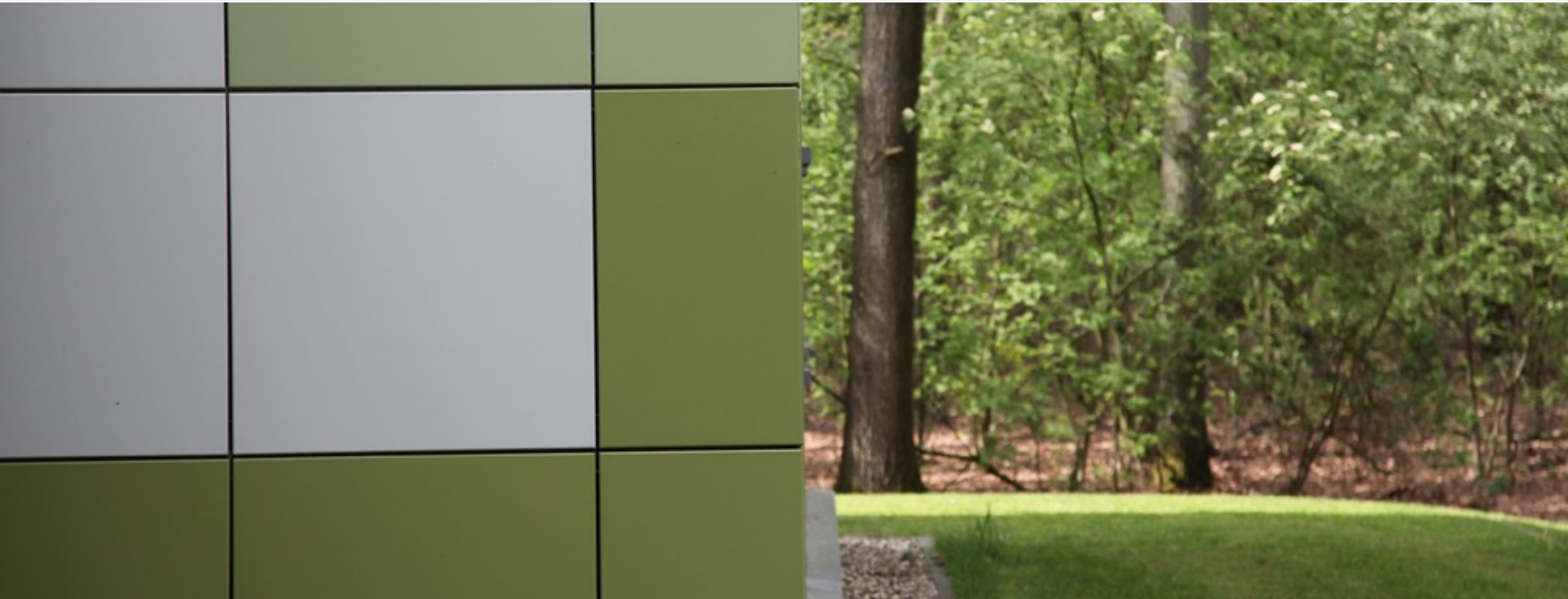




Vitaal Leiderschap – binnen onboarding **Achmea**
Niet door harder of meer maar door anders >
slimmer gezonder te werken

Koos Telkamp
Rien Scholten

Programma

- Programma en check in
- Stil staan bij Persoonlijke ontwikkeldoelen en te ontwikkelen GEDRAG
- Persoonlijke vitaliteit als kernwaarde
- **break**
- Meer Dynamisch gaan werken
- Introductie Positieve Gezondheid
- Aandacht voor Herstel en Slaap
- **Lunch**
- Casus 1 - wie ben je als vitale leider voor jezelf
- Persoonlijke vitaliteit als kernwaarde - klachten en krachten
- **break**
- Casus 2 - wie ben je als vitaal leider voor je team
- Mijn gezonde ladder
- Check- out

