

Vitale onderwijsprofessionals

Dankzij ACT en EnergieKompas

ResearchED Laren
5 oktober 2023
Johannes de Geus (CED-Groep)
Elco Schaufeli (Triple-i)

Agenda

1. De vraag van ZonMw
2. Meer over Mentale Vitaliteit en ACT
3. Het project bij CVO
4. Vragen?



Vertaling ZonMw-vraag → Aanpak

winter-zomer

1

LEREN

- Aanmelden teams & werving trainers
- **Train de trainers**
- **0-meting** bij experimentele en controle groep
- Intake **ACT training** en volgen ACT training
- Bijeenkomst leidinggevenden: lezen energiekompas, teamdashboard en team verbeterplan
- Proces evaluatie met selectie deelnemers ACT training

2

IMPLEMENTEREN

- **Teamsessie 1: uitkomsten teamdashboard en team energie plan**
- **1-meting** bij beide groepen
- Overleg HR over de eerste uitkomsten
- Bijeenkomst leidinggevenden: voortgang en procesmonitoring
- Teamsessie 2: bespreken voortgang en borgen verbeteringen

zomer-herfst

3

herfst-winter

- **EVALUEREN/BORGEN**
- Interviews met teamleden en aparte interviews met leidinggevenden
- **Duiding** effecten en uitkomsten procesevaluaties
- HR sessie interpretatie en borging opbrengsten
- Kennisdisseminatie binnen CVO
- **Publicatie**



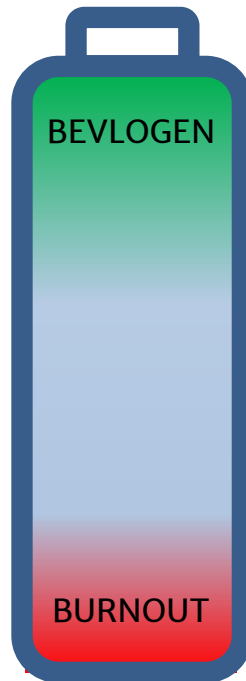
Mentale Vitaliteit en ACT



Waarom is mentale vitaliteit belangrijk?

Energiek en
toegewijd

Uitgeput en
afstandelijk



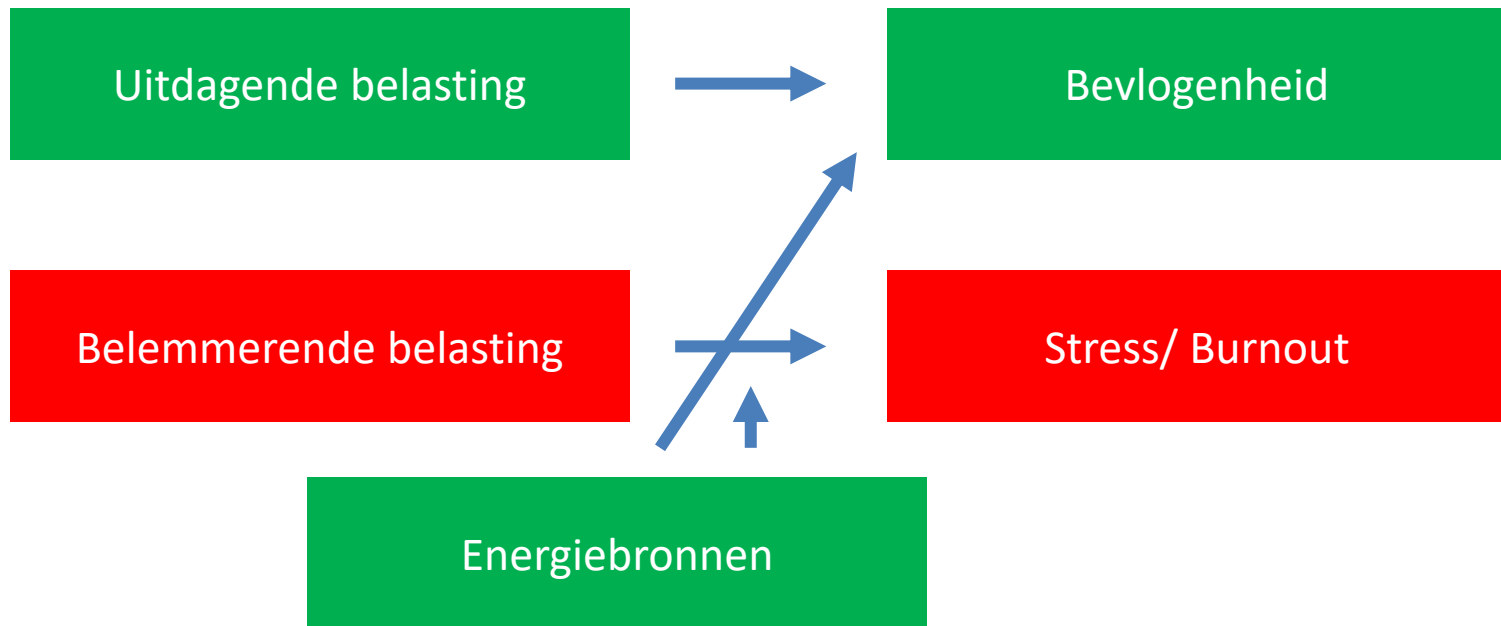
Succesvol werken

- Hogere kwaliteit
- Hogere productiviteit
- Minder bedrijfsongevallen
- Betere arbeidsprestatie
- Meer innovatief gedrag

