

# Verbinding houden met je werk

Oefeningen voor bij de online cursussen  
(versie november 2024)



# INHOUD

<b>OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'UITGANGSPUNTEN &amp; MISVERSTANDEN'</b>	<b>3</b>
Arbeid als medicijn	3
Successen vieren	5
Terugblik	6
Tips voor jou	7
Willen – kunnen – doen	8
<i>Even voorstellen</i>	8
<i>Doelen + prioriteiten</i>	10
<i>Kennis + ervaring</i>	11
<i>Mijn mogelijkheden + beperkingen</i>	12
<i>Omstandigheden</i>	13
<i>Jouw mening</i>	14
<i>Over mezelf</i>	15
<i>Invloed van anderen</i>	16
Ziekte > klachten > belastbaarheid	16
<b>OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'KWALITEITEN'</b>	<b>18</b>
Kwaliteit, valkuil, uitdaging	18
Kwaliteiten	20
Successen vieren	21
Terugblik	22
<b>OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'DOELEN &amp; PLANNEN'</b>	<b>23</b>
Doelen stellen	23
Doelen vertaling naar plan	26
<i>Voorbeeld van een plan</i>	28
Risico's in beeld	29
Successen vieren	30
Terugblik	31
<b>OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'HULP VRAGEN'</b>	<b>32</b>
Gedachten over hulp	32
Om hulp vragen	33
Successen vieren	35
Terugblik	36
<b>OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'INVLOED'</b>	<b>37</b>
Cirkel van invloed	37
<i>Jouw cirkel van invloed</i>	38
Omgaan met lastige situaties	39
Successen vieren	43
Terugblik	44
<b>OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'OMGAAN MET MENINGEN VAN ANDEREN'</b>	<b>45</b>
Successen vieren	45
Terugblik	46
Tips voor jou	47
Wat vind jij er zelf van?	50
<i>Voorbeeld</i>	51
<b>OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'WEER AAN HET WERK, EN NU?'</b>	<b>52</b>
Checklist weer aan het werk	52
Lijstjes	53
Successen vieren	55
Terugblik	56

# OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'UITGANGSPUNTEN & MISVERSTANDEN'

## Arbeid als medicijn

De volgende vragen gaan over de online cursus waar het gaat over arbeid als medicijn.

### Wat vond je van de filmpjes?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Wat is je het meest bijgebleven?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Waar heb je nog vragen over?

Wat wil je aan je coach, of in het groepsgesprek vragen?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Welke voordelen heeft werk voor jou?

Op welke manier is werk voor jou een 'medicijn'?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Hoe kun je deze voordelen vergroten?

Wat kun je doen om meer te genieten van deze voordelen?

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_

### Welke nadelen heeft werk voor jou?

Welke 'bijwerkingen' heeft werk voor jou?

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_

### Hoe kan je deze nadelen verkleinen? Of er minder last van hebben?

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_





## Successen vieren

Kijk terug op de afgelopen 2 weken. Vul voor jezelf in welke successen je hebt gehaald en welke stappen je hebt gezet.

### Successen die ik heb gehaald



-----



-----



-----

### Dingen die niet zijn gelukt, maar die ik wel heb geprobeerd



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan om goed voor mezelf te zorgen



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan die helpen met werken



-----



-----



-----



## Terugblik

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat vond je van deze cursus?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- -----
- -----
- -----

### Wat heb je geleerd?

Schrijf hier kort voor jezelf op wat je niet wil vergeten.

- -----
- -----
- -----

### Wat wil je bespreken met je coach?

Wat wil je vertellen?

Wat wil je vragen?

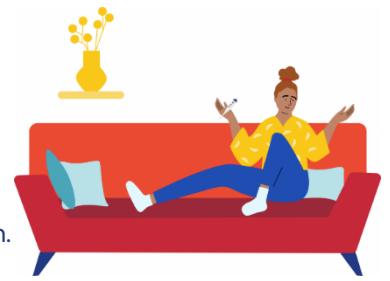
- |         |         |
|---------|---------|
| → ----- | → ----- |
| → ----- | → ----- |
| → ----- | → ----- |

### Wat ga je doen of uitproberen door deze cursus?

- -----
- -----
- -----

## Tips voor jou

In de online cursus kreeg je tips. In deze oefening kijk je welke tips jou helpen.



### Wat vond jij de meest handige tips?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Hoe ga jij met deze tips aan de slag?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Welke tips vind jij lastig om op te volgen?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

## Willen – kunnen – doen

Je bent net begonnen met de begeleiding. **Fijn dat je meedoet!**

Als start is het handig om voor jezelf een paar dingen op een rij te zetten. Het gaat dus niet om goede of foute antwoorden, maar om jouw mening.

En vooral ook dat je de tijd neemt om na te denken over de vragen. Het kan dus ook zijn dat je het antwoord nu nog niet weet, maar dat je samen met je coach, of met iemand die je vertrouwt op zoek gaat naar het antwoord dat bij jou past.

### Belangrijk:

- ➔ Je doet dit voor jezelf. Je kiest zelf met wie je deze informatie deelt.
- ➔ Bij elke vraag kruis je jouw antwoord aan. Dat kan er 1 zijn of meer.
- ➔ Staat jouw antwoord er niet bij? Dan kun je dat opschrijven op de stippellijn.

### Even voorstellen

Laten we bij het begin beginnen en jou beter leren kennen.

