

A group of young people are riding a roller coaster. They are all smiling and have their hands raised in the air, indicating they are having fun. The roller coaster car is red and has a checkered pattern on the sides. The background is a clear blue sky with some light clouds.

Moedige keuzes.
in spannende situaties

Welkom!

- **Wie ben ik?.... en waarom sta ik hier? Moedig!**
- **In deze workshop gaan we bijvoorbeeld aan de slag met:**
 - **Wat betekent professionele moed voor jullie?**
 - **Versterken van jouw bewustzijn van eigen emoties, overtuigingen en professionele verantwoordelijkheid**
 - **Hoe handel je als het schuurt?**
 - **Grenzen aangeven**



Professionele moed

**Jullie hebben er vanavond al veel over gehoord.
Wat betekent professionele moed voor jullie? We
doen een werkvorm!**



Werkvorm: “Een moedig moment”

- Maak tweetallen en bespreek 3 minuten per persoon:
“Wanneer heb jij in je werk iets gedaan wat spannend was, maar toch juist voelde?”
- Plenaire terugkoppeling
- Wat betekent professionele moed voor ons?



Wat zegt je lijf?

Werkvorm: "Waar schuurt het?"

Maak andere tweetallen:

Denk aan een moment in je werk waarin iets een beetje wrikte — waar je dacht: 'hmm, dit klopt niet helemaal voor mij.' deel in je tweetal wat het met je deed, niet wat er gebeurde. Probeer echt te voelen.



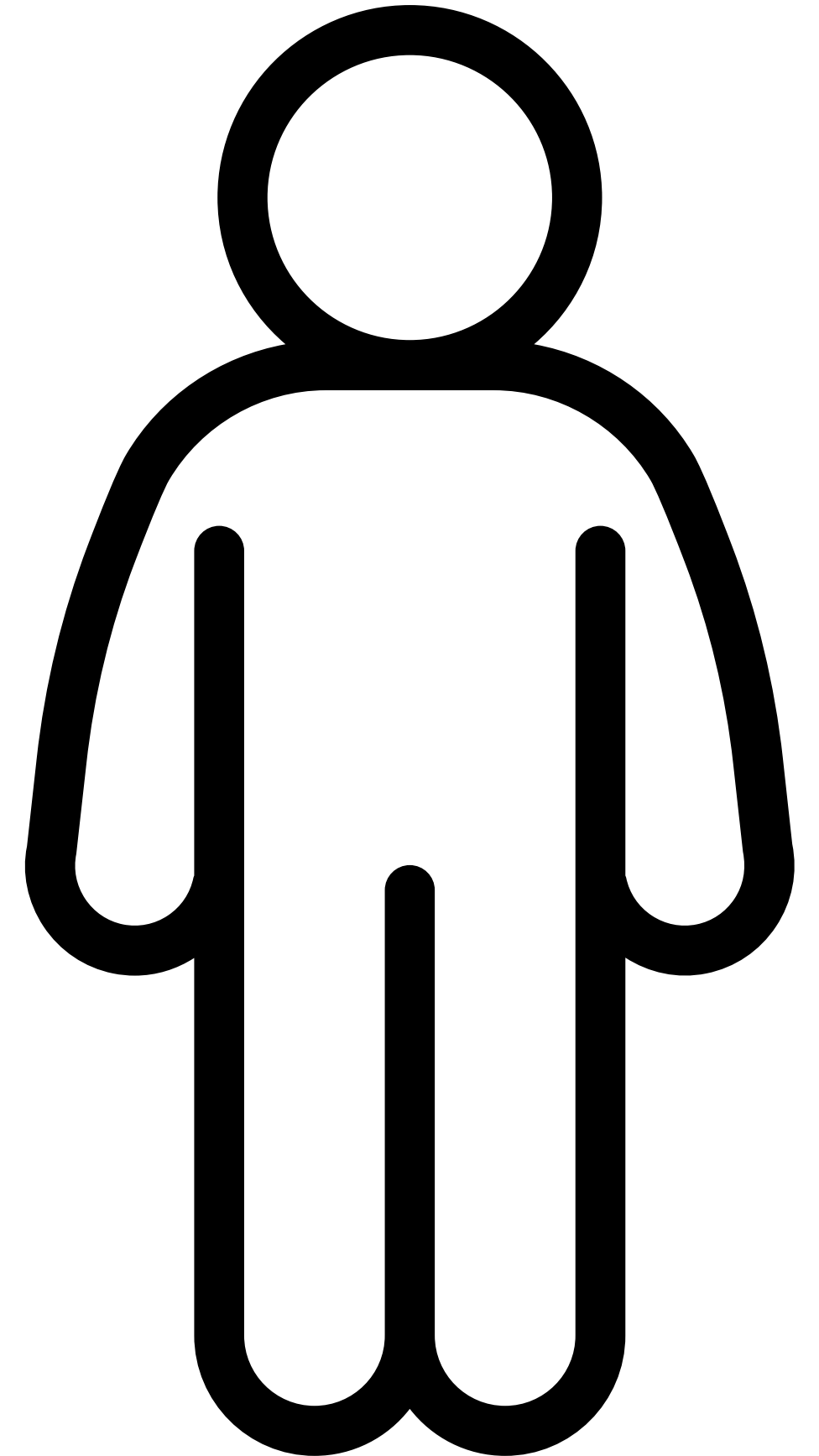
Wat zegt je lijf?

