

Vitaliteit, Veerkracht en Arbeidsvreugde – het is mogelijk!

Met een ontwikkelprogramma het meerkoppig monster de baas

Door Yvonne van Druenen en Marens Evers



Van professionals in het onderwijs wordt tegenwoordig gevraagd om een topprestatie te leveren. Het huidige onderwijsklimaat stelt steeds hogere eisen. Snel veranderende opleidingssystemen waar je flexibel op in moet spelen, hoge verwachtingen van studenten en hogere kwaliteitseisen vragen constante hoogwaardige prestaties van docenten en ondersteunend personeel. Een meerkoppig monster dus dat je iedere dag weer voor nieuwe uitdagingen stelt.

De onderwijsprofessional als topsporter

Verandering maakt inherent onderdeel uit van ons bestaan en werkende leven. Maar de mate en snelheid van verandering neemt toe. Zeker op het werkgebied van de onderwijsprofessional. Dit leidt tot extra werkdruk. De verwachting is niet dat dit op korte termijn gaat veranderen. Het werk van een onderwijsprofessional lijkt steeds meer op de prestaties van een topsporter. Topsporters werken dagelijks aan hun energievoorraad en houden die nauwlettend in het oog. Sporten, trainen en presteren worden gevolgd door periodes van herstel door middel van rust nemen, gezonde voeding en aandacht voor de eigen persoon. Dit staat in schril contrast met onderwijsprofessionals: zij hebben doorgaans de neiging door te gaan zonder pauzes of rustmomenten. Niet "wat heb ik nodig" staat centraal, maar "hoe kan ik goed onderwijs bieden én ook een goede ouder of partner zijn?" Wanneer dit een structureel leef- en werkpatroon wordt, is de kans op een verstoring in de energie balans aanzienlijk. Om de eisen van deze tijd beter het hoofd te bieden, moeten we veranderen in hoe we omgaan met die vele eisen. Dit vraagt op de eerste plaats zelfinzicht en zelfreflectie. Iets waar de doorsnee docent doorgaans geen tijd voor neemt in de waan van de dag.

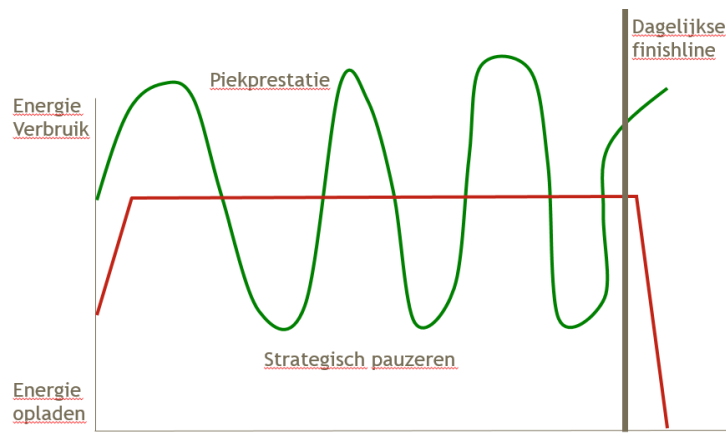
Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hoe het leef- en eetpatroon van de topsporter de prestaties kan beïnvloeden. Professionals kunnen ook baat hebben bij de uitkomsten van die onderzoeken. Rijnconsult heeft een programma ontwikkeld waarin de regels van de topsport vertaald zijn naar de praktijk van de professional. Dat programma draagt bij aan een grotere mate

van vitaliteit, veerkracht en meer plezier in je werk. Een meevoudige aanpak om het meerkoppig monster te verslaan!

Het programma stelt onderwijsprofessionals in staat te onderzoeken hoe het is gesteld met hun energievoorraad. Daarbij kijken we naar vier energiebronnen; fysieke kracht, emotionele energie, mentale focus en zingeving. Topsporters leren deze vier energiebronnen te ontwikkelen, te vergroten en efficiënt te gebruiken met topprestaties als resultaat. Dit kan iedereen leren!

Hoe werkt het?

We onderscheiden vier soorten van energie: spirituele, mentale, emotionele en fysieke. Je fysieke energie zegt iets over hoe fit je lichaam is. Emotionele energie is een meetlat voor je veerkracht, stressbestendigheid en zelfvertrouwen. De mate van mentale energie geeft aan hoe geconcentreerd en gefocust je je voelt op je werk. Spirituele energie zegt iets over je motivatie en of wat je doet past bij je doelen en waarden.



Houd je energievoorraad op peil

Regelmatig opladen en bijtanken is belangrijk voor het herstel van je lichaam en het aanvullen van je energie voorraden. Topsporters wisselen piekprestaties af met strategisch geplande rustmomenten waarin ze zich zowel mentaal als fysiek weer opladen voor de volgende uitdaging. Professionals hebben doorgaans de neiging te blijven pieken totdat de energievoorraad is uitgeput.