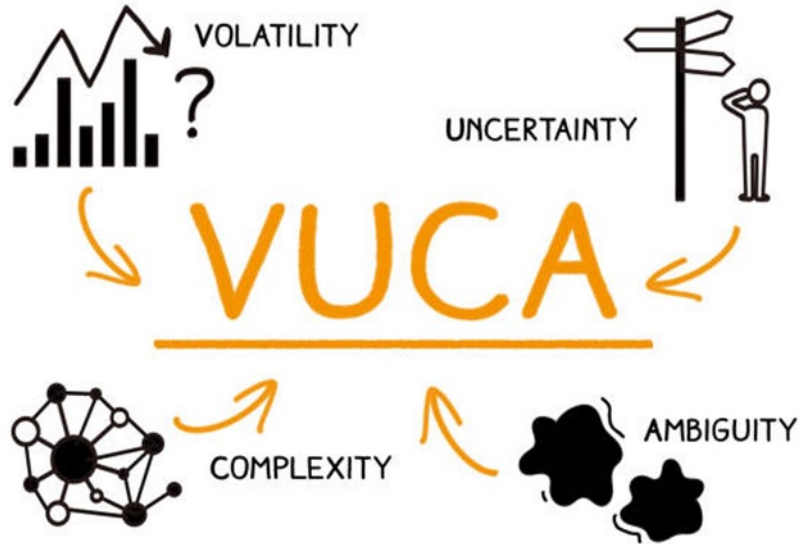
Introductie en Kennismaken

Hoe ben je een vitale leider voor jezelf?

Op welke wijze ben je een vitale leider voor je team?

Op welke wijze ben je betekenisvol in jouw rol/werk en wat levert jou dit op en wat kost het je?

Vitaal leiderschap



Drempels voor vitaliteit in de maatschappij:

- Inactiviteit als pandemie
- Overload aan prikkels en informatie & multitasken
- Obesogene omgeving; stimuleert om veel te eten en minder te bewegen
- Aandacht voor Herstel

Korte opdracht

- Vertaal je antwoorden op de drie eerder gestelde vragen in jouw persoonlijk **ONTWIKKELDOEL** voor de middellange termijn en waar wil je dan beter in worden en op welke wijze (het **GEDRAG**)?
- wandeling in tweetallen

