

Ontwikkelen van veerkracht

Methodiek

Omschrijving:

Met deze methodiek kan je op een eenvoudige wijze met je team op zoek gaan naar hoe de energiebronnen en –rovers die mensen in jouw team benoemen, een invloed hebben op hun persoonlijke veerkracht en op de veerkracht van het team. Samen onderzoeken jullie strategieën om veerkracht op peil te houden en te versterken. Jullie gaan ook na wat het (niet) ervaren van veerkracht doet met het team en de teamleden en de impact die dit heeft op de hulpverlening en de samenwerking in het team.

Doelstelling:

- Inzicht in hoe energiebronnen en –rovers veerkracht beïnvloeden
- Inzicht in hoe het (niet) ervaren van veerkracht kwaliteitsvolle hulpverlening beïnvloedt
- Inzicht hoe het (niet) ervaren van veerkracht de samenwerking in het team beïnvloedt.
- Strategieën die veerkracht op peil houden en bevorderen (persoonlijk, team, organisatie)

Materiaal:

- Flappen
- Optioneel: stiften, kleurpotloden, wasco's, tijdschriften voor het maken van een collage, ...

Duur:

- 3 uur

Aanpak

STAP 1 Met de bouwsteen 'energiebronnen en energierovers' ontdekten jullie wat de energiebronnen en –rovers van de teamleden en het team zijn. Breng dit even terug in herinnering.

STAP 2 Wat is veerkracht

- Geef kort weer wat veerkracht is op basis van het theoretisch kader op de website. Kort samengevat is veerkracht: "wat mensen in staat stelt om met (nieuwe) uitdagingen en stresserende situaties om te gaan, en hoe welzijn bevorderd kan worden".

STAP 3 Verkennen van de invloed van energiebronnen en –rovers op je veerkracht.

- Nodig de teamleden uit om elk voor zichzelf volgende vragen te onderzoeken (telkens een vijf- tot tiental minuten) en nodig hen daarna uit om hun ervaringen en inzichten uit te wisselen in groepjes (een vijftiental minuten). Breng de antwoorden van de groepjes samen op flappen. Voor de tweede en derde vraag maak je telkens een flap met twee kolommen: ervaren van veerkracht / ervaren van stress.

Wat doen de energiebronnen en energierovers met je veerkracht?

Wat is de impact van het ervaren van veerkracht / stress op de hulpverlening?

Wat is de impact van het ervaren van veerkracht / stress op de samenwerking in het team?

STAP 4 Strategieën om persoonlijk veerkrachtig te blijven.

- Nodig de teamleden uit om hun strategieën te onderzoeken om veerkrachtig te blijven. Laat hen enkele minuten hierover individueel nadenken en nodig hen vervolgens uit om dit in groepjes uit te wisselen.

Na een kwartiertje begeleid je een terugkoppeling en breng je alles samen op een flap.

- Wens je meer tijd te nemen voor deze strategieën, dan kan je mensen uitnodigen om in groepjes creatief aan de slag te gaan (bv. door het tekenen van de persoonlijke strategieën).
- Formuleer concrete acties. Je kan daarbij gebruik maken van de verdiepende methodiek.

STAP 5 Strategieën voor een veerkrachtig team.

- Veerkracht heeft ook een relationele dimensie (zie theorie op de website). Zoals je in de eerste stap al kon vaststellen heeft het (niet) ervaren van veerkracht een invloed op de hulpverlening en op de samenwerking in het team. Het is daarom belangrijk om na te denken over hoe het team veerkrachtig kan blijven.
- Nodig het team uit om na te denken hoe zij de veerkracht van het team kunnen bevorderen? Wat is er al aanwezig? Wat kan versterkt worden?
- Noteer de antwoorden op flappen.
- Formuleer concrete acties. Je kan daarbij gebruik maken van de verdiepende methodiek.

STAP 6 Hoe kan de organisatie veerkracht ondersteunen?

- Ook de organisatie kan een omgeving creëren die bijdraagt tot veerkracht van teamleden en teams (zie theorie op de website).
- Nodig het team uit om na te denken op welke wijze de organisatie vandaag al de veerkracht van hulpverleners en teams ondersteunt. Wat is er al aanwezig? Wat kan versterkt worden? Wat is er nog meer nodig?

- Noteer de antwoorden op flappen, en onderzoek wat de te verwachten impact is op het welbevinden van het team en de kwaliteit van de hulpverlening.
- Onderzoek met het team hoe dit kan gecommuniceerd worden aan de organisatie.