

# Welkom bij de Gezond & Zeker Innovatiedag 2024

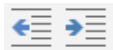
# De ergocoach- treinreis



De trein rijdt en blijft  
rijden!

2024  
Francien Staal en  
Joana Eltink

- De ergocoach - treinreis
- De trein gaat rijden
- Wat of wie heb je nodig om de trein te laten rijden
- Hoe zorg je dat je zelf in de trein blijft
- Hoe zorg je dat anderen in je trein blijven of komen
- Hoeveel medereizigers krijg je in je trein



# De ergocoach- treinreis



Wij nemen jullie vandaag mee op reis!



De reis met de trein is de metafoor van vandaag

# Het verhaal van de trein



[Link](#)

# Nu gaan we rijden!



- Samen met je groepje stap je in een “wagon
- Er wordt NIET gepraat
- Maak zo snel mogelijk een trein (koppelstuk)
- En loop een rondje

# Wat valt op?



Wat en wie is er  
nodig om een trein te  
laten rijden?



Wat of wie is uit je  
linkerkolom in jouw  
organisatie?

# De rijdende trein



Hoe zorg je dat je zelf in je trein blijft?

Hoe zorg je ervoor dat anderen ook in je trein komen?

# Hoe zorg je dat je zelf in de trein blijft?



**Rood:** gefrustreerd

**Orange:** vind je het spannend/twijfel je

**Groen:** enthousiast/alles lukt/ je bent gemotiveerd

# Hoe zorg je ervoor dat anderen ook in je trein komen of blijven



**Rood:** wil niet/werkt niet mee

**Orange:** twijfelt

**Groen:** gaat goed/doet mee

- Groen = Complimenteren
- Oranje = Inspireren
- Rood =  
Confronteren/Provoceren



# Hoe herken je iemand die met plezier in de trein zit (groen)?



- Doet met je mee
- Heeft lol in verandering
- Neemt iets van je aan en vertelt dit verder

# Hoe herken je iemand die dreigt uit te stappen of twijfelt om in te stappen?



- vindt het spannend om nieuwe dingen te doen
- vind het moeilijk om goed voor zichzelf te zorgen
- heeft moeite met z'n grenzen aan te geven

# Hoe herken je iemand die uitstapt of niet in wil stappen?



wil niet/werkt niet mee  
heeft weerstand  
zegt ja maar....



## **CIRKEL VAN BETROKKENHEID**

*Coronamaatregelen*

*Je gezondheid*

*Het weer*

*Files*

*Gedrag van je  
leidinggevende*

## **CIRKEL VAN INVLOED**

*Het humeur van  
je partner*

*De meningen  
van anderen*

*Je eigen gedrag*

*Andermans  
gevoelens*

*Asociaal rijgedrag*

*Je kindje dat ziek is*



# Nu gaan we weer rijden!



- Samen met jouw groepje stap je in een “wagon”
- Er wordt niet gepraat
- Maak zo snel mogelijk een lange trein (koppelstuk)
- En loop een parcours

# Hoeveel reizigers krijg je mee?