Papendal –Trainingscentrum Olympische sporters & niet sporters



Innovatie Gezonde Leefstijlverandering: stapelen kleine veranderingen



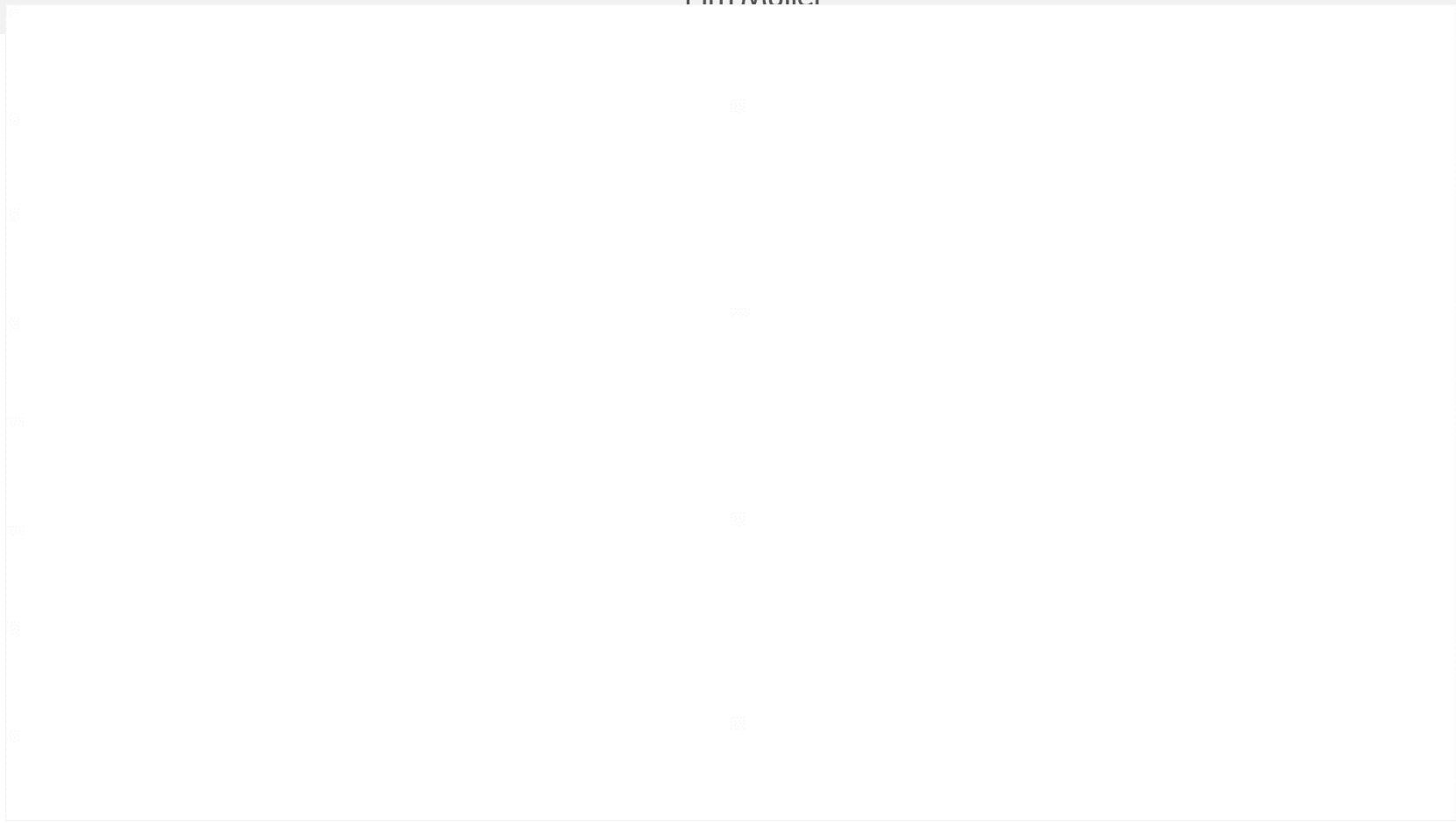
TeamNL Olympisch Papendal –
nieuwe aanpak systeemverandering



- Zelf leren leren
- Geïntegreerde gedragsverandering
- 24/7 Verzamelen persoonlijke data
- Proces: stapelen van kleine veranderingen > focus op kwaliteit
- Ontwikkeldoelen > prestatiedoelen

De 90 seconden regel: directe snelle visuele feedback op persoonlijke data





Wat gebeurt er nu precies?

Sitting Induces Muscular Inactivity



Source: Hamilton, M.T., Hamilton, D.G. and Zderic, T.W. (2007) *Diabetes*, 56. 2655-2667

Direct

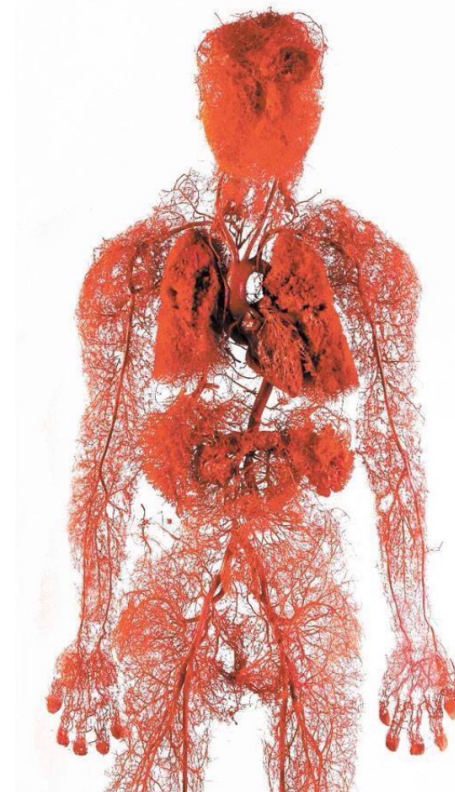
- Elektrische impulsen in beenspieren stoppen
- Calorieverbranding daalt tot 1 Kcal per minuut
- Enzymen die vet afbreken zijn 90% minder actief