#### Het is handig dat de coach dit van mij weet

➔ -----

➔ -----

➔ -----

➔ -----

➔ -----



## Woorden die mij goed omschrijven, zijn:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aardig                     | <input type="checkbox"/> Lief               |
| <input type="checkbox"/> Attent                     | <input type="checkbox"/> Lui                |
| <input type="checkbox"/> Aanpassend                 | <input type="checkbox"/> Moedig             |
| <input type="checkbox"/> Behulpzaam                 | <input type="checkbox"/> Muzikaal           |
| <input type="checkbox"/> Bescheiden                 | <input type="checkbox"/> Nieuwsgierig       |
| <input type="checkbox"/> Betrouwbaar                | <input type="checkbox"/> Onzeker            |
| <input type="checkbox"/> Beschermend                | <input type="checkbox"/> Oplossingsgericht  |
| <input type="checkbox"/> Creatief                   | <input type="checkbox"/> Optimistisch       |
| <input type="checkbox"/> Eerlijk                    | <input type="checkbox"/> Pessimistisch      |
| <input type="checkbox"/> Eenzaam                    | <input type="checkbox"/> Praktisch          |
| <input type="checkbox"/> Eigenwijs                  | <input type="checkbox"/> Sportief           |
| <input type="checkbox"/> Veel energie               | <input type="checkbox"/> Rustig             |
| <input type="checkbox"/> Enthousiast                | <input type="checkbox"/> Samenwerkend       |
| <input type="checkbox"/> Flexibel                   | <input type="checkbox"/> Slim               |
| <input type="checkbox"/> Gelukkig                   | <input type="checkbox"/> Technisch          |
| <input type="checkbox"/> Gestrest                   | <input type="checkbox"/> Veel hobby's       |
| <input type="checkbox"/> Gevoelig voor sfeer        | <input type="checkbox"/> Veel vrienden      |
| <input type="checkbox"/> Gevoelig voor regels       | <input type="checkbox"/> Volhoudend         |
| <input type="checkbox"/> Grappig                    | <input type="checkbox"/> Vrolijk            |
| <input type="checkbox"/> Het liefst met veel mensen | <input type="checkbox"/> Vol zelfvertrouwen |
| <input type="checkbox"/> Het liefst alleen          | <input type="checkbox"/> Zelfbewust         |
| <input type="checkbox"/> Kwetsbaar                  | <input type="checkbox"/> Zorgzaam           |
| <input type="checkbox"/> -----                      | <input type="checkbox"/> -----              |

## Doelen + prioriteiten

### Het belangrijkste vind ik:

- Verbinding houden met mijn werk
- Goed voor mezelf zorgen tijdens mijn verzuim
- Weer gaan werken (en dan het werk wat ik al deed)
- Weer gaan werken (maar dan ander werk).

### Mijn prioriteiten zijn:

(Ik wil genoeg tijd en energie geven aan...)

- Mezelf
- Gelukkig zijn
- Me minder alleen voelen
- Mijn gezondheid
- Zorgen voor mijn ouders
- Mijn partner
- Mijn kinderen
- Mijn familie
- Mijn vrienden
- In stapjes toe te werken naar mijn doel
- Niet te snel willen gaan
- Na weer te gaan werken, niet weer ziek worden
- Mijn hobby's
- Iets anders, namelijk: \_\_\_\_\_

Kennis + ervaring

**Ik weet veel over:**

(Bijvoorbeeld: de regels, of over gezondheid)

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

**Ik wil meer weten over:**

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

**Ik ben heel goed in:**

(Bijvoorbeeld: in samenwerken, hulp vragen, goed voor mezelf zorgen)

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

**Ik wil beter worden in:**

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

## Mijn mogelijkheden + belemmeringen

### Door mijn gezondheid:

Kan ik moeilijk:

→ \_\_\_\_\_  
—  
→ \_\_\_\_\_  
—  
→ \_\_\_\_\_  
—  
→ \_\_\_\_\_  
—  
→ \_\_\_\_\_  
—

Kan ik wel:

→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_

Is het fijn als er rekening wordt gehouden met:

→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_

Is het fijn als deze hulpmiddelen geregeld zijn:

→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_

### Wanneer verwacht jij zelf weer terug naar werk te kunnen gaan?

Laat deze vraag leeg als je aan het werk bent.

Ik denk dat ik weer kan werken:

- Binnen 1 maand
- Binnen 3 maanden
- Binnen 6 maanden
- Binnen 1 jaar
- Iets anders, namelijk: \_\_\_\_\_

## Omstandigheden

### Wat maakt het voor mij makkelijker of moeilijker om gezond aan het werk te gaan of gezond aan het werk te blijven?

#### Mijn situatie thuis:

- Maakt het makkelijker
- Speelt geen rol
- Maakt het moeilijker

#### De sfeer op werk:

- Maakt het makkelijker
- Speelt geen rol
- Maakt het moeilijker

#### Zorg voor mijn ouders (mantelzorg):

- Maakt het makkelijker
- Speelt geen rol
- Maakt het moeilijker

#### Het contact met mijn baas:

- Maakt het makkelijker
- Speelt geen rol
- Maakt het moeilijker

#### Zorg voor mijn kinderen:

- Maakt het makkelijker
- Speelt geen rol
- Maakt het moeilijker

#### Het werk dat ik moet doen:

- Maakt het makkelijker
- Speelt geen rol
- Maakt het moeilijker

Welke andere dingen maken het voor mij **makkelijker**? Wat helpt me?

➔ -----

➔ -----

Welke andere dingen maken het voor mij **moeilijker**? Waar heb ik last van?

➔ -----

➔ -----

## Mijn mening

### Ik vind werk.....

Leuk

Belangrijk

Moeilijk

Stom

Onbelangrijk

Makkelijk

Iets anders, namelijk:

---

---

---

### Ik zie deze voordelen aan weer werken:

(Bijvoorbeeld: ritme in mijn dag of collega's zien)

→ 

---

→ 

---

→ 

---

### Welke nadelen heeft werk voor jou?

(Bijvoorbeeld: minder tijd hebben voor mijn partner)

→ 

---

→ 

---

→ 

---

## Over mezelf

### Mijn zelfvertrouwen

Mijn **zelfvertrouwen** is:

- Heel hoog
- Hoog
- Laag
- Heel laag

Mijn **gevoel van controle** is:

- Hoog: ik heb veel invloed op wat er gaat gebeuren
- Redelijk: op sommige dingen heb ik invloed, op andere dingen niet
- Laag: het maakt niet uit wat ik doe, er verandert niks

Ik geloof er in dat het lukt om mijn **doelen** te bereiken

- Ja, natuurlijk
- Ja, zeker als ik wat hulp krijg
- Ik weet het niet zo goed
- Nee, ik denk het niet

Dat denk ik omdat:

---

---

---

---

## Invloed van anderen

Door andere mensen kan je druk voelen om iets wel of niet te doen. Als bijvoorbeeld al jouw vrienden gaan werken terwijl ze ziek zien. Dan kan je het gevoel krijgen dat jij dat ook moet doen.