Energieverbruik **Topsporters** & **Professionals**

Het Vitaliteitsprogramma

Om inzicht te krijgen in hoe je zelf om gaat met je energie huishouding start het programma met het in kaart brengen van de huidige situatie.

- Hoe ga jij met je energiebronnen om?
- Wanneer voel je je energiek en wanneer niet.
- Kunnen we herleiden waar dat door wordt veroorzaakt?

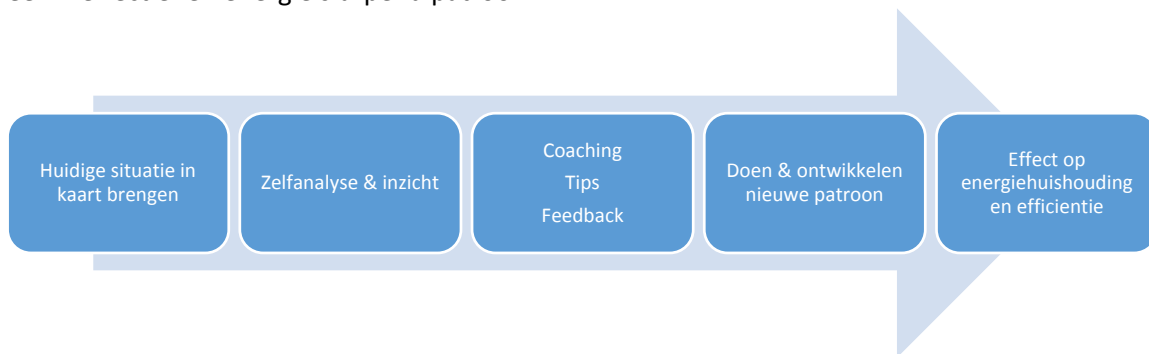
Samen met je coach analyseer je de resultaten zodat je je bewust wordt van je dagelijkse energie gevende en energie slurpende patronen.

Daarnaast vul je een 'energiemeter' in. Hiermee bepalen we je score op de vier vormen van energie die we onderscheiden. Hoe staat het momenteel met jouw fysieke, emotionele, mentale en spirituele energie?

We nemen ook het beeld mee dat je werk- en privéomgeving van je heeft om te toetsen of dat overeenkomt met het beeld dat jij van jezelf hebt. Dit geeft inzicht in hoe realistisch je naar jezelf kijkt. Overschat je je zelf of ben je juist te kritisch op jezelf?

We vragen de mensen om jou heen ook om je feedback en tips te geven. Wat zien zij jou doen dat wellicht ook anders kan? Vaak is het veel makkelijker om voor een ander te bedenken wat die

persoon zou moeten veranderen om efficiënter, gezonder of energieverter te werken dan voor jezelf. Op basis van al die resultaten samen krijg je feedback en drie concrete, praktisch uitvoerbare tips die je kan inpassen in jouw dagelijkse bezigheden. Dus je kan direct aan de slag met het doorbreken van een ineffectief en energie slurpend patroon.



De volgende stap in het programma vindt een aantal weken later plaats. Je hebt de resultaten dan kunnen laten bezinken en bent aan de slag gegaan met de drie concrete tips. We bespreken welk effect het uitvoeren van de tips tot nu toe heeft gehad. Wat werkt voor jou en wat wellicht niet. Zijn er andere of aanvullende aanpassingen van je energievretende patronen nodig of hoe kunnen we je energie gevende patronen versterken? En hoe kun je dat praktisch en concreet vormgeven? De focus ligt op het integreren en normaliseren van het geleerde in het dagelijks functioneren. Wat kan jij doen om gedurende de dag energiek, fit en gefocust te blijven? Hoe blijf jij meer ontspannen tijdens een werkdag?

Hoe werkt dit in de praktijk?

Eind 2014 werden we benaderd door een onderwijsinstelling. Ondanks diverse maatregelen om de grote werkdruk die de docenten ervaren terug te brengen, bleef dit een terugkerend "monster" in het jaarlijkse MedewerkersTevredenheidsonderzoek. De werkdruk werd regelmatig als onaanvaardbaar hoog ervaren. Docenten liepen op hun tenen. Vakanties werden gebruikt voor taken die bleven liggen. Er werd onvoldoende afstand en rust genomen en daarmee ook onvoldoende bijgetankt.

Aan ons werd de vraag gesteld om de individuele professionals te helpen beter zicht te krijgen op factoren die hen energie géven, maar vooral ook op factoren die (teveel) energie kosten. Ze hadden behoefte aan concrete handvatten waarmee ze hun energie niveau in balans kunnen brengen. Daarnaast wilde het management advies over hoe zij, op organisatieniveau, condities zouden kunnen creëren om een betere energiebalans voor de docenten te faciliteren.

Wij hebben 50 professionals met behulp van het vitaliteitsprogramma begeleid. Dit waren docenten én hun managers. Op individueel niveau hebben wij terugkerende thema's benoemd, tips en adviezen gegeven om hier mee om te gaan en in kaart gebracht waar de schoen wrong.