Na 2 uur

- HDL neemt 20% af

Na 24 uur

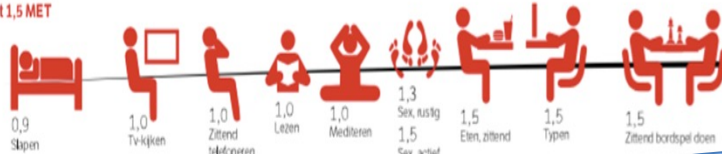
- Effectiviteit werking insuline neemt met 24% af



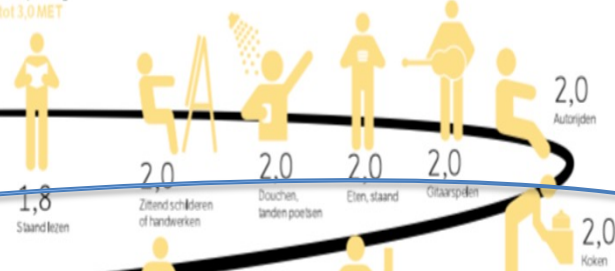
Waarom elke beweging telt! En meer beter is

De vier bewegingscategorieën van een mens: van zitten tot rennen Menselijke activiteiten, uitgedrukt in MET (Metabolic Equivalent of Task)

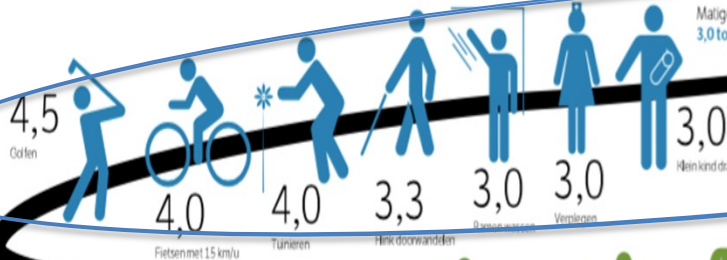
Sedentair (zitten)
0,9 tot 1,5 MET



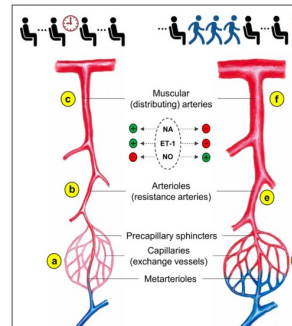
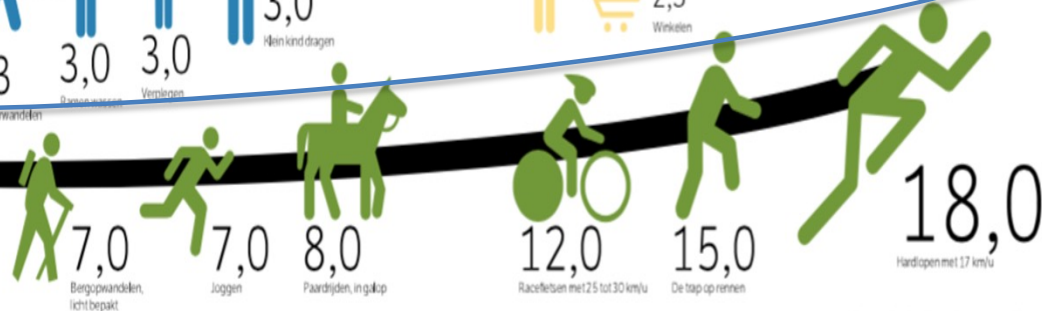
Lichte inspanning
1,5 tot 3,0 MET



Matige inspanning
3,0 tot 6,0 MET



Zware inspanning
meer dan 6,0 MET



Wat is gezondheid? Een toestand of een vermogen?