Maak het concreet!

Waar voelde je iets in je lichaam? (schouders, buik, keel, borst, handen...?)

Bespreek in hetzelfde tweetal:

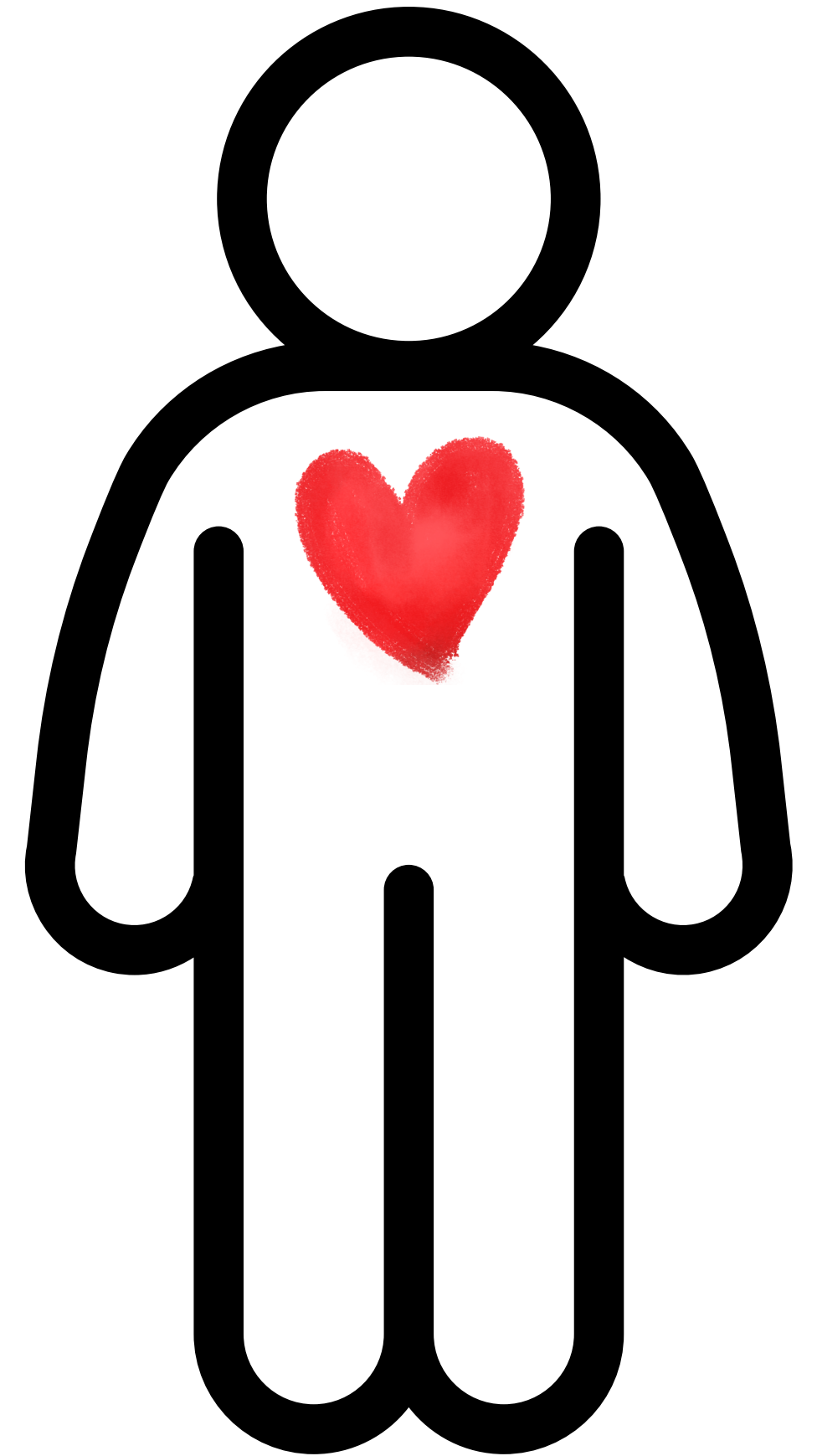
- **Wat voelde je?**
- **Welke emotie hoorde daarbij (boos, onzeker, angstig, trots, etc.)?**
- **Wat probeerde die emotie jou te vertellen?**