Gezond werken

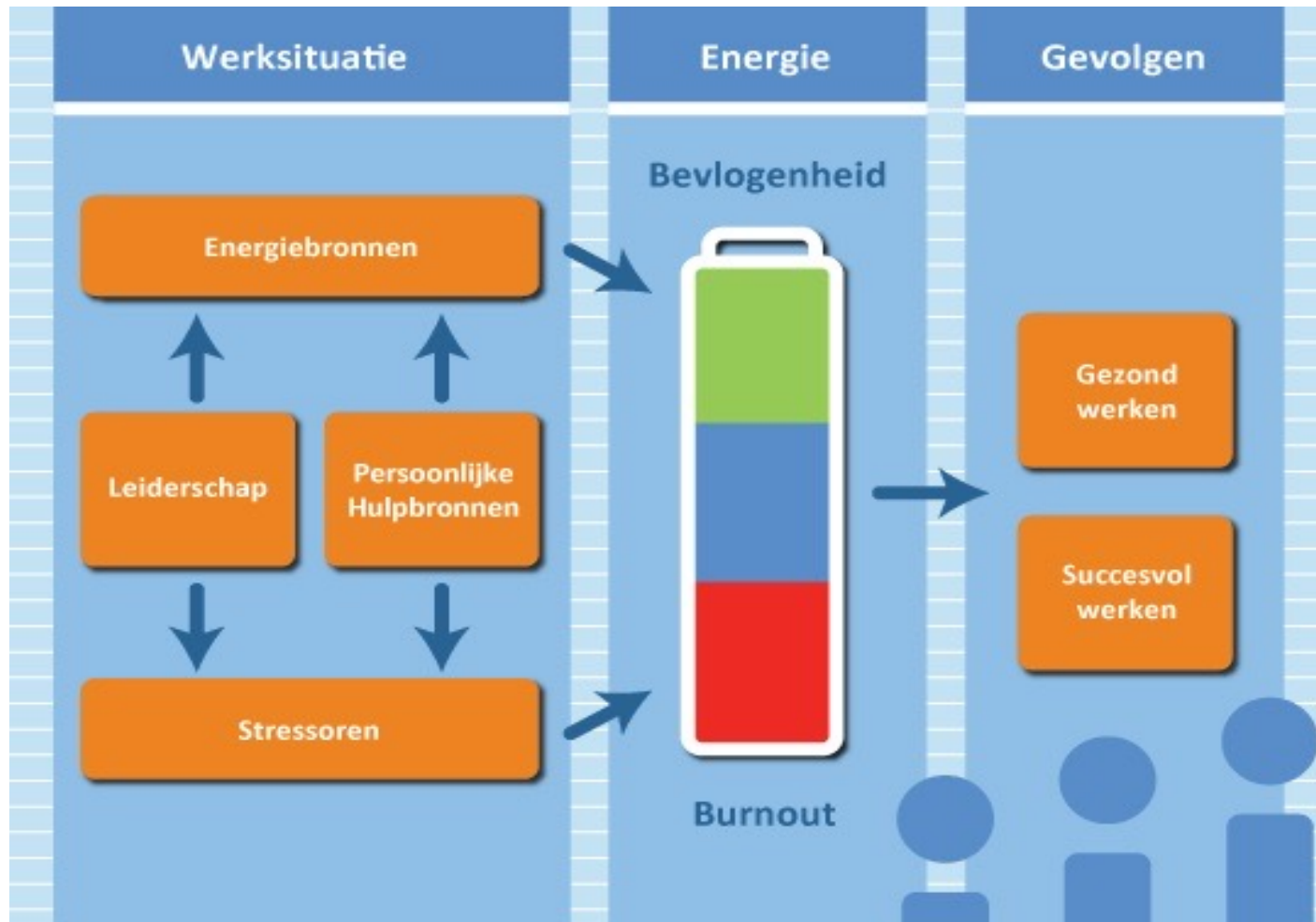
- Lage depressie, goede slaap
- Betere ervaren gezondheid
- Hoger herstellvermogen
- Meer (werk)geluk
- Minder ziek en minder verloop

Werkdruk: Uitdagend of Stressvol?



Werkdruk kan dus zowel positief als negatief uitwerken voor mensen. En is vooral stressvol als er weinig energiebronnen tegenover staan. Werkdruk is iets anders als werkstress.

Het Job Demands - Resources model





STRESSOREN



WERKDRUK

- Werkdruk
- Werk-privé conflict
- Emotionele belasting
- Mentale belasting
- Lichamelijke belasting



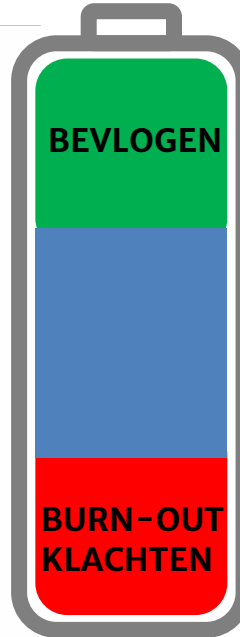
ORGANISATIESTRESS

- Bureaucratie
- Sociale isolatie
- Rolconflict
- Persoonlijke conflicten



HULPBRONNEN EN KWETSBAARHEDEN

- Veerkracht
- Zelfeffectiviteit
- Grenzen stellen
- Optimisme
- Flexibiliteit
- Leerinspanning
- Herstelvermogen



