

# INSCHAKELEN - POWERBOX

## Gebruikershandleiding

POWER BOX helpt bij de zelfontwikkeling van werknemers van 55+ en ondersteunt hun positieve communicatie en integratie in de werkomgeving, terwijl het risico van het professionele burn-out syndroom wordt geminimaliseerd en de motivatie en interne betrokkenheid van het multigenerationele team wordt opgebouwd.

De POWER BOX bestaat uit 60 coachingskaarten. Het doel ervan is om de effecten die tijdens de workshop zijn ontwikkeld te ondersteunen als onderdeel van het zelfstandige werk van de teamleden. De kaarten hebben de vorm van korte opdrachten en gouden gedachten om medewerkers te helpen groeien en te integreren in hun team. De materialen in de POWER BOX worden elektronisch beschikbaar gesteld. Zo kan iedereen ze downloaden, uitprinten en gebruiken met zijn team.

In deze gebruikersgids leggen we uit wat de inhoud van de coachingskaarten is en hoe je ze in de praktijk kunt gebruiken.

De coachingskaarten zijn onderverdeeld in 4 onderwerpen, namelijk integratie, bevestiging, ontwikkeling en emoties.

### Integratie

In een VN-rapport staat: "Het effect van de vergrijzing op de sociaaleconomische ontwikkeling van de samenleving maakt voortdurende integratie en empowerment van ouderen noodzakelijk, inclusief het wegnemen van barrières en obstakels die dienen om hen uit te sluiten of te discrimineren." Verder stelt het Economisch Wereldforum dat "het bedrijfsleven een levensloopbenadering moet integreren in de ontwikkeling van beleid om het welzijn en het geluk van werknemers te verbeteren." Er zijn verschillende methoden voor integratie - sommige hebben betrekking op de herplaatsing van oudere werknemers, andere op integratie en weer andere op het omarmen van het multigenerationele personeelsbestand door middel van samenwerking. Met behulp van deze verschillende methodologieën ontwikkelde het partnerschap 20 coachingskaarten die de

bevordering van teamintegratie en samenwerking ondersteunen door middel van activiteiten zoals muziek, tradities, verhalen vertellen, vriendelijkheid, nabootsing en discussies. De coachingskaarten zijn opgesplitst per onderwerp en per onderwerp worden korte instructies gegeven. Geef gewoon een kaart aan een werknemer en vraag hem of haar de taak te volbrengen. Als u ervoor kiest sommige taken te groeperen, kunt u discussiegroepen per onderwerp toewijzen.

## Emoties

Emotioneel welzijn is van vitaal belang voor senioren op het werk. Depressie, eenzaamheid, professionele burn-out zijn enkele voorbeelden van belangrijke problemen bij oudere werknemers. Talloze studies hebben aangetoond dat emotioneel welzijn verband houdt met fysiek welzijn en een impact heeft op zowel de persoonlijke als de professionele aspecten van het leven van een senior. Het artikel in Harvard Business Review vermeldt dat "emotionele cultuur (de gedeelde affectieve waarden, normen, artefacten en veronderstellingen die bepalen welke emoties mensen op het werk hebben en uiten) van invloed is op de tevredenheid van werknemers, burn-out, teamwerk en zelfs op harde maatstaven zoals financiële prestaties en ziekteverzuim."

Via deze coachingskaarten geeft het samenwerkingsverband een achtergronduitleg over belangrijke onderwerpen zoals wat emoties zijn, hoe negatieve gedachten tegen te gaan, angstherkenning, wat is eenzaamheid en angst en geeft voorbeelden van enkele mindfulnessvaardigheden. Deze informatie dient als achtergrondmateriaal voor de ontwikkelde coachingskaarten. De coachingskaarten dienen als discussiepunten en/of taken waar de medewerker of het team een sessie over houdt. De kaarten worden uitgeprint en uitgeknipt en elke deelnemer kiest een willekeurige kaart. Zodra ze de taak die erop staat hebben uitgevoerd, kan een discussie volgen en het delen van informatie beginnen. Als u ervoor kiest sommige taken te groeperen, kunt u discussiegroepen per onderwerp toewijzen.

## Ontwikkeling

Een positieve emotionele ontwikkeling is van groot belang, want die beïnvloedt het zelfvertrouwen, het inlevingsvermogen, het vermogen om zinvolle en duurzame partnerschappen aan te gaan, en een gevoel van belangrijkheid en waarde voor de mensen om hen heen. Sommige ouderen kunnen het gevoel hebben dat zij nutteloos en hulpeloos zijn en overgeleverd zijn aan hun lichamelijke problemen, veranderingen in de leefomgeving of negatieve gebeurtenissen. Dit gevoel van hopeloosheid en hulpeloosheid kan lang aanhouden en leiden tot de ontwikkeling van depressieve ziekten of zelfs zelfmoordpogingen.



De coachingskaarten stimuleren activiteiten zoals genegenheid tonen voor anderen, zich bewust zijn van de eigen kennis en gevoelens en die van anderen, zelfbeheersing en -controle tonen, aandacht hebben voor en opletten op anderen, gezonde partnerschappen en vriendschappen aangaan en gevoelens onder woorden brengen. Sommige coachingskaarten over dit onderwerp dienen als opdrachten voor de werknemer om tijdens een workshop uit te voeren. Hierdoor stellen ze zichzelf bloot om gesprekken te beginnen met collega's over onderwerpen die niet werkgerelateerd zijn. Dit bevordert samenwerking, inclusie en integratie. Het creëert positieve emoties. Andere coachingskaarten stimuleren hen om na te denken en te delen over hun levenservaringen, oplossingen te vinden voor problemen waarmee ze geconfronteerd worden door gesprekken met hun collega's. Geef elke werknemer gewoon minstens één kaart en vraag hem de vermelde taak uit te voeren. Als u ervoor kiest sommige taken te groeperen, kunt u discussiegroepen per onderwerp aanwijzen.

### **Affirmaties**

De praktijk van positief denken en zelfwerkzaamheid is cruciaal voor werknemers om het risico van het professionele burn-outsyndroom te minimaliseren. Affirmaties kunnen een positieve invloed hebben op de werkplek. Affirmaties kunnen de prestaties en de algemene tevredenheid van werknemers verbeteren. Door positieve affirmaties te herhalen, kunnen mensen hun mindset veranderen en hun zelfvertrouwen vergroten, waardoor de productiviteit en de relaties met collega's verbeteren. Affirmaties zijn ook geweldig om stress te verminderen, stemmingen te verbeteren en meer dankbaarheid op het werk te voelen. Als team kunt u zich richten op affirmaties die persoonlijk zijn, affirmaties die betrekking hebben op specifieke taken en/of projecten, relaties met collega's, enz. Via deze coachingskaarten biedt het partnerschap verschillende blootstellingsmethoden voor het oefenen van taken in verband met affirmaties. Geef elke werknemer gewoon minstens één kaart en vraag hem of haar de vermelde taak uit te voeren. Als u ervoor kiest sommige taken te groeperen, kunt u discussiegroepen per onderwerp toewijzen.



*Switch on*  
supporting people aged 55+



Co-funded by  
the European Union



fundacja  
rozwiń skrzydła



VI One  
CONSULTANCY



INDEPCIE