### Hoe is dat bij jou?

Ik voel druk van anderen:

- Om te werken
- Om niet te werken
- Om goed voor mezelf te zorgen
- Ik voel helemaal geen druk van anderen
- Iets anders, namelijk: \_\_\_\_\_

## Ziekte > klachten > belastbaarheid

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat is de reden dat je je hebt afgemeld voor werk?

Welke ziekte/aandoening/situatie was daar de reden voor?

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_

### Welke klachten heb je?

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_



## Wanneer heb je op werk last van jouw klachten?

Bijvoorbeeld: als je zware dingen moet tillen, of als je je moet concentreren.

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

## Als je nu zou gaan werken, wat is dan belangrijk?

Je kan meer dan 1 antwoord kiezen. Je kan ook zelf iets toevoegen.

- Het werktempo moet lager  
(Ik kan niet zo snel werken als vroeger, of als andere mensen)
- Ik heb extra begeleiding nodig  
(Ik heb veel uitleg en hulp nodig)
- Mijn werktijden moeten worden aangepast  
(Ik kan bijvoorbeeld maximaal 20 uur per week werken, ik heb meer pauzes nodig, of ik kan geen wisselende diensten doen)
- Mijn taken moeten worden aangepast  
(Ik kan sommige taken bijvoorbeeld niet doen)
- Mijn werkplek moet worden aangepast  
(Ik heb bijvoorbeeld een aangepaste stoel nodig)
- Er zijn aanpassingen nodig door mijn fysieke belastbaarheid  
(Ik kan bijvoorbeeld alleen zittend werken, of ik moet wisselen tussen zitten, staan en lopen)
- Iets anders, namelijk: \_\_\_\_\_



# OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'KWALITEITEN'

## Kwaliteit, valkuil, uitdaging

In deze oefening kijk je naar jouw kwaliteiten. Je denkt na over het risico van jouw kwaliteit. En wat je kunt doen om jouw kwaliteit goed in te zetten. Zo zorg je ervoor dat je kwaliteit geen valkuil wordt.

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen.

### **Wat is jouw grootste kwaliteit?**

Kijk terug naar het lijstje met jouw kwaliteiten. Kies daar 1 uit die jij belangrijk vindt en die bij jou past.

---

---

---

### **Wat is de valkuil bij deze kwaliteit?**

Wat is het gevaar of risico van deze kwaliteit? Wat krijg je als je te veel hebt van deze kwaliteit?

---

---

---

### **Wat is jouw uitdaging of aandachtspunt?**

Het gaat hier om iets waar je beter in wilt worden. Vaak is jouw uitdaging het tegenovergestelde van je valkuil.

---

---

---

**Hoe wil je werken aan deze uitdaging of aandachtspunt?**

Op welke manier wil je ermee oefenen? Of er stappen in zetten?

-----

-----

-----



## Kwaliteiten

Kruis alle sterke kwaliteiten en eigenschappen aan die jij hebt. Omcirkel daarna de kwaliteiten die je leuk vindt om te gebruiken.

### Woorden die mij goed omschrijven, zijn:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Makkelijk kunnen aanpassen | <input type="checkbox"/> Verkopen                      |
| <input type="checkbox"/> Met tijdsdruk omgaan       | <input type="checkbox"/> Informatie onthouden          |
| <input type="checkbox"/> Betrouwbaar                | <input type="checkbox"/> Tijd goed gebruiken           |
| <input type="checkbox"/> Organiseren                | <input type="checkbox"/> Omgaan met stress             |
| <input type="checkbox"/> Eerlijk                    | <input type="checkbox"/> Makkelijk met mensen omgaan   |
| <input type="checkbox"/> Iets plannen               | <input type="checkbox"/> Schrijven                     |
| <input type="checkbox"/> Snel kunnen leren          | <input type="checkbox"/> Netjes                        |
| <input type="checkbox"/> Problemen oplossen         | <input type="checkbox"/> Gezellig                      |
| <input type="checkbox"/> Instructies opvolgen       | <input type="checkbox"/> Met mensen praten             |
| <input type="checkbox"/> Vriendelijk                | <input type="checkbox"/> Anderen overtuigen            |
| <input type="checkbox"/> Repareren van dingen       | <input type="checkbox"/> Nieuwe dingen doen            |
| <input type="checkbox"/> Schilderen                 | <input type="checkbox"/> Geconcentreerd werken         |
| <input type="checkbox"/> Andere overtuigen          | <input type="checkbox"/> Andere mensen iets leren      |
| <input type="checkbox"/> Veel energie hebben        | <input type="checkbox"/> Rekenen                       |
| <input type="checkbox"/> Rustig blijven             | <input type="checkbox"/> Naar mensen luisteren         |
| <input type="checkbox"/> Samen werken met anderen   | <input type="checkbox"/> Leren van anderen             |
| <input type="checkbox"/> Met geld omgaan            | <input type="checkbox"/> Vragen als je iets niet snapt |
| <input type="checkbox"/> Hard werken                | <input type="checkbox"/> Verantwoordelijk zijn         |
| <input type="checkbox"/> Mijn best doen             | <input type="checkbox"/> Dansen                        |
| <input type="checkbox"/> Met computers werken       | <input type="checkbox"/> Instructies opvolgen          |
| <input type="checkbox"/> Met gasten/klanten omgaan  | <input type="checkbox"/> Dingen uitleggen              |
| <input type="checkbox"/> Advies geven aan anderen   | <input type="checkbox"/> Tekenen                       |
| <input type="checkbox"/> -----                      | <input type="checkbox"/> -----                         |

**Tip!** Bespreek deze lijst met iemand die jou goed kent.



## Successen vieren

Kijk terug op de afgelopen 2 weken. Vul voor jezelf in welke successen je hebt gehaald en welke stappen je hebt gezet.