Emotie als compas

**Emoties zijn vaak signalen van waarden.
Er staat iets belangrijks op het spel.**

**Moed begint bij voelen en goed kunnen duiden
wat het voor je betekent.**



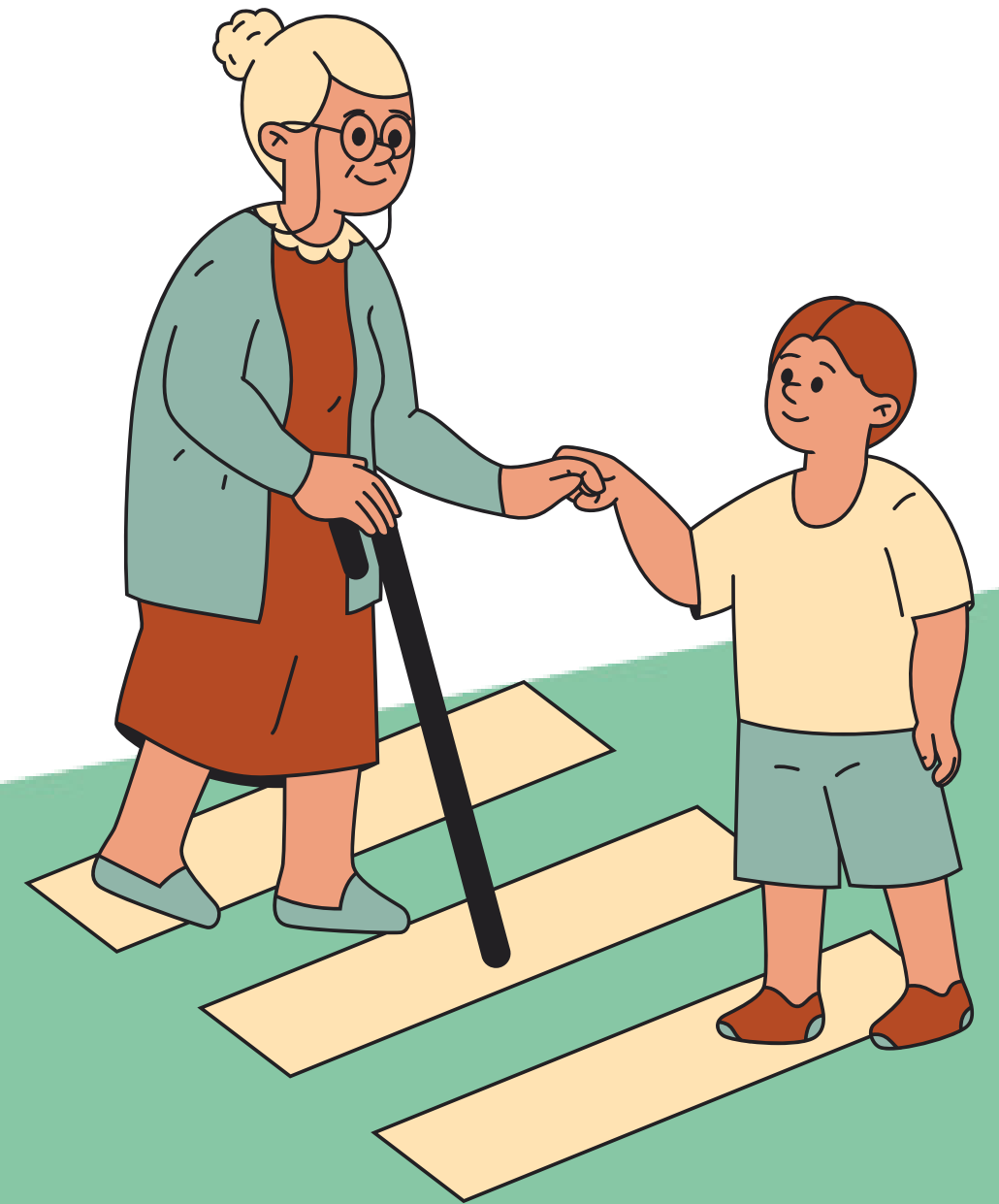
Persoonlijke en professionele waarden

Er kan natuurlijk een verschil zitten tussen je persoonlijke waarden en hoe je geacht bent te handelen vanuit je beroepscode. Dat zorgt soms voor wrijving. Herkent iemand dit?



Onze waarden

**We gaan eens naar onze overtuigingen en waarden
kijken met een aantal stellingen.**



Persoonlijke en professionele waarden

Deze korte oefening laat zien dat we vanuit verschillende waarden en overtuigingen naar ons werk kijken.