ENERGIEBRONNEN



AUTONOMIE EN TAKEN

- Regelruimte
- Afwisseling
- Gebruik van vaardigheden
- Zinvol werk doen



GROEI EN ONTWIKKELING

- Prestatiefeedback
- Leer- en ontwikkelmogelijkheden
- Loopbaanperspectief



SOCIALE OMGEVING

- Steun collega's en leidinggevende
- Waardering
- Teamsfeer



ORGANISATIE EN LEIDERSCHAP

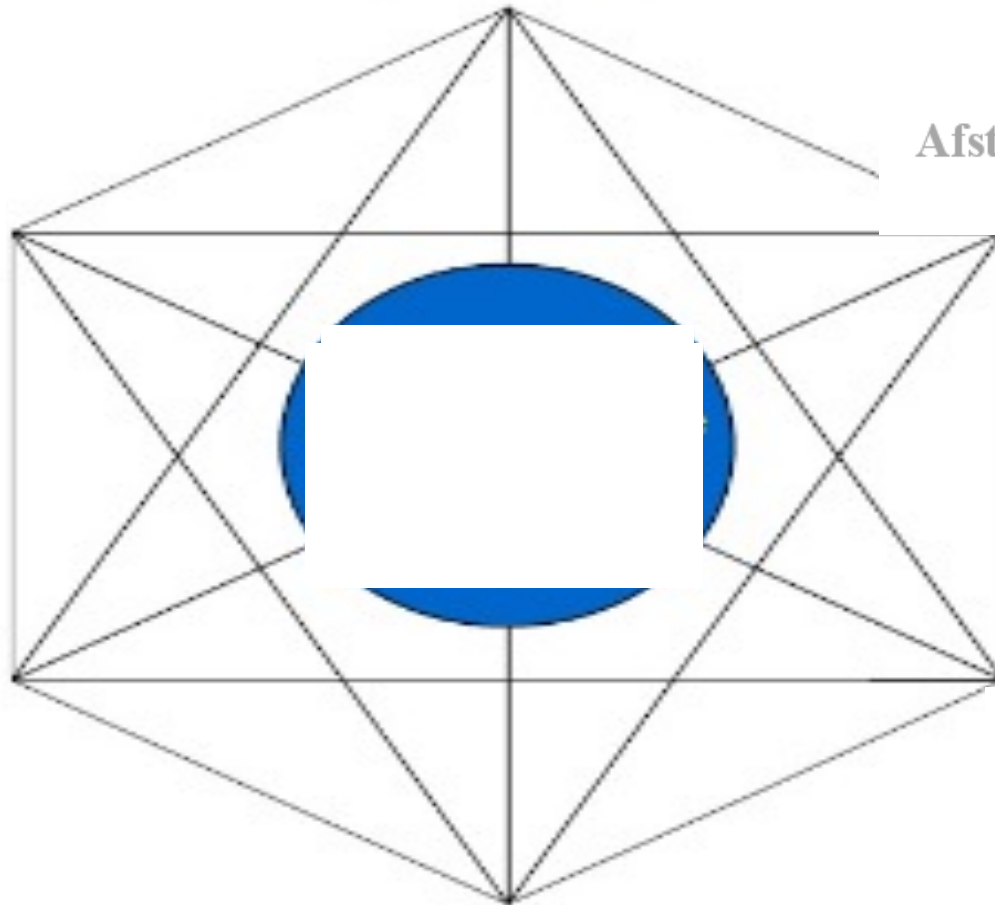
- Rolduidelijkheid
- Communicatie
- Bevlogen leiderschap