### Successen die ik heb gehaald



-----



-----



-----

### Dingen die niet zijn gelukt, maar die ik wel heb geprobeerd



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan om goed voor mezelf te zorgen



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan die helpen met werken



-----



-----



-----



## Terugblik

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat vond je van deze cursus?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- -----
- -----
- -----

### Wat heb je geleerd?

Schrijf hier kort voor jezelf op wat je niet wil vergeten.

- -----
- -----
- -----

### Wat wil je bespreken met je coach?

Wat wil je vertellen?

- -----
- -----
- -----

Wat wil je vragen?

- -----
- -----
- -----

### Wat ga je doen of uitproberen door deze cursus?

- -----
- -----
- -----

# OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'DOELEN & PLANNEN'

## Doelen stellen

Verbinding houden met werk, goed voor jezelf zorgen en werken kost moeite. Het dan fijn om te weten:

- 1) **Waarom** jij het belangrijk vindt: Wat levert het jou op?
- 2) **Wat** je belangrijk vindt: Wat wil je niet vergeten?
- 3) **Hoe** jouw doel er precies uitziet: Wat heb je dan bereikt?



Beantwoord de volgende vragen. Daardoor weet je beter waar je in de begeleiding naartoe werkt. Pak ook de oefeningen uit 'Misverstanden en uitgangspunten' erbij als je die al gedaan hebt.

### Stel dat alles mogelijk is. Wat is dan de ideale uitkomst van de begeleiding?

Gebruik je fantasie! Het hoeft niet echt te kunnen.

---

---

---

### Deze uitkomst is misschien niet haalbaar.

Maar je hoeft je droom niet op te geven. Wat is wel een haalbaar doel?

---

---

---

## Waarom is dit doel belangrijk voor jou?

Je kan meer dan 1 ding aankruisen en er dingen bijzetten.

Ik vind het belangrijk dat ik:

- Niet de hele dag thuis zit
- Me aan de regels houd
- Me weer beter, vrolijker en energieker voel
- Leuke dingen doe op mijn werk
- Dingen doe die belangrijk zijn voor mijn bedrijf
- Mijn collega's weer zie
- Meer geld verdienen
- Mij nuttig voel
- 
- 

## Wat voor werk past er bij jouw doel? En wat is haalbaar voor jou?

- Niet gaan werken
- Mijn oude werk, zonder dat er iets verandert
- Mijn oude werk, maar dan wel met deze veranderingen:
  - -----
  - -----
  - -----
- Ander werk, bijvoorbeeld:
  - -----
  - -----
  - -----
- Iets anders, namelijk: -----



## Wat wil je niet vergeten terwijl je bezig bent met jouw doel?

Je kan meer dan 1 ding aankruisen en er dingen bijzetten.

Ik wil genoeg tijd en rust overhouden voor:

- Mijn gezondheid
- Fysiek en mentaal genoeg energie hebben (niet de hele tijd moe zijn)
- Plezier hebben (niet de hele tijd chagrijnig zijn)
- Genoeg tijd en aandacht voor mijn partner
- Genoeg tijd en aandacht voor mijn kind(eren)
- Genoeg tijd en aandacht voor mijn familie
- Genoeg tijd en aandacht voor mijn vrienden
- Genoeg tijd en aandacht voor mezelf
- De afspraken die ik heb gemaakt met mijn werkgever
- Mijn hobby's
- Klussen aan mijn huis, auto of fiets
- Het huishouden: schoon huis, schone kleren, boodschappen
- 
- 



## Doelen vertaling naar plan

Je hebt een beeld van jouw doelen. Nu gaan we kijken welke acties nodig zijn om die doelen te halen. In deze oefening maak je daar zelf een begin mee, je gaat het ook met je coach bespreken.



Doorloop de volgende stappen:

**Stap 1** Je einddoel opschrijven. En wat je niet wil vergeten terwijl je dat doel probeert te bereiken.

**Stap 2** Je einddoel opdelen in 2 tussendoelen:

- ➔ Lange termijn > over 1 jaar
- ➔ Korte termijn > over 1 maand.

**Stap 3** Acties opschrijven die nodig zijn om deze tussendoelen te halen. Schrijf op wat je nu zelf kan bedenken. Vraag iemand die je vertrouwt om advies. We geven je ook een voorbeeld van een plan.

**Mijn einddoel =**

-----

**Daarbij wil ik niet vergeten:**

- 
- 
- 
- 

Doel voor de **lange termijn** =

(Wat wil ik over 1 jaar bereikt hebben?)

-----  
-----  
-----

Daarvoor ga ik de volgende dingen **doen**:

- 
- 
- 
-



-----

Doel voor de **korte termijn** =  
(Wat wil ik over 1 maand bereikt hebben?)

-----  
-----  
-----

Daarvoor ga ik de volgende dingen **doen**:



-----



-----



-----



-----






-----

## Voorbeeld van een plan





**Doel voor de korte termijn (wat wil je graag over 1 maand bereikt hebben?) =** weten welk werk ik wil en kan gaan doen (ik kan m'n oude werk niet meer doen)

**Daarvoor ga ik de volgende dingen doen:**

-  Met mijn coach bespreken welke werksoorten er zijn
-  Inplannen dat ik mee ga lopen op een paar afdelingen
-  Op een rij zetten wat ik wel en niet leuk vind aan dat werk.

**Doel voor lange termijn (wat wil jij over 1 jaar bereikt hebben?) =** werken, voetballen en genoeg energie houden

**Daarvoor ga ik de volgende dingen doen:**

-  vragen aan de werkleider hoe ik het doe, of hij tevreden is
-  Met mijn coach bespreken hoe het gaat en wat anders kan
-  Me weer aanmelden bij de voetbalclub (ik was even gestopt)
-  Wel gewoon 30 uur werken.

