende situaties ook positieve energie kunnen geven.

Neem regelmatig een (adem)pauze, dat vergroot je creativiteit en kun je beter problemen oplossen.

Onderzoek/ wees flexibel en inventief!

EMOTIES & SAMEN

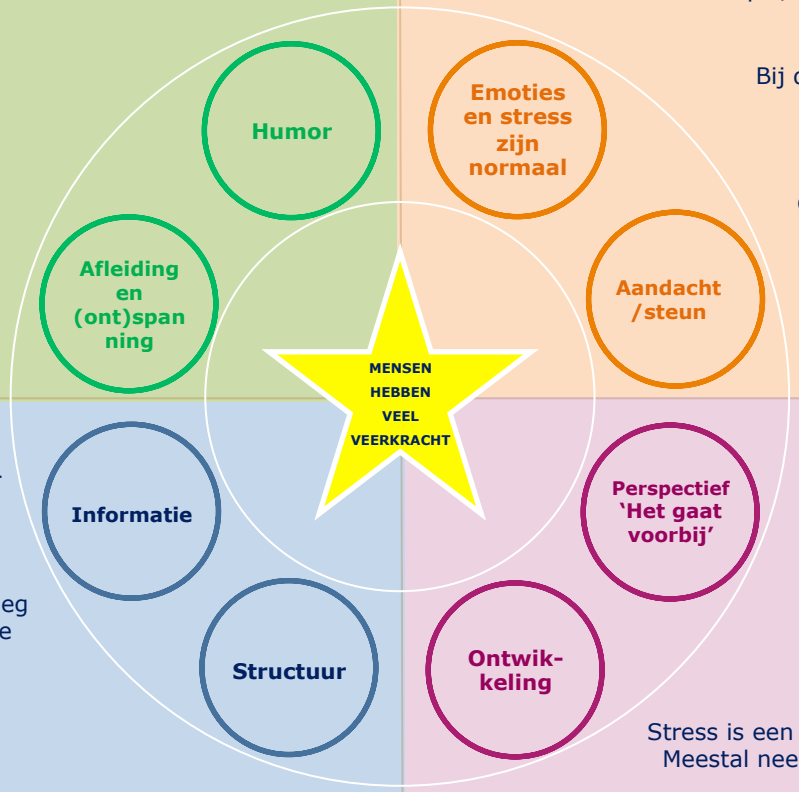
Zoek een vast 'maatje', waarmee je regelmatig contact hebt. En/of spui/spar kort tijdens je werk met een collega (peersupport).

Spui/spar wat je bezig houdt (feiten en emoties).

Bij de ander toon je interesse, luister je, stel je feitelijke vragen (bv slaap/eet je goed?), je hoeft niet naar emoties te vragen.

Ga bij jezelf na wat is jouw stressgedrag en wat helpt je op zo'n moment. Bespreek dat met je maatje.

Stresssignalen zie je beter bij anderen dan bij jezelf (benoem wat je ziet).



ORGANISEREN

Zoek en deel GOEDE informatie (negeer alle non-informatie) en hou het bij bv 2 nieuws- momenten op een dag.

Maak een dag-/weekplanning, met genoeg tijd voor pauzes en ontspanning. Houd je daar aan!

Schets scenario's: hoe kan het gaan en wat betekent dit voor jou?

Zorg voor je innerlijk en besteed aandacht aan je uiterlijk, ook nu!

BEWUSTZIJN

Maak plannen voor 'erna' en verheug je op wat er dan komt!

Bespreek samen wat je leert van deze situatie. Ontdek en benoem elkaars talenten en kwaliteiten.

Stress is een normale reactie op een abnormale situatie. Meestal neemt stress in de loop van de tijd af, doet het dat niet, zoek dan professionele hulp.

Realiseer je dat je doet wat je kan! Dat geldt ook voor de ander!

Realiseer je dat alle punten in dit overzicht ook gelden voor je collega's en doelgroep (cliënten/ patiënten/kinderen/ouders/ klanten), observeer dit en handel hiernaar.

coach kwartier

Gebaseerd op: Expertisecentrum MGGZ: flyer Defensie en het Webinar vanuit Defensie dd 24-3-2020 nav COVID-19 en ervaringen van zorgmedewerkers en -managers/ opgemaakt door De Energiefactor
www.de-energiefactor.nl

De Energie Factor

Zorg goed voor jezelf en elkaar! Hoe doe je dat als leidinggevende?