Gezondheid volgens de WHO (1948)

"Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet alleen maar de afwezigheid van ziekte of aandoening"

Machteld Huber (2022)

"Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte of aandoening, maar het vermogen om met het leven om te gaan".
Positieve gezondheid - iPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

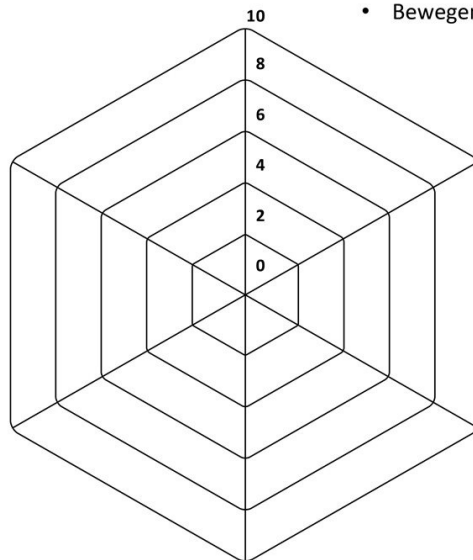


- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

LICHAAMSFUNCTIES



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

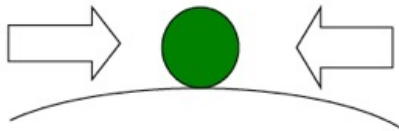
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Hoofddoel: versterk de veerkracht van het eigen eco-systeem

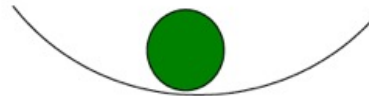
NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

Controle model
gangbare benadering



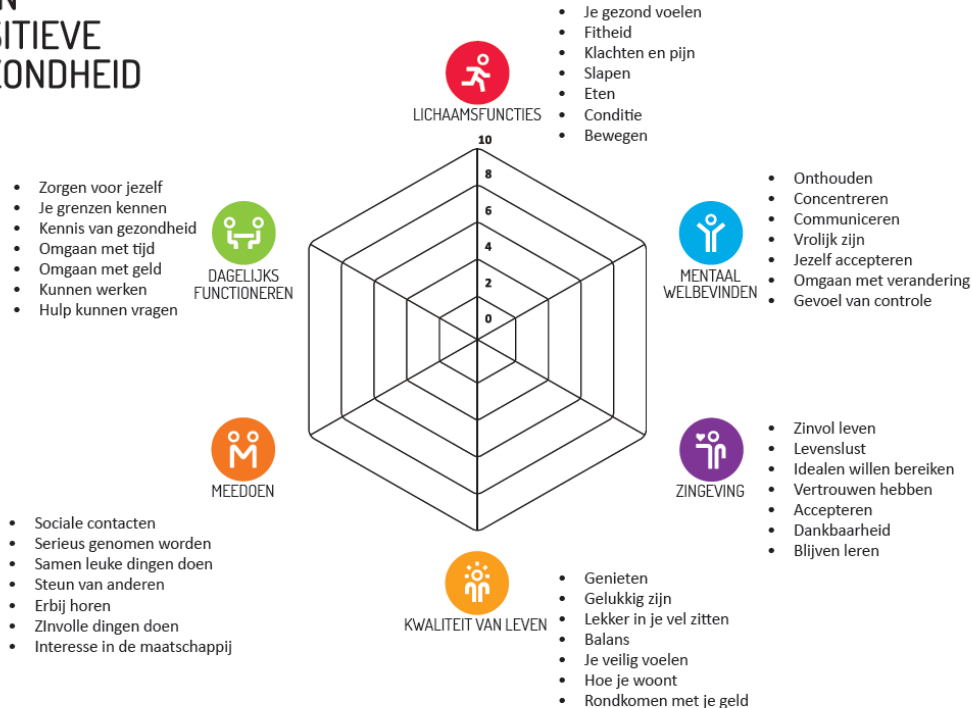
- Focus op probleem
- Variatie uitschakelen
- Continue monitoring
- Direct ingrijpen
- Statisch evenwicht