## Risico's in beeld

### Welke risico's zie je voor jouw plan?

Wat kan het lastig maken om te beginnen met jouw plan?

---

---

---

---

Wat kan het lastig maken om jouw plan succesvol uit te voeren?

---

---

---

---

Wat kan je doen om deze risico's te verkleinen?

---

---

---

---





## Successen vieren

Kijk terug op de afgelopen 2 weken. Vul voor jezelf in welke successen je hebt gehaald en welke stappen je hebt gezet.

### Successen die ik heb gehaald



-----



-----



-----

### Dingen die niet zijn gelukt, maar die ik wel heb geprobeerd



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan om goed voor mezelf te zorgen



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan die helpen met werken



-----



-----



-----



## Terugblik

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat vond je van deze cursus?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- -----
- -----
- -----

### Wat heb je geleerd?

Schrijf hier kort voor jezelf op wat je niet wil vergeten.

- -----
- -----
- -----

### Wat wil je bespreken met je coach?

Wat wil je vertellen?

- -----
- -----
- -----

Wat wil je vragen?

- -----
- -----
- -----

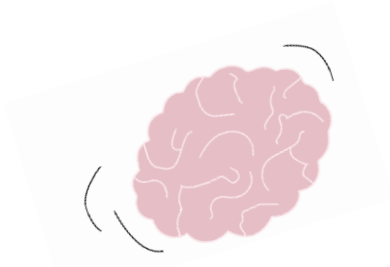
### Wat ga je doen of uitproberen door deze cursus?

- -----
- -----
- -----

# OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'HULP VRAGEN'

## Gedachten over hulp

In deze oefening sta je stil bij jouw gedachten over hulp.  
Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:



### Welke gedachtes heb jij wel eens over hulp?

Kruis jouw antwoorden aan. Je kunt meer dan 1 antwoord kiezen. Je kunt ook zelf iets toevoegen.

- "De ander heeft het vast te druk om mij te helpen"
- "Als ik het lang genoeg probeer, kan ik het vast zelf wel"
- "De ander heeft vast geen zin om mij te helpen"
- "Ik ben zwak als ik hulp vraag"
- "Als ik om hulp vraag, verwacht iemand daar vast iets voor terug"
- "Ik moet alles zelf kunnen"
- 
- 

### Wat zijn voor jou goede redenen om hulp te vragen?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Wat zijn voor jou goede redenen om GEEN hulp te vragen?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----



## Om hulp vragen

Hulp vragen klinkt simpel. Maar dat is het niet altijd. Je kan bijvoorbeeld hulp vragen op een onhandig moment. In deze oefening denk je na over de hulp die jij nodig hebt. Dat maakt de kans groter dat je hulp krijgt waar je ook echt iets aan hebt.

Geef voor jezelf antwoord op volgende vragen:

### Waar loop je tegen aan?

Schrijf de situatie op waar je hulp bij nodig hebt.

- -----
- -----
- -----

### Wat heb je zelf al geprobeerd?

- -----
- -----
- -----

### Waar heb je hulp bij nodig?

Wees duidelijk en precies. Geef het bijvoorbeeld aan als je alleen bij 1 onderdeel hulp nodig hebt.

- -----
- -----
- -----

### Wie kan jou hierbij helpen?

- -----
- -----
- -----

## Waarom denk je dat deze persoon jou kan helpen?

→ -----

→ -----

→ -----

## Kan je leren van de hulp die je krijgt? Zo ja, hoe?

Kruis jouw antwoorden aan. Dat mogen er ook meerdere zijn.

Ik kan leren van de hulp:

- Door mee te kijken
- Door iemand na te doen
- Door aantekeningen te maken
- Door vragen te stellen
- Door foto's of filmpjes te maken en die later terug te kijken
- Op een andere manier, namelijk: -----

## Wat is een handig moment om hulp te vragen?

→ -----

→ -----

→ -----

**Tip!** Vergeet niet om vriendelijke te bedanken voor de hulp die je krijgt 😊





## Successen vieren

Kijk terug op de afgelopen 2 weken. Vul voor jezelf in welke successen je hebt gehaald en welke stappen je hebt gezet.

### Successen die ik heb gehaald



-----



-----



-----

### Dingen die niet zijn gelukt, maar die ik wel heb geprobeerd



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan om goed voor mezelf te zorgen



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan die helpen met werken



-----



-----



-----



## Terugblik

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat vond je van deze cursus?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- -----
- -----
- -----

### Wat heb je geleerd?

Schrijf hier kort voor jezelf op wat je niet wil vergeten.

- -----
- -----
- -----

### Wat wil je bespreken met je coach?

Wat wil je vertellen?

Wat wil je vragen?

- |         |         |
|---------|---------|
| → ----- | → ----- |
| → ----- | → ----- |
| → ----- | → ----- |