ENERGIE

Geef ruimte voor inventiviteit en eigen oplossend vermogen!

Gebruik gepaste humor, dat geeft lucht en relativeert.

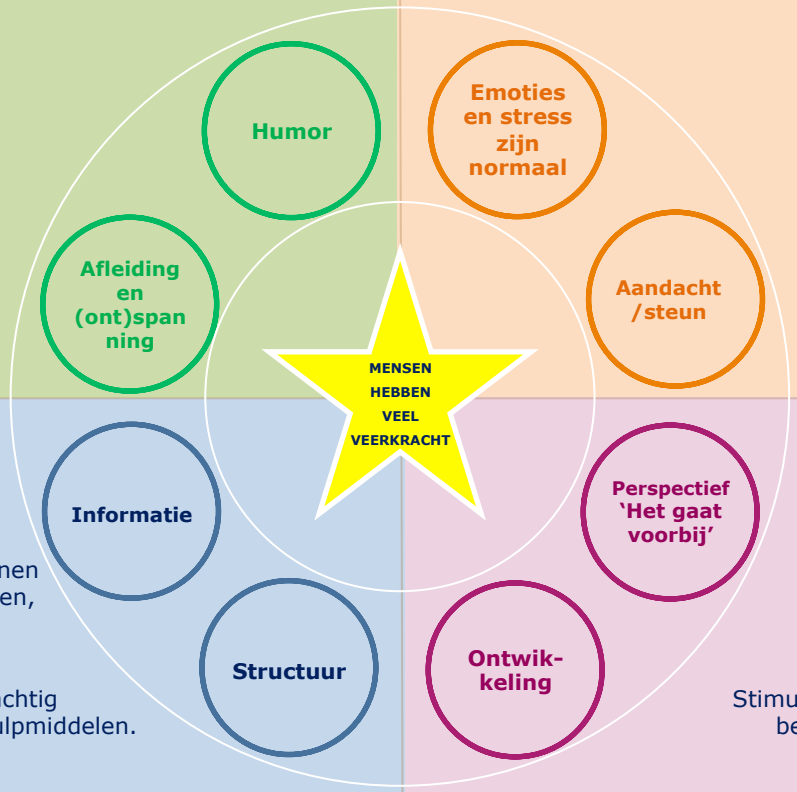
Bedenk en organiseer leuke/ ludieke actie(tje)s

EMOTIES & SAMEN

Geef erkenning, waardering, vertrouwen!

Stimuleer het maatjes-systeem! Zoek ook een eigen maatje!

Toon je betrokkenheid, geef aandacht!
.



ORGANISEREN

Zoek en deel GOEDE informatie
'INFORMATIE IS MOTIVATIE'

Zorg voor heldere procedures en richtlijnen (o.a. goede roostering/ planning, diensten, shifts)

Ondersteun praktisch: geef korte en krachtig informatie en de juiste materialen en hulpmiddelen.

Schets en deel scenario's/ maak een 'verhaal' (hoe het kan gaan in de komende tijd).

BEWUSTZIJN

Organiseer professionele steun!
Daar waar stress en verwerking niet 'natuurlijk' afneemt.

Wees helder in wat wel en niet kan!
Laat, waar mogelijk, mensen meedenken.

Stimuleer collectief professioneel leren. Betrek en benoem hierbij ieders talenten en kwaliteiten.

Zorg voor (ook eigen) langdurige inzetbaarheid.
Het is een marathon, geen sprint.

Jij bent rolmodel, realiseer je dat alle punten in het eerste overzicht (zeker) ook gelden voor jou!

coach kwartier

Gebaseerd op: Expertisecentrum MGGZ: flyer Defensie en het Webinar vanuit Defensie dd 24-3-2020 nav COVID-19 en ervaringen van zorgmedewerkers en -managers/ opgemaakt door De Energiefactor
www.de-energiefactor.nl

De Energie Factor