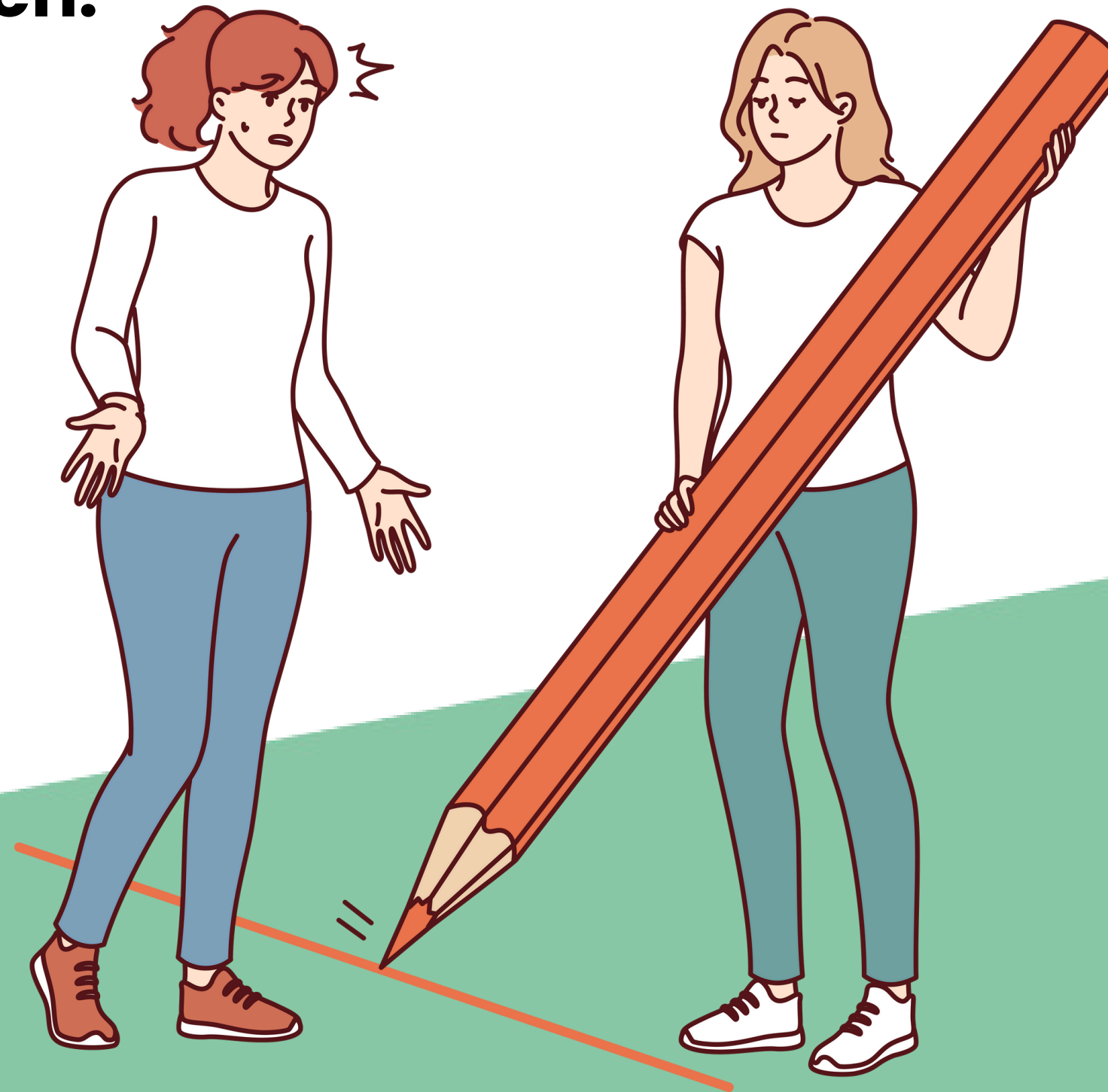
Waar je staat, zegt minder over goed of fout — en meer over wat voor jou belangrijk is. Achter iedere stelling zit een spanning: tussen zorg en grenzen, tussen eerlijkheid en harmonie, tussen gehoorzaamheid en eigen kompas.

Die spanning is precies de plek waar professionele moed begint!



Grenzen aangeven

Hoe ga je nou om met deze spanning?
Ik geef wat tips over het aangeven van grenzen.



Grenzen aangeven

Er zijn verschillende soorten grenzen die overschreden kunnen worden. Het is belangrijk je er bewust van te zijn als dit gebeurt en je eigen grenzen actief bewaken.

LICHAMELIJK

Iemand raakt je aan op een voor jou onprettige manier

MATERIEEL

Als iemand je spullen ongevraagd gebruikt of schade toebrengt aan je spullen

VERBAAL

Als iemand ongewenste opmerkingen maakt (seksuele, discriminerende of kwetsende)

PSYCHISCH

Als iemand een te groot beroep op je doet en/of je manipuleert om ondersteuning te bieden die je eigenlijk niet wilt of kunt geven.

nog wat tips

Neem jezelf serieus



Neem de tijd



Wees duidelijk



Denk aan lichaamstaal



Feedbackregels kunnen helpen



Als je het leuk vindt kan ik je onze handout en deze presentatie mailen! Laat aan het einde gerust je mailadres achter.

5 tips voor het stellen van grenzen



1. Neem jezelf serieus

Luister goed naar je gevoel. Jij kent jezelf het beste. Neem de signalen dat jouw grenzen worden overschreden dus ook altijd serieus.