### Wat ga je doen of uitproberen door deze cursus?

- -----
- -----
- -----

# OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'INVLOED'

## Cirkel van invloed

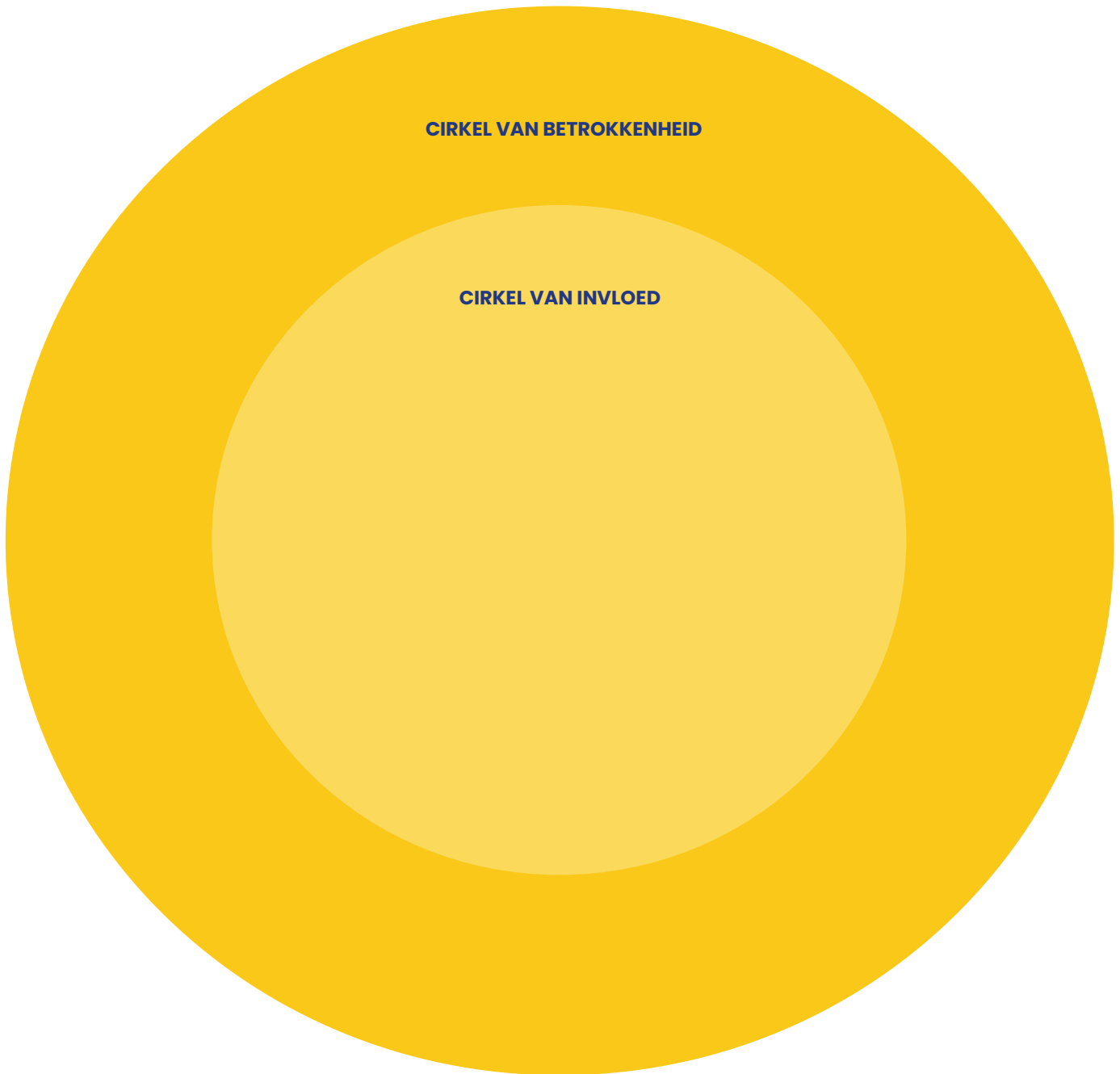
Cirkel van invloed voorbeeld



### Jouw cirkel van invloed

**Stap 1** Schrijf in de binnenste cirkel ('cirkel van invloed'), waar jij wel invloed op hebt bij het bereiken van jouw doel.

**Stap 2** Schrijf in de buitenste cirkel ('cirkel van betrokkenheid'), waar jij **weinig of geen** invloed op hebt bij het halen van jouw doel.



## Omgaan met lastige situaties

Er zijn meerdere manieren om met lastige situaties om te gaan. Die zijn op te delen in 3 soorten:

### 1) Wat je **doet**

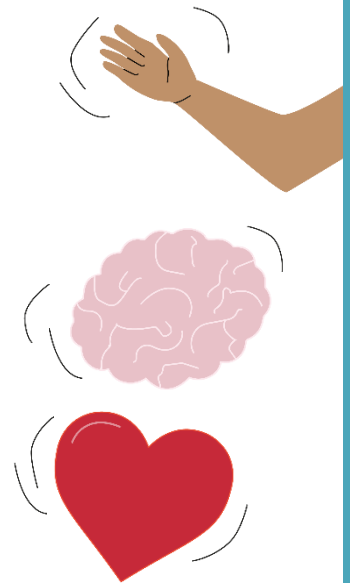
- De situatie proberen te veranderen
- Proberen, ondanks de situatie, toch je doelen te halen
- Afleiding of troost zoeken (sporten, vrienden, alcohol)
- Net doen alsof er niks aan de hand is (ontkennen, vermijden)
- Je kunt hulp en steun zoeken.

### 2) Wat je er bij **denkt**

- Piekeren, jezelf de schuld geven of aan jezelf twijfelen
- Jezelf geruistellen en moed inpraten
- Relativeren: bedenken dat er ergere dingen zijn.

### 3) Hoe je je erbij **voelt**

- Je emoties opkroppen
- In je emotie blijven hangen
- Je emoties de ruimte geven en serieus nemen
- Anderen vertellen hoe je je voelt.



We gaan kijken hoe deze manieren jou kunnen helpen bij lastige situaties. Op de volgende pagina's zie je een schema. Vul die in. Doe dat door deze 3 stappen te volgen:

**Stap 1** Schrijf bij elke manier op wat voordelen kunnen zijn.

Bijvoorbeeld: een voordeel van de situatie veranderen is dat je er nooit meer last van hebt. Een voordeel van ontkennen is dat je er nu geen last van hebt.

**Stap 2** Schrijf bij elke manier op wat nadelen kunnen zijn.

Bijvoorbeeld: een nadeel van de situatie veranderen is dat dat niet altijd kan. Een nadeel van ontkennen is dat het probleem groter kan worden.