6 (therapeutische) kernprocessen → ACT

Inflexibele aandacht

Afstand doen van waarden

Vermijden



Actie achteruit

Fuseren

Zelf zit vast

6 (therapeutische) kernprocessen

Inflexibele aandacht

Afstand doen van waarden

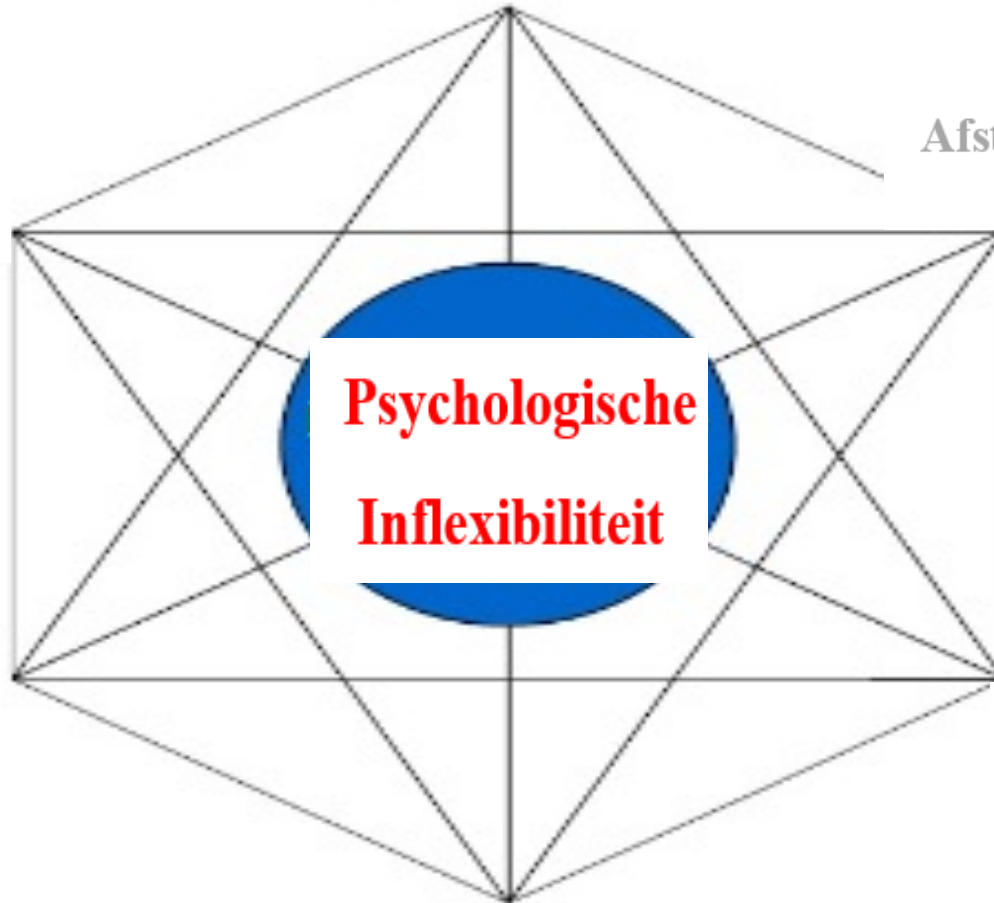
Vermijden

**Psychologische
Inflexibiliteit**

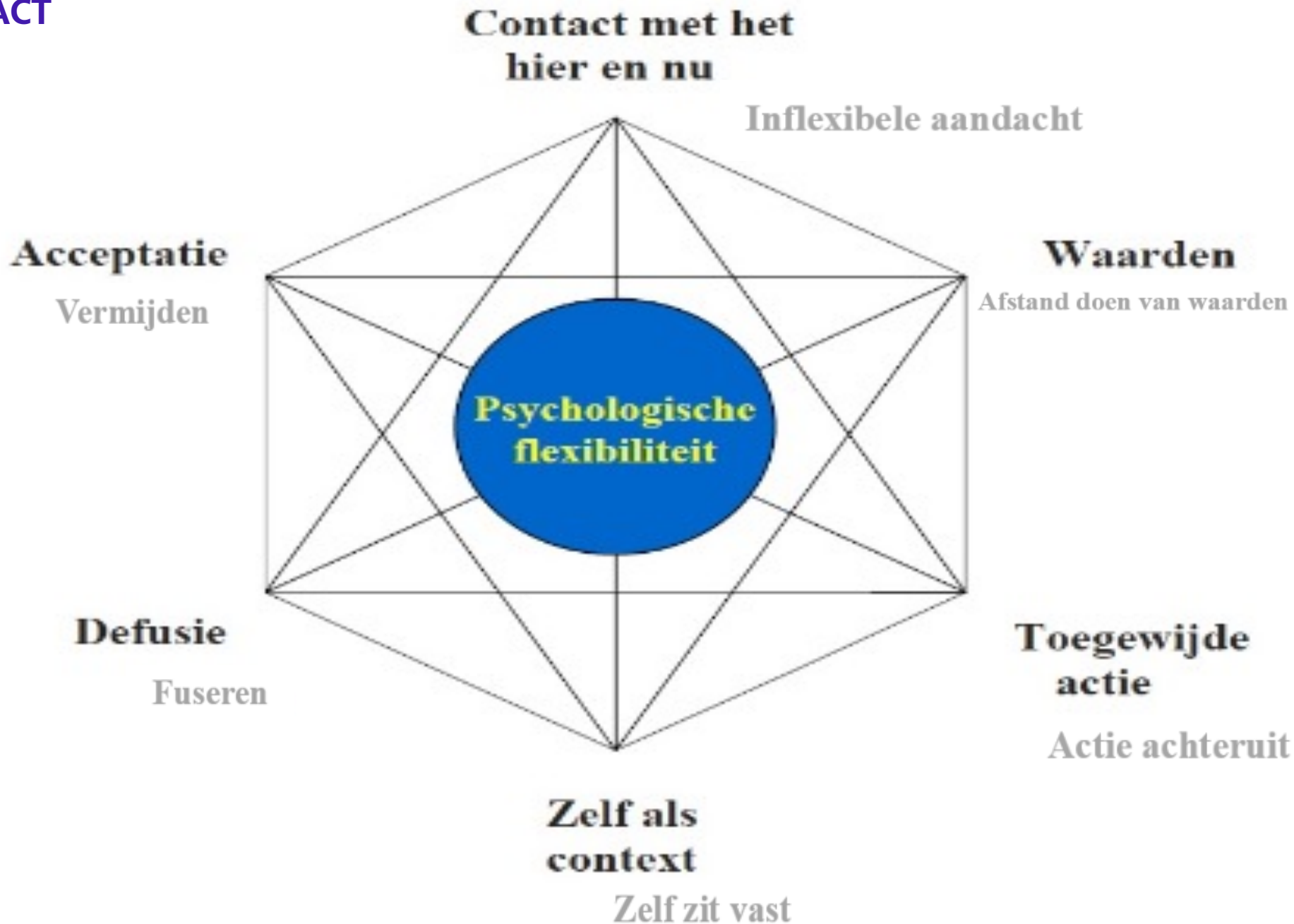
Fuseren

Actie achteruit

Zelf zit vast