Adaptatie model
'veerkracht' benadering



- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

Zelf analyse Positieve Gezondheid – iPH / Machteld Huber



‘Positieve Gezondheid’ - Machteld Huber iPH /

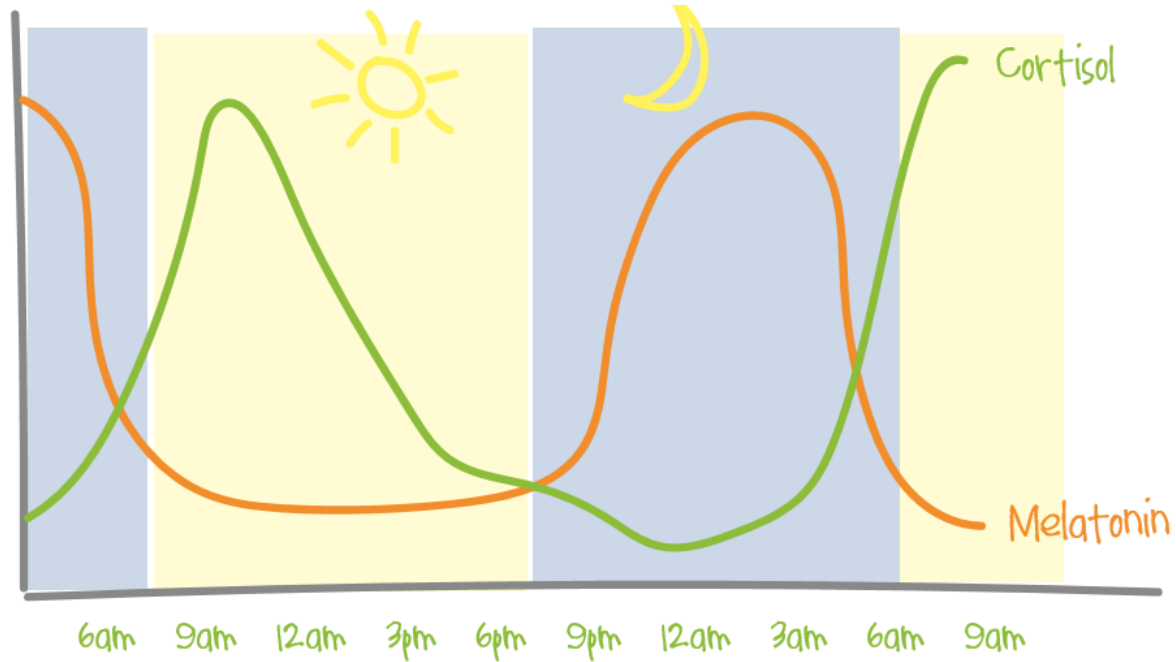
‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’

“Veerkracht en aanpassingsvermogen”



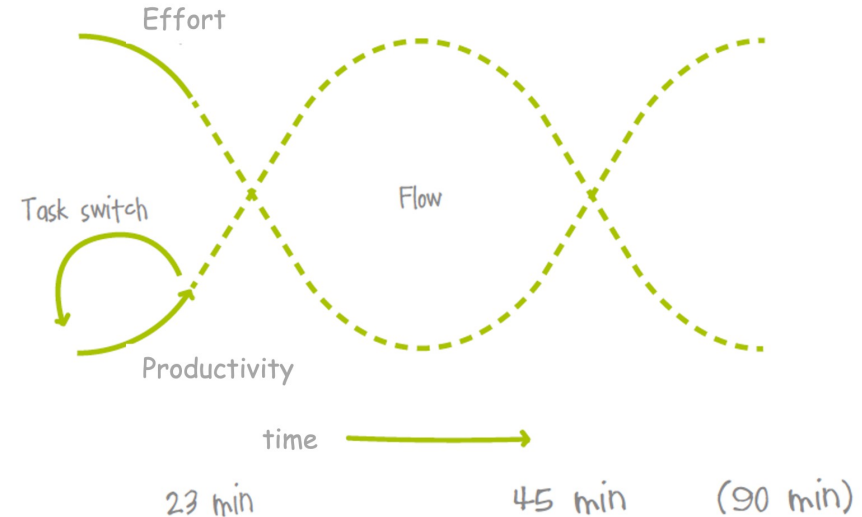
WIE VAN U VEEGT GEWOON ÉÉN KEER
PER WEEK

Slaap



Telepressure & Focus

- ❖ **Werk in vaste blokken (45 min)**
- ❖ **Voer regie op de hoeveelheid prikkels**
- ❖ **Monotask versus Multitasking**
 - Cortisol level stijgt (stresshormoon)
 - Adrenaline stijgt (fight/flight)
 - Cognitive performance daalt
- ❖ **Neem pauze serieus