2. Zo reageer je op vragen

Zag je een vraag niet aankomen? Weet je niet wat je moet zeggen of hoe je moet reageren? Vraag wat bedenktijd. Dan kun je er later nog op terugkomen.



3. Wees duidelijk!

Draai er niet omheen. Je maakt het makkelijker voor de ander én voor jezelf als je duidelijk bent in wat jij wil en nodig hebt. Het is belangrijk dat de ander goed begrijpt waar je het over hebt.



4. Denk aan je lichaamstaal

Je lichaamstaal is belangrijk. Zo snappen mensen beter wat je zegt. Zorg ervoor dat wat je zegt, past bij jouw houding en gezichtsuitdrukking.



5. Zo geef je de ander feedback

Focus op gedrag dat je niet fijn vindt en niet op de persoon. Houd het bij het gevoel dat het jou geeft. Schets hiervan het gevolg en maak samen goede afspraken.

Geïnspireerd door 'Grenzen stellen' van Humanitos

Oefenen met lastige gesprekken

We gaan zo'n moment dat schuurt zichtbaar maken. Twee mensen spelen een korte scène waarin professionele moed op de proef wordt gesteld. We letten niet op toneelkwaliteit, maar op wat er onder het gedrag gebeurt: emoties, overtuigingen en verantwoordelijkheid.

Ik zoek twee moedige deelnemers die dit uit willen spelen voor de groep.



Oefenen met lastige gesprekken

iemand speelt: medewerker

iemand speelt: een leidinggevende

**Een leidinggevende vraagt je een rapportage
iets 'vriendelijker te formuleren' omdat het
anders slecht staat voor de organisatie.**

De rest kijkt:

- **Wat zie je gebeuren in emotie / lichaamstaal?**
- **Welke overtuiging of gedachte lijkt te spelen bij elk van beiden?**



Oefenen met lastige gesprekken

iemand speelt: medewerker

iemand speelt: collega (met hoge werkdruk!)

Tijdens een huisbezoek merk je dat je collega haast heeft. De cliënt vertelt dat ze zich erg eenzaam voelt. Je collega onderbreekt haar en zegt: “Ja, dat is vervelend mevrouw, maar ik moet door — zullen we gewoon even naar de formulieren kijken?” Na het gesprek praten jullie na. Hoe gaat de nabespreking?

De rest kijkt:

- **Wat zie je gebeuren in emotie / lichaamstaal?**
- **Welke overtuiging of gedachte lijkt te spelen bij elk van beiden?**



Hoe maak je moedige keuzes?

In het kort:

1. Sta even stil bij wat je voelt
2. Noem dat het schuurt en indien mogelijk wát er schuurt
3. Onderzoek je overtuiging en waarden. Bewust zijn geeft keuzevrijheid en helpt om trouw te blijven aan jezelf én je professionele rol.
4. Bepaal wat jouw verantwoordelijkheid is.
5. Zoek indien mogelijk (en wenselijk) steun voordat je beslist.
6. Houd het simpel! Soms is één kleine stap al genoeg! (een vraag stellen of bijvoorbeeld een observatie delen)
7. Reflecteer achteraf “Wat hielp mij vandaag om trouw te blijven aan mijn waarden?”



Afsluiting

Bij professionele moed neem je bewust en weloverwogen een besluit in wat het beste is voor de situatie. Gebaseerd op je gevoel, ervaring, vakkennis, protocollen, normen en waarden. Ook wanneer dit spannend is. Door dit te oefenen groeit je innerlijke kompas en professionele moed in lastige situaties!

**Ik ben benieuwd:
wat nemen jullie mee in jullie werk morgen?**

Bronnen: Movisie, bestaande scholingen Sterker sociaal werk, verschillende onderzoeken rondom bijvoorbeeld grenzen & waarden. Voor meer info: l.pieterse@sterker.nl





Bedankt allemaal !