Een opvallend thema dat bij diverse docenten speelden was dat hun grote passie voor het vak en de behoefte om kwalitatief goed onderwijs te leveren soms kan leiden tot te weinig zelfzorg en het te weinig bewaken van de eigen grenzen. Daardoor ontstaat er structureel een gebrek aan momenten om een pas op de plaats te maken in de waan van de dag en wordt het loslaten van het werk aan het einde van de werkdag ook moeilijker. Soms lijkt de beleving van werkdruk ook samen te hangen met de mate van ervaren autonomie. Veel docenten hebben behoefte aan diepergaande professionele verbinding maar voelen zich in een keurslijf geperst dat ze niet (meer) past.

Naast dat de deelnemers kritisch naar de eigen patronen kijken is de nodige ondersteuning door de organisatie onontbeerlijk. Parallel aan het programma moet er gewerkt worden aan de condities die

nodig zijn om volgens de nieuwe patronen te kunnen werken. Daarbij heeft de werkgever een voorbeeldfunctie voor zowel de docenten als de studenten. De onderwijsinstelling heeft zich naar aanleiding van de bevindingen en feedback ingezet om de docenten zo goed mogelijk te faciliteren. Zo zijn er plekken in het gebouw gecreeerd waar docenten zich gedurende de dag even kunnen terugtrekken om ongestoord op te laden en wordt er individuele coaching aangeboden aan docenten die behoefte hebben aan hulp bij het doorbreken van energieslurpende patronen. Daarnaast wordt er meer ruimte geboden voor autonomie, uiteraard binnen de bestaande kaders.

Resultaat: patronen doorbreken voor een betere prestatie

Een direct effect van het programma is dat deelnemers met meer plezier werken, ook onder hoge werkdruk. Je voorkomt dat ze in een 'burn-out' raken of vervroegd uitvallen. Ook zie je dat medewerkers met meer inspiratie aan de slag gaan, dat heeft een positieve weerslag op andere collega's en studenten. De resultaten op de lange termijn zijn te vertalen in:

- een blijvend lager ziekteverzuim,
- het imago van een aantrekkelijke werkgever omdat er wordt geïnvesteerd in het welzijn van de medewerkers,
- betere prestaties van de medewerkers en daardoor over het geheel genomen een beter presterende organisatie.

Het programma leidde ook tot meer gesprekken tussen docenten onderling en tussen docenten en het MT. Dit heeft een aantal zaken in beweging gezet en patronen doorbroken die als 'normaal' gezien werden ('Zo doen wij dat hier.') maar die door de gesprekken en de ideeën die loskwamen toch anders bleken te kunnen.

Bovenstaand programma hebben we in 2015 uitgevoerd. De docenten en leidinggevende die aan het programma hebben deelgenomen zijn erg tevreden:

'Ik kan nu beter mijn grenzen aangeven en dat geeft me meer rust.'

'Ik besef nu wat de gevaren zijn als ik op deze manier blijf doorwerken en herken de signalen wanneer ik even pas op de plaats moet maken en een bijtankmoment moet inplannen.'

'Het is fijn dat de organisatie dit programma heeft geïnitieerd en actief meedenkt in oplossingen.'

Daardoor voel ik me serieus genomen. Ik ga met meer plezier naar mijn werk.'

'We zijn al een flinke stap op de goede weg.'

Een investering door jezelf in jezelf.

Dit inspirerende vitaliteitsprogramma resulteert in een concreet en praktisch toepasbaar maatwerk stappenplan om je totale energieniveau te versterken en in te zetten zodat je beter in staat bent om te presteren onder stress, zonder dat dit ten koste gaat van je gevoel van welzijn.

- Je leert over je gedrag en hoe je dat gedrag kan ontwikkelen
- Je krijgt een grondig inzicht in jouw persoonlijke energie 'huishouding'.
- Je stelt een heldere persoonlijke missie op die je richting geeft bij je besluiten en acties.
- Je krijgt inzicht in jouw belemmerende overtuigingen.
- Je breidt jouw vermogen om (persoonlijke) veranderingen mogelijk te maken uit.
- Je leert inefficiënte gewoonten en patronen aan te passen.

In een veilige setting onderzoek je je eigen patronen en krijg je persoonlijke feedback.

Auteurs:



Yvonne van Druenen
0610754998
Yvonne.vandruenen@rijnconsuly.nl



Marens Evers
0621183107
marens.evers@rijnconsult.nl

Rijnconsult laat organisaties beter (samen) werken.

Rijnconsult is een veranderkundig organisatie advies bureau en expert op het gebied van realiseren van organisatie ontwikkeling. Rijnconsult werkt zowel met de 'harde' als 'zachte' kant van organisaties, en verbindt mensen met organisatiedoelen op systemische wijze. Rijnconsult is al meer dan 35 jaar een begrip in de markt met een klanttevredenheid van 8,5.