**Stap 3** Bedenk ik welke situaties elke manier handig kan zijn.

Bijvoorbeeld: de manier veranderen is vooral handig als het probleem in je cirkel van invloed ligt. Ontkennen is vooral handig als je weet dat het probleem vanzelf overgaat, of als je weet dat er snel hulp gaat komen.

## WAT JE DOET

	Voordelen	Nadelen	Wanneer handig?
<b>De situatie proberen te veranderen</b>			
<b>Proberen, ondanks de situatie, toch je doelen te halen</b>			
<b>Afleiding of troost zoeken</b> (sporten, met vrienden afspreken, alcohol)			
<b>Net doen alsof er niks aan de hand is</b> (ontkennen, vermijden)			
<b>Hulp en steun zoeken</b>			





## WAT JE ER BIJ DENKT

	Voordelen	Nadelen	Wanneer handig?
<b>Piekeren, jezelf de schuld geven of aan jezelf twijfelen</b>			
<b>Jezelf geruststellen en moed inpraten</b>			
<b>Relativeren: bedenken dat er ergerere dingen zijn</b>			



## HOE JE JE ER BIJ VOELT

	Voordelen	Nadelen	Wanneer handig?
Je emoties opkroppen			
In je emotie blijven hangen (bijv. boos blijven, of blijven denken "het is niet eerlijk")			
Je emoties de ruimte geven en serieus nemen			
Anderen vertellen hoe je je voelt			



## Successen vieren

Kijk terug op de afgelopen 2 weken. Vul voor jezelf in welke successen je hebt gehaald en welke stappen je hebt gezet.

### Successen die ik heb gehaald



-----



-----



-----

### Dingen die niet zijn gelukt, maar die ik wel heb geprobeerd



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan om goed voor mezelf te zorgen



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan die helpen met werken



-----



-----



-----

## Terugblik

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat vond je van deze cursus?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- -----
- -----
- -----

### Wat heb je geleerd?

Schrijf hier kort voor jezelf op wat je niet wil vergeten.

- -----
- -----
- -----

### Wat wil je bespreken met je coach?

Wat wil je vertellen?

- -----
- -----
- -----

Wat wil je vragen?

- -----
- -----
- -----

### Wat ga je doen of uitproberen door deze cursus?

- -----
- -----
- -----

# OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'OMGAAN MET MENINGEN VAN ANDEREN'



## Successen vieren

Kijk terug op de afgelopen 2 weken. Vul voor jezelf in welke successen je hebt gehaald en welke stappen je hebt gezet.

### Successen die ik heb gehaald



-----



-----



-----

### Dingen die niet zijn gelukt, maar die ik wel heb geprobeerd



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan om goed voor mezelf te zorgen



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan die helpen met werken



-----



-----



-----



## Terugblik

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat vond je van deze cursus?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Wat heb je geleerd?

Schrijf hier kort voor jezelf op wat je niet wil vergeten.

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Wat wil je bespreken met je coach?

Wat wil je vertellen?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

Wat wil je vragen?

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

### Wat ga je doen of uitproberen door deze cursus?

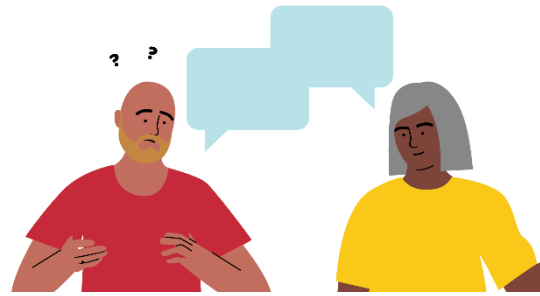
- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

## Tips voor jou

Lees eerst de tips hieronder. Vul daarna de vragen in.

### Neem een mening niet gelijk over

- ➔ Denk eerst eventjes na over de mening
- ➔ Vraag je af wat je van de mening kan leren
- ➔ Vraag je af of je mening wel klopt
- ➔ Laat de mening los als die niet klopt.



### Vraag je af of de mening jouw energie waard is

- ➔ Meningen van anderen kunnen veel energie kosten. Vraag jezelf af: is de mening jouw energie waard?
- ➔ Bedenk dat we ons vaak zorgen maken om niks.
  - Soms maken we ons zorgen dat mensen negatief over ons denken. Terwijl dat vaak heel erg meevalt. Maak je dus niet te snel druk. Waarschijnlijk zijn je zorgen niet nodig.

### Ga in gesprek met je leidinggevende

- ➔ Zeg het tegen je leidinggevende als je je zorgen maakt over meningen van anderen.
- ➔ Vraag hulp of steun aan je leidinggevende als je te maken krijgt met vervelende meningen.

### Leg jouw situatie rustig uit

- ➔ Bedenk dat mensen vaak negatieve meningen hebben als ze iets niet goed begrijpen.
- ➔ Leg vriendelijk en rustig jouw situatie uit. Daarmee vergroot je de kans dat mensen jou beter snappen.
- ➔ Vertel alleen de dingen waar jij je fijn bij voelt.
- ➔ Bedenk dat je niet kan bepalen wat andere mensen denken en ergens van vinden. Je hebt daar vaak maar een beetje invloed op.
- ➔ Bedenk je dat je niemand hoeft te overtuigen. Je hoeft niks te bewijzen.

### Blijf rustig

- ➔ Probeer rustig te blijven als iemand het niet met jou eens is. Iedereen mag zijn eigen mening hebben.
- ➔ Laat een mening los die jou niet helpt.
- ➔ Word niet boos als iemand jou niet snapt. Dat helpt vaak niet en is zonde van jouw energie.

### Vertrouw op jezelf

- ➔ Bedenk dat andere mensen niet kunnen weten wat voor jou het beste is.
  - Andere mensen geven hun mening vanuit hun eigen ervaringen. Zij staan niet in jou schoenen.
  - Alleen jij weet wat het beste voor jou is. Jij kent jezelf namelijk het beste.
- ➔ Bedenk dat andere mensen niet met de gevolgen van de keuze hoeven te leven. Daarom is het belangrijk dat jij achter je keuze staat.

