

EIGENSCHAPPEN

GELUKSF ACTOR	DEEL	ONDERDEEL	KAART		MET	DOEL	WAT KAN JE NOG MEER DOEN OM...	BIJLAGE
	Zelfkennis	Zelfreflectie	1	De ijsberg	LG/PC	Door te onderzoeken welke persoonlijke factoren invloed hebben op je handelen in specifieke situaties, kun je je handelen verklaren voor jezelf en voor anderen. Als leidinggevende en als pedagogisch coach is het belangrijk om zelfinzicht te verwerven zodat je authentiek kunt handelen.	Wat kun je nog meer doen om inzicht te krijgen in je eigen handelen?	x
			2	Vertel eens	1 op 1	Waarden zijn de belangrijkste motor voor ons handelen en onze motivatie. Als leidinggevende of als pedagogisch coach kun je medewerkers helpen om zich bewust te worden van hun eigen waarden en handelen.	Wat kun je nog meer doen om medewerkers te helpen om inzicht te krijgen in hun persoonlijke waarden?	
			3	Kernkwadrant	1 op 1	Iemand's kwaliteiten kunnen bij anderen een reactie uitlokken, zoals bewondering of ergernis. Met het kernkwadrant kun je de verhoudingen tussen mensen op een rationele manier bekijken. Dat leidt tot meer zelfkennis en begrip voor de ander.	Wat kun je nog meer doen om de medewerkers te helpen om zichzelf en anderen te accepteren?	x
		Balans	4	Rugzak	LG/PC	Hoe je je op het werk voelt, is onlosmakelijk verbonden met hoe het er in je privéleven aan toegaat. Daarom moet je als leidinggevende of pedagogisch coach soms op de hoogte zijn van de thuissituatie van medewerkers om de druk op het werk wat te kunnen verminderen.	Wat kun je nog meer doen om een stukje van de persoonlijke achtergrond van medewerkers in het team te leren kennen?	x
			5	Energiebalans	1 op 1	Als medewerkers weten waar ze energie van krijgen, dan kunnen ze zelf hun energieniveau op peil houden. En kan je als leidinggevende en pedagogisch coach hier ook een rol in spelen.	Wat kun je nog meer doen om medewerkers te helpen zoeken naar wat hen meer energie geeft?	
			6	Druk druk druk	Team	Werkdruk is een onevenwicht tussen de verzoeken en de persoonlijke draagkracht. Deze werkdruk kan voor iedereen anders aanvoelen en is dus persoonlijk. Als je daar inzicht in krijgt, kun je preventief handelen.	Wat kun je nog meer doen om de werkdruk in kaart te brengen en te verminderen?	
	Positieve eigenschappen	Grenzen stellen	7	Eigen baas	LG/PC	Door je tijd af te bakenen, blijf je baas over je eigen agenda. Zo kun je doen wat echt belangrijk is. Zo creëer je adempauzes voor jezelf.	Wat kun je nog meer doen om je persoonlijke grenzen te stellen?	
			8	Laat het los	LG/PC	Als je alleen focust op de dingen waar je invloed op hebt, geraak je vooruit. Het helpt je ook om te relativiseren.	Wat kun je nog meer doen om los te laten waar je geen invloed op hebt?	x
		Hoop & optimisme	9	Alles komt goed	LG/PC	Als je in een moeilijke situatie zit, is het belangrijk om niet mee te gaan in negativiteit, maar om net actief op onderzoek te gaan naar de dingen die je hoop geven. Zo krijg je kracht en zie je kansen om de moeilijke situatie aan te kunnen.	Wat kun je nog meer doen om hoopvol te blijven en dit uit te dragen naar het team?	
			10	Merci!	1 op 1	Als je dankbaarheid toont en dat vaak oefent, ontwikkel je een positieve mindset. Het maakt je tevreden over wat je hebt en dat maakt je dan weer meer optimistisch.	Wat kun je nog meer doen om elke dag te werken aan dankbaarheid?	
			11	Omdenken	Team	Omdenken helpt je om uitdagende situaties aan te pakken door creatieve nieuwe oplossingen te bedenken. Zo krijg je hoop dat er een oplossing is voor elk probleem.	Wat kun je nog meer doen om creatief om te gaan met uitdagende situaties in het team?	
			12	Klagen of vragen?	1 op 1	Moeilijke situaties brengen stress en frustratie teweeg. Dat kan zich uiten in klagen. Door de klachten te herformuleren, neem je wat afstand van het probleem en open je de weg naar oplossingen.	Wat kun je nog meer doen om klachten van medewerkers naar iets positiefs om te buigen?	
		Veerkracht	13	Spannend	Team	Veranderen is een stap zetten richting het onbekende. Uit angst voor het onbekende kan weerstand ontstaan. Het is zinvol om op zoek te gaan naar wat medewerkers als onbekend (en onveilig) ervaren om veerkrachtig te kunnen omgaan met plotsse veranderingen.	Wat kun je nog meer doen om het team te helpen flexibel om te gaan met plots veranderende omstandigheden?	
			14	Me-time	LG/PC	Het is belangrijk om ook tijdens het werk tot rust te komen. Dat doe je door afleiding te zoeken, door te zorgen voor jezelf of door je te ontspannen. Dan kun je er daarna weer beter tegenaan en verhoog je je veerkracht.	Wat kun je nog meer doen om voor jezelf te zorgen en tijd te nemen voor jezelf?	x
			15	Beste vriend	LG/PC	Het is belangrijk om jezelf niet te snel te veroordelen op lastige momenten. Wees op zo'n momenten mild voor jezelf en aanvaard dat het soms fout loopt. We maken allemaal fouten. Zo geef je jezelf ademruimte, kun je relativiseren en kun je weer vooruit.	Wat kun je nog meer doen om mild te zijn voor jezelf?	
		Zelfvertrouwen	16	Cheerleader	LG/PC	Vertrouwen in jezelf kun je ontwikkelen. Als je meer zelfvertrouwen hebt, dan ben je gelukkiger met jezelf en kun je beter bereiken wat je wilt.	Wat kun je nog meer doen om het beste in jezelf naar boven te halen?	x
			17	Catwalk	Team	Zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde zijn belangrijke voorwaarden voor geluk.	Wat kun je nog meer doen om het zelfvertrouwen van de medewerkers te vergroten?	