

WELZIJN

VRAGEN & TIPS



Copyright © 2021, Plymouth Marjon University.
<https://sites.marjon.ac.uk/flavourguide>



2 Seas Mers Zeeën

FLAVOUR

European Regional Development Fund

Inleiding

Het is belangrijk om tijd te nemen voor je eigen welzijn en om te zorgen voor het welzijn van de mensen waarmee we samenwerken. Elke kaart bevat twee vragen die je aan je medewerkers en/of vrijwilligers kunt stellen om na te gaan hoe deze zich voelen en wat ze nodig hebben. Op elke kaart staat bovendien een tip over hoe een ondersteunende werkomgeving te creëren.

Neem even de tijd om door de kaarten heen te kijken.

WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS

Vragen

“Wat kan ik doen om er voor jou te zijn?”

“Waarvoor ben je vandaag dankbaar?”

Tip

Reageer snel als iemand je vertelt dat deze gestrest of overwerkt is. Luister naar wat zij te vertellen hebben en vraag hoe zich dit bij hen uit. Ga samen na wat jullie kunnen doen om de stress te reduceren. Spreek af elkaar binnenkort weer te spreken.

WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS

Vragen

“Het is me opgevallen dat **xxxx**. Hoe gaat het vandaag met je?”

“Zou het je helpen als we regelmatig even overlegzouden hebben?”

Tip

Stimuleer medewerkers en vrijwilligers om pauzes te nemen. Als mensen geen pauzes nemen, ga dan daarover in gesprek met hen. Laat hun weten dat het OK is om pauze te nemen.

WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS

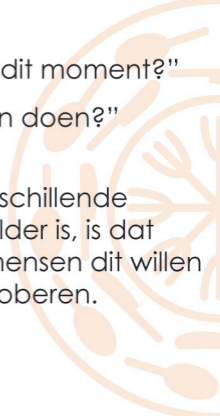
Vragen

“Hoe vind je het op je werk op dit moment?”

“Wat zou je voor je welzijn willen doen?”

Tip

Mensen communiceren op verschillende manieren. Wat voor de een helder is, is dat niet voor de ander. Ga na of mensen dit willen zien, willen horen of willen uitproberen.



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS

Vragen

“Wat heeft tot nu toe bijgedragen aan jouw succes?”

“Wat werkt er nu wel goed?”

Tip

Organiseer een groepsactiviteit. Dit kan een picknick zijn of een gezamenlijke wandeling tijdens een pauze. Dit is een prima manier om sociale contacten te leggen.



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS

Vragen

“Waarover moest u vandaag lachen?”

“Wat zijn je drie meest positieve momenten van deze maand?”

Tip

Bedank mensen voor het werk dat ze verzetten. Bedank mensen voor hoe zij dit doen: *“Ik heb gezien dat je er extra moeite voor hebt gedaan.”* Vier het als een groep als doelen worden behaald.

WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS

Vragen

“Wat heeft er in verleden voor jou goed gewerkt?”

“Is er iets dat we kunnen doen om het werk hier voor jou makkelijker te maken?”

Tip

Zoek 5 minuten om elke afzonderlijke medewerker/vrijwilliger persoonlijk te spreken. Vraag hoe het echt met hun gaat. Luister ook daadwerkelijk naar wat zij te vertellen hebben en reageer dan daarop.



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS

Vragen

“Wat werkt er nu wel goed?”

“Wat heb je vandaag geleerd?”

Tip

Accepteer dat dingen verkeerd kunnen gaan. Veroordeel die persoon niet als er iets verkeerd is gegaan maar vraag naar wat er is gebeurd. Zoek naar een manier om daaruit te leren-en ga na of er iets is dat om die reden moet veranderen.



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS



WELZIJN
VRAGEN
& TIPS