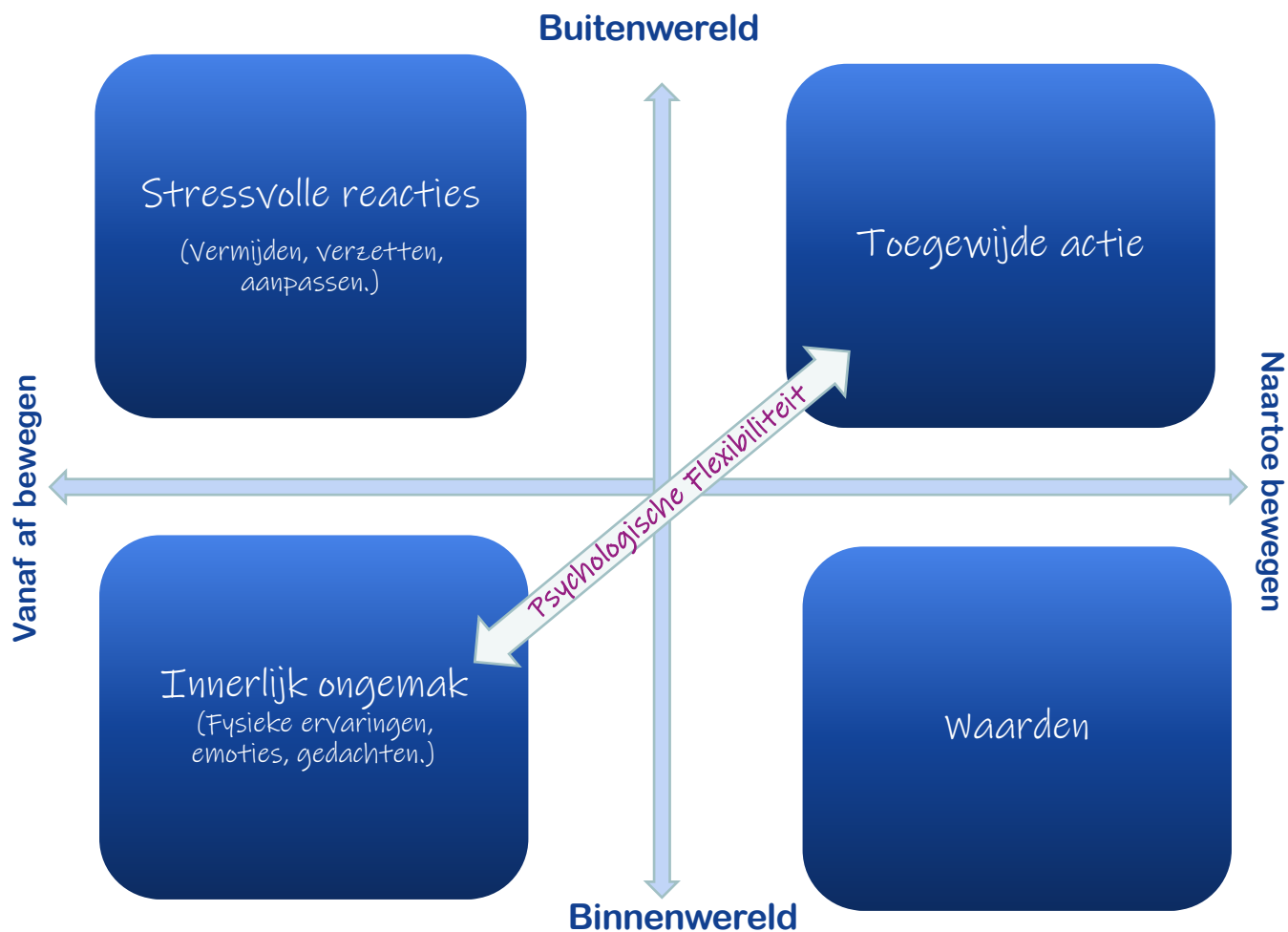


6 (therapeutische) kernprocessen → ACT





see true
ACT hexaflex - Steven Hayes





Het project bij CVO

Met plezier samen sterk: Mentale vitaliteit



CVO, CED-Groep, Triple-i en RUG

Subsidie van ZonMW mentale vitaliteit voor werkenden

Op 2 niveaus in actie



INDIVIDU



Hoe sta ik ervoor, hoe voorkom ik zelf overmatige stress en stimuleer ik mijn vitaliteit?

