

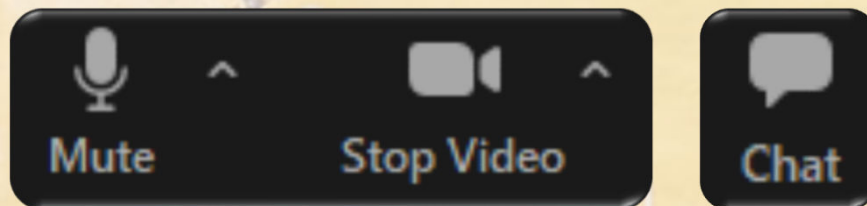
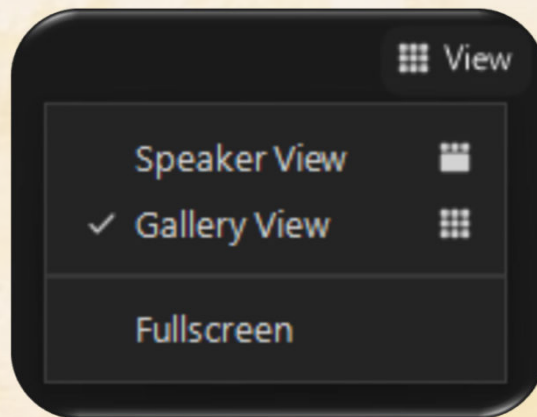
“FF snel” is niet sneller

Fysieke belasting
versus gedrag

Jeannette Nabuurs

Praktische Zoomzaken

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



Aanleiding voor deze workshop

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



- “Effe snel” komt voort uit gedrevenheid van collega’s en de hoeveelheid werk.
- Met minder mensen meer werk uitvoeren.
- Waardes van het team/ de organisatie sturen ons gedrag zoals:
 - “Met zijn alle de schouders eronder”
 - “Niet lullen maar poetsen”
 - “We gaan ervoor”

Maar wat als ik hier niet meer aan kan of wil voldoen?

Wat doe jij "FF snel" ???

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



- Wat doe jij vaak "FF snel"?
- Wat voor handeling voer je dan uit?
- Wat zien wij jou doen? (als toeschouwer: patiënt, cliënt, collega)
- Welke boodschap komt er over bij de patiënt/cliënt, collega?
- Laat 1 persoon als jullie terug zijn namens de groep een aantal items in de chat schrijven

Wat levert “ff snel” jou op en waar heeft het invloed op ?

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



Ik doe het graag voor een ander!

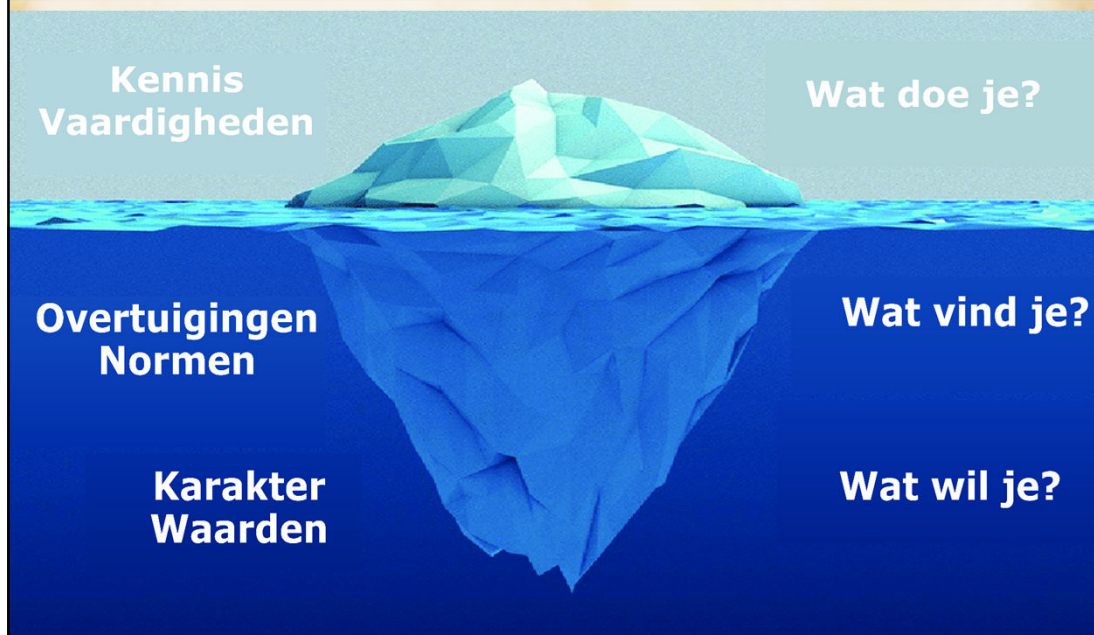
Ik wil het, ik kan het, ik doe het

Denk bijvoorbeeld aan:

- Snelheid van handelen
- Gebruik van (hulp)middelen
- Samenwerken
- Hoe zien anderen je?
- Fysieke belasting
- Energie

Wat gebeurt er in je hoofd als je ff snel aan het werk bent?

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



- Tijdsdruk
- Snel
- Energie
- Gevoel
- Onrust

Eigen waardes
Hoe ben je "gebakken"

Uit je hoofd in je lijf!

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



Wil jij het anders gaan doen? Wat heb je daar dan voor nodig?

Denk bijvoorbeeld aan:

- Meer met aandacht de dingen doen
- Meer aandacht voor jezelf en je omgeving
- Energie
- Gevoel-rust
- Minder fysieke klachten

"FF snel" is niet sneller

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



Ergocoaches neem dit mee voor jezelf, kijk naar je collega's en zie wat er gebeurt.

Misschien kan je de anderen bewust maken van datgene wat ze doen en ze uitdagen om het op een andere manier te gaan doen proberen.

"FF snel" is niet sneller

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN



Succes en tot volgend jaar!!!