



## Proef Zin in Werk

Bij de kennismakingsworkshops 'Proef Zin in Werk' van het netwerk Zin in Werk kunnen de deelnemers 'proeven' aan wat wij zoal te bieden hebben. In 2 expert-sessies ervaren de deelnemers een compacte beleving van een bepaald onderwerp, 35 minuten per onderwerp, op een zodanige manier dat het prikkelt en doet 'verlangen naar meer'.

Er zijn vier workshops waaruit iedere deelnemer 2 workshops kan kiezen:

- Mini-filosofische wandeling: denken over Zin in Werk.
- Stappenteller voor je werk.
- Een sprankelend moment.
- Succesvol Creëren: werksfeer en plezier

In de bijlage staan de vier workshops nader beschreven.

### Verdere opzet:

- Duur: ca. 2 uur.
- Programmering: inleiding 15 minuten, 1e compacte workshop a 35 minuten, 10 minuten pauze, 2e compacte workshop, uitleiding 15 minuten (+ 10 minuten wisseling en uitloop).
- Doelgroep: alle functiegroepen binnen de organisatie van de opdrachtgever.
- Workshops worden gegeven door steeds 1 of 2 coaches; als alle ZIW coaches meedoen kunnen in een bijeenkomst 4 workshops gegeven worden waar elke deelnemer er 2 van kiest. In een workshop kunnen dan maximaal 12 deelnemers meedoen.
- Tarief 1.200,- incl. BTW (tot 50 deelnemers).
- Accommodatie en catering bij / voor rekening van de opdrachtgever
- We kunnen ons aanbod ook op maat voor u maken.

# Bijlage kennismakingsworkshops Zin in Werk



## 1. Mini-filosofische wandeling: denken over Zin in Werk

Door: Diana Blanken (filosofisch consulent) en Jettie van den Houdt (ecologisch wandelcoach)

### Inhoud:

Wat versta jij onder zin in werk? Veel filosofen breken zich daar dagelijks het hoofd over. Maar hoe denk jij er zelf over? En je collega's? Welke inspiratie kan de natuur je geven om jouw denken aan te scherpen? In deze workshop ga je een tipje van de sluier oplichten.

### Programma:

- Korte inleiding over een filosoof die iets gezegd heeft over Zin in Werk
- Twee aan twee wandelen met de vraag: 'Wat betekent Zin in Werk voor jou?'
- Met elkaar nabespreken en opmerkelijke punten inventariseren.
- Individuele opdracht om in stilte in de natuur naar een voorwerp te zoeken dat voor jou Zin in Werk uitbeelddt
- Het voorwerp ligt in een cirkel en wordt door iedereen toegelicht.
- Foto van de cirkel maken en afsluiten

## 2. Stappenteller voor je werk

Door: Ans Vermeulen en Lysbeth Beels

In deze workshop werken we met een zogenaamde schaalwandeling. Dit is een strategie waarbij deelnemers letterlijk en figuurlijk in beweging komen en leren om meer gericht aandacht te geven aan hun doel. Dit kan zowel een organisatiedoel zijn als een persoonlijk doel i.v.m. het werk. De gerichte aandacht en het letterlijk zetten van stappen, geeft vaak nieuwe inzichten. Deelnemers zien meer mogelijkheden en de motivatie om de volgende stap te zetten neemt toe.

Een schaalwandeling is een verrassend eenvoudige en toch krachtige oefening, die laat zien dat een eerste stap vaak de belangrijkste is. Deelnemers ervaren ook dat het beter werkt als je stap voor stap de beweging voorwaarts maakt.

De strategie is gebaseerd op de Solution Focused Therapy. Deze methode is oorspronkelijk ontwikkeld voor therapeutische doeleinden door Steve de Shazer en Insoo Kim Berg van het Brief Family Therapy Center in Milwaukee, maar is doorontwikkeld voor gebruik in coachgesprekken en

management, ook in Nederland. In ons land wordt vooral de term Oplossingsgericht of Progressiegericht werken gebruikt.

### 3. Een sprankelend moment

Door: Ans Vermeulen en Lysbeth Beels

In deze workshop nodigen we deelnemers uit om terug te kijken op een succesvol moment uit hun recente werksituatie. Zij bespreken dit moment met een groepslid (in tweetallen). Dit gebeurt aan de hand van een methode waarbij deelnemers leren om elkaar lerende vragen te stellen. Hiervoor krijgen zij handvatten aangeboden. De lerende vragen helpen de deelnemer om te onderzoeken of en hoe ze kunnen voortbouwen op dit 'sprankelmoment' om zo hun werk efficiënter en effectiever te maken.

### 4. Succesvol Creëren: werksfeer en plezier (de korte versie)

Door: Etienne Verlaat (loopbaan en lifecoach)

Succesvol Creëren is een eenvoudige maar effectieve methode om te creëren. Een mens creëert de hele dag privé maar ook op het werk. Op het werk kun je denken aan zaken als: het schrijven van een stuk, het maken van berekeningen, het implementeren van een project, maar ook de werksfeer en het werkplezier. Door deze methode toe te passen kunnen je makkelijker met (je eigen) weerstanden om gaan, je bent creatiever, ziet de mogelijke knelpunten etc. Kortom je bereikt met minder moeite betere resultaten. Deze verkorte versie werkt met drie personages: de dromer, de doener en de criticus.

#### Programma:

- Korte uitleg over de methode
- Deelnemers kiezen te creëren onderwerp
- Deelnemers gaan in tweetallen aan de slag met 3 rollen: de dromer, de doener en de criticus.
- Terugkoppeling: wat heeft het je opgeleverd?
- Wat nog meer mogelijk is?