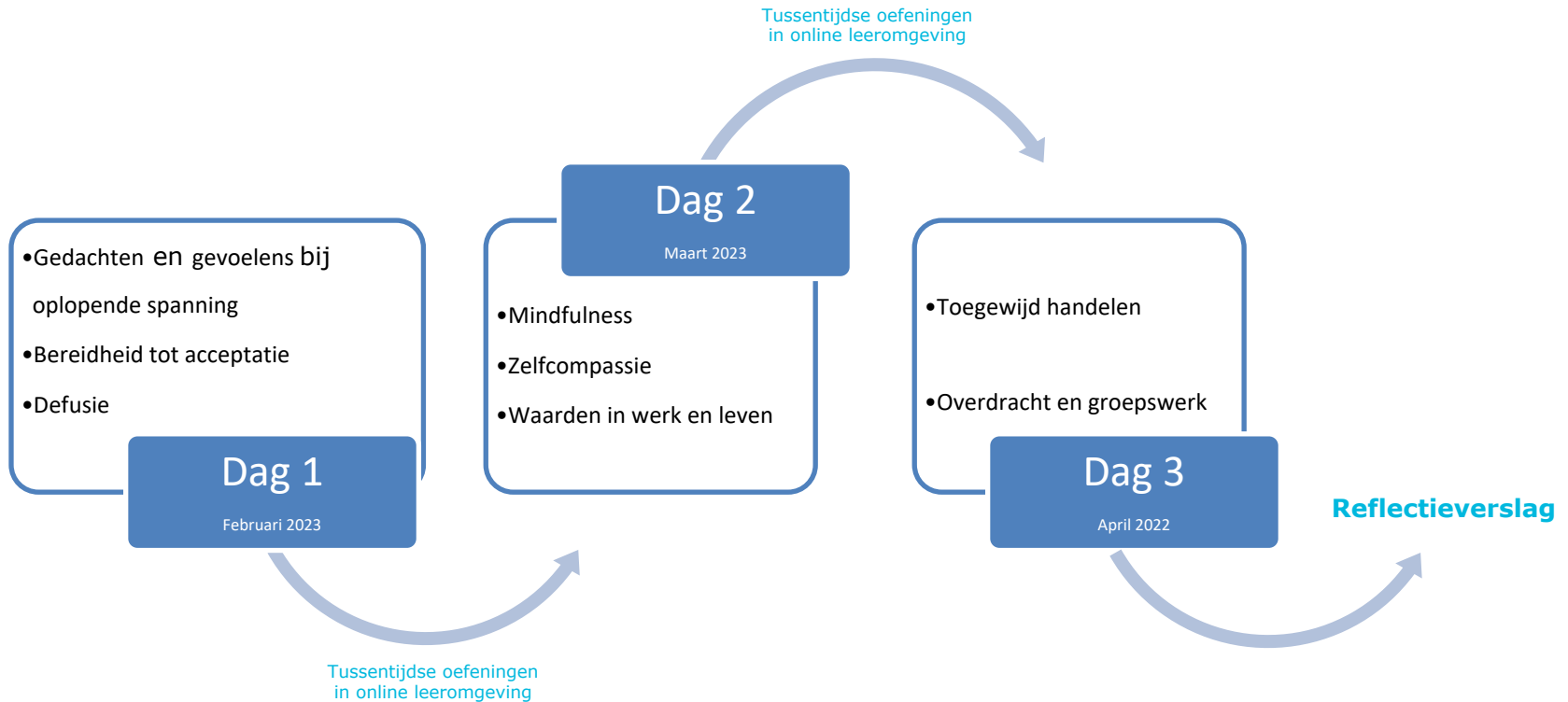


TEAM



Teamdialogen: Hoe ontwikkelen we samen, binnen onze eigen cirkel van invloed, optimale energiebronnen voor mentale vitaliteit op de werkvloer?

Programma training obv gedachtegoed van Mindfulness en ACT





Teamdialogen



Organisatiedruk

Het werken in organisaties betekent ook omgaan met conflicten, veranderingen en/of procedures. Hoe gaan jullie hiermee om?

Geef aan wat jij in jullie team zou willen verbeteren (★). Deel ook je verbeterideeën, die doen ertoe!

Score: -- = Team c29 -- = Nederland -- = Geen verschil (kleiner dan +/- 0.3). -- = ongunstig verschil -- = gunstig verschil.

	Onderwerp	Informatie	Scores	Scores visueel	Geef prioriteit	Deel je verbeteridee
	Rolconflict		1.9 2.0 -0.1		★	
	Bereikbaarheidsstress		2.2 2.4 -0.2		★	
	Bureaucratie		1.9 2.2 -0.3		★	
Sommige regels en procedures zijn eigenlijk overbodig en zorgen voor veel extra en onnodig werk. In jullie team hebben jullie relatief weinig last van dergelijke bureaucratische hindernissen.						
	ICT-stress		3.2 2.1 +1.1		★	
Jullie team wordt relatief vaak gehinderd door slecht werkende systemen en/of apparaten. In hoeverre kan je dit beïnvloeden? Of is het beter het te accepteren?						
	Nadelen thuiswerken		2.3 2.5 -0.2		★	



Teamdialogen

TEAM ENERGIE PLAN

- om de mentale energie van je team te vergroten

 PRIORITEITEN	 CIRKEL VAN INVLOED		 AFSPRAKEN		 WIE?	 WANNEER?
Waar hebben we NU last van of waar willen we MEER van?	Wat kunnen we aanpakken BINNEN het team?	Wat kunnen we aanpakken BUITEN het team?	BINNEN het team (SMART)	BUITEN het team (SMART)	Zorgt dat het wordt gedaan/ afspraken scherp blijven?	Waar en in welke frequentie hebben we het over de voortgang?
MINDER WERKDRUK!		Meer personeel		We melden aan het MT dat we het zonder meer mensen niet aankunnen	Via Henk (teamleider)	Bij MT vergadering in Q4 als het over de begroting voor volgend jaar gaat. Daarna in het team
	Betere prioritering, werkverdeling en meer hulp		We gaan alle dossiers deze week prioriteren	We gaan met het MT de prio-criteria bepalen	Evelien bespreekt met MT en koppelt aan Henk. Evelien maakt prioriteitenlijst	Over twee weken beginnen we met de nieuwe prio's
			We bespreken de werkverdeling op elk werkoverleg als vast agendapunt		Iedereen	Met ingang van de eerstvolgende teamvergadering
			Hulp aan ander teamlid vragen. Codewoord = HELLUP ;-)		Iedereen	Deze week. Volgende week bespreken we ervaringen, belemmeringen en het vervolg