- ➔ Weeg voor jezelf goed de voordelen en nadelen van jouw keuze af. Dan maak jij een keuze waar jij je goed bij voelt.
- ➔ Vertrouw erop dat jij zelf een keuze kan maken die bij jou past. Natuurlijk kan je wel hulp vragen bij het maken van een keuze.





Je hebt nu veel tips gekregen. Beantwoord voor jezelf de volgende vragen.

**Wat vond jij de meest handige tips?**

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

**Hoe ga jij met deze tips aan de slag?**

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

**Welke tips vind jij makkelijk om zelf te gaan doen?**

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

**Welke tips vind jij lastig om zelf te gaan doen?**

- ➔ -----
- ➔ -----
- ➔ -----

## Wat vind jij er zelf van?

**Schrijf hier een keuze op die je nu of binnenkort moet maken.**

Bijvoorbeeld: de keuze om koffie te drinken op werk. Of de keuze om een dag meer te gaan werken.

---

---

---

**Stap 1** Schrijf in het **blauwe praatwolkje** de mening over jouw keuze van iemand die jij belangrijk vindt.

**Stap 2** Schrijf in het **gele praatwolkje** wat jij zelf van die mening vindt.

Heb je hulp nodig bij de oefening? Op de volgende pagina staat een voorbeeld van hoe je de oefening kan invullen.

Mening van \_\_\_\_\_



**Wat vind jij zelf van deze mening?**



Mening van \_\_\_\_\_



**Wat vind jij zelf van deze mening?**



## Voorbeeld

**Schrijf hier een keuze op die je nu of binnenkort moet maken.**

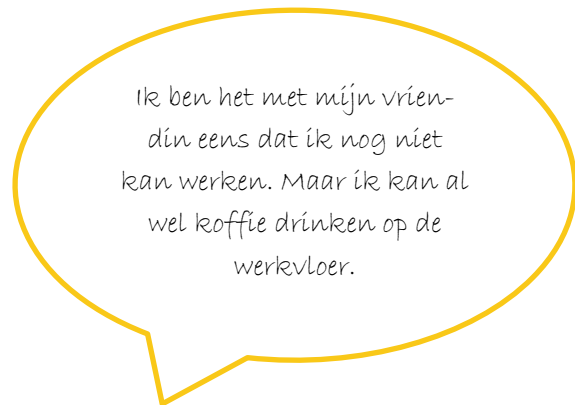
Bijvoorbeeld: de keuze om koffie te drinken op werk. Of de keuze om een dag meer te gaan werken.

*Ga ik wel of niet weer werken?*

**Mening van** mijn vriendin



**Wat vind jij zelf van deze mening?**



**Mening van** mijn partner



**Wat vind jij zelf van deze mening?**



# OEFENINGEN BIJ ONLINE CURSUS 'WEER AAN HET WERK, EN NU?'

## Checklist weer aan het werk

Weer aan het werk gaan is heel erg fijn, maar kan ook lastig zijn. Deze checklist helpt je op een leuke en gezonde manier weer te gaan werken. En te voorkomen dat je je weer ziek moet melden.



### Voordat je gaat werken

- Maak een lijstje van dingen die je leuk vindt aan je werk
- Maak een lijstje van dingen die je spannend vindt aan je werk + lastige situaties die je verwacht. Maar een plan met manieren om daar mee om te gaan.
- Bedenk voor jezelf wat je mensen op het werk wel en niet wil vertellen over de periode dat je er niet was
- Maak samen met je coach een plan hoe je het werken stapje voor stapje weer opbouwt.

### 1<sup>o</sup> dag op werk

- Ga zelf naar je leidinggevende om bij te praten en vraag:
  - Hoe het op het werk gaat
  - Wat er van jou verwacht wordt.
- Ga zelf naar je leidinggevende om bij te praten en vertel:
  - Hoe het met jou gaat
  - Wat je leuk en spannend vindt van weer werken
  - Welke hulp je fijn zou vinden
  - Eerlijk wat je wel kan en wat je (nog) niet kan.

### Na 1 week

- Ga zelf naar je leidinggevende om bij te praten en vraag:
  - Hoe hij/zij vindt dat het gaat
- Ga zelf naar je leidinggevende om bij te praten en vertel:
  - Hoe het met jou gaat
  - Wat je wil blijven doen en welke veranderingen handig en mogelijk zijn.

### Na 1 maand

- Ga zelf naar je leidinggevende om bij te praten en vraag:
  - Hoe hij/zij vindt dat het gaat
- Ga zelf naar je leidinggevende om bij te praten en vertel:
  - Hoe het met jou gaat
  - Wat je wil blijven doen en welke veranderingen handig zijn.

## Lijstjes

### Dit vind ik leuk aan mijn werk

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_

### Dit vind ik spannend

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_

## Dit wil ik wel vertellen

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_

## Dit wil ik niet vertellen

- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_
- ➔ \_\_\_\_\_

## Successen vieren

Kijk terug op de afgelopen 2 weken. Vul voor jezelf in welke successen je hebt gehaald en welke stappen je hebt gezet.



### Successen die ik heb gehaald



-----



-----



-----

### Dingen die niet zijn gelukt, maar die ik wel heb geprobeerd



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan om goed voor mezelf te zorgen



-----



-----



-----

### Dingen die ik heb gedaan die helpen met werken



-----



-----



-----



## Terugblik

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

### Wat vond je van deze cursus?

Denk aan: leuk, moeilijk, makkelijk, saai, interessant, etc.

- -----
- -----
- -----

### Wat heb je geleerd?

Schrijf hier kort voor jezelf op wat je niet wil vergeten.

- -----
- -----
- -----

### Wat wil je bespreken met je coach?

Wat wil je vertellen?

Wat wil je vragen?

- |         |         |
|---------|---------|
| → ----- | → ----- |
| → ----- | → ----- |
| → ----- | → ----- |

### Wat ga je doen of uitproberen door deze cursus?

- -----
- -----
- -----