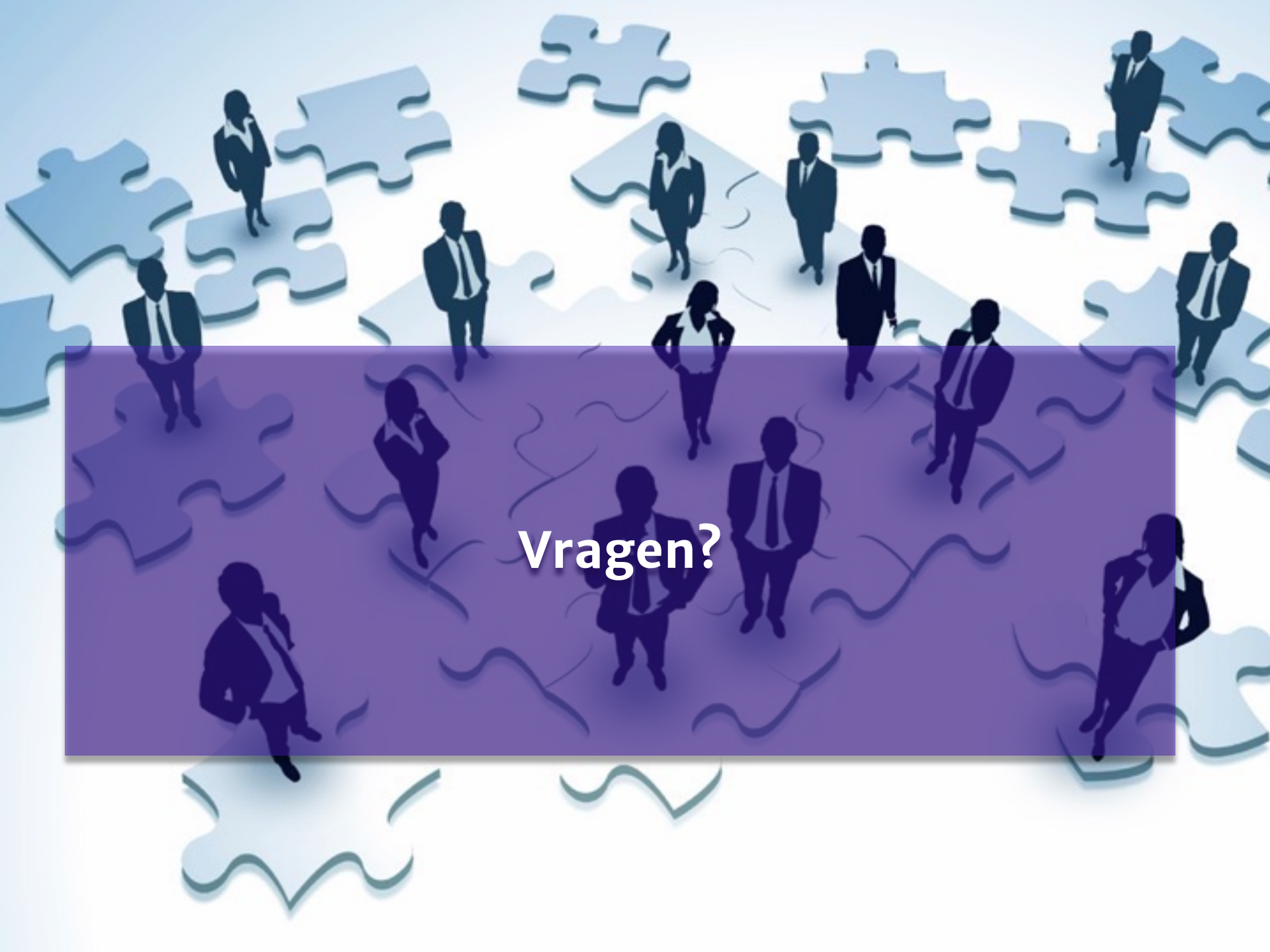
Onze ervaringen

ACT/Mindfulness

- Zeer veel enthousiasme ("ik gun het elke docent en professional")
- Opleiden (via tft->) door eigen trainers werkt!
- Angst voor trainen van collega's niet onderschatten
- Gedachtegoed van Bevlogenheid/JD-R, Mindfulness, ACT sluit aan bij onderwijsprofessionals ("Het raakt me echt..!")
- Combi van onderzoek en eigen ervaringen delen helpt

TEAMDIALOGEN

- Tijd en aandacht voor gezamenlijke reflectie wordt als zeer belangrijk ervaren. Kijken naar teamvitaliteit is een eye opener (i.t.t. persoonlijke vitaliteit)
- Daarbij wordt onderkend dat dat in de waan van de dag te weinig gebeurt
- Rol leiderschap verschilt en is van belang
- Balans tussen sociaal – zakelijk – autonomie is soms lastig te vinden
- Uitwisselen van meningen over processen en hoe die energie kosten of opleveren helpt werkafspraken aan te scherpen
- Meerwaarde door management vanaf begin mee te nemen

The image features a light blue background with several large, 3D puzzle pieces scattered across it. Some of these pieces are occupied by dark blue silhouettes of business professionals in suits and dresses, standing in various poses. A large, semi-transparent purple rectangle is positioned in the center of the image, partially covering the puzzle pieces and the figures. The word "Vragen?" is written in white, bold, sans-serif font in the center of this purple rectangle.

Vragen?

Stress

Veerkracht

Controle houden

Piekeren

Verstrikt raken in je gedachten

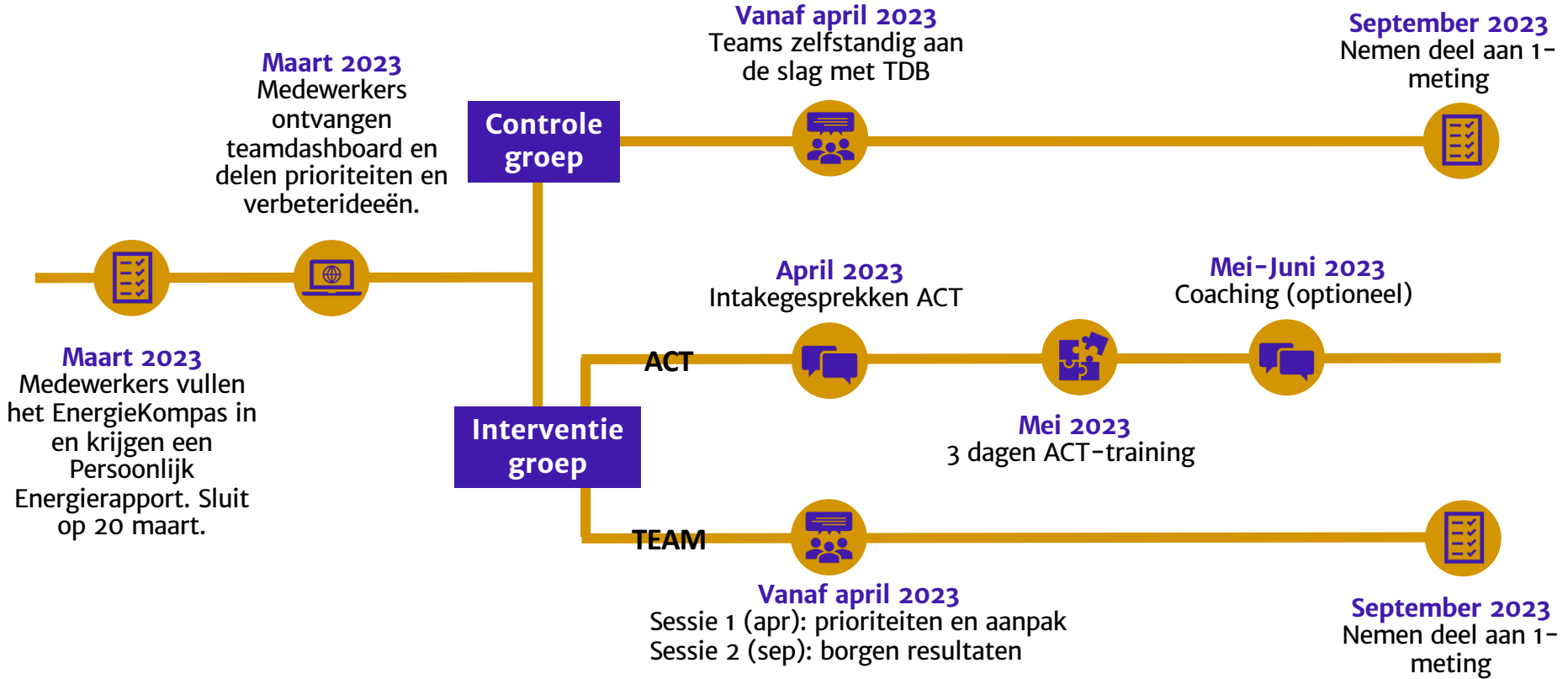
Vasthouden aan regels

Jezelf zien als statisch concept

Vermijden/Verzetten/Aanpassen

- Bereid zijn te accepteren dat niet alles controleerbaar is
- Contact met het hier & nu
- Gedachten opmerken en minder serieus nemen
- Weten wat je waarden zijn
- Jezelf zien als dynamisch proces
- Toegewijd handelen in lijn met je waarden

Tijdslijn





ACT Training

Energiebronnen

-  Prestatiefeedback
-  Regelruimte
-  Passend werk
-  Leer- en ontwikkelingsmogelijkheden
-  Loopbaanmogelijkheden
-  Steun van collega's
-  Steun van leidinggevende
-  Waardering klanten
-  Rolduidelijkheid
-  Teamsfeer
-  Teameffectiviteit
-  Gebruik vaardigheden
-  Communicatie

Stressoren

-  Werkdruk
-  Emotionele belasting
-  Veranderingen
-  Onderlinge conflicten
-  Rolconflict
-  Werk-privé conflict

Uw energie en gezondheid

-  Bevlogenheid
-  Verveling
-  Spanningsklachten
-  Uitputting
-  Distantie
-  Algemene gezondheid

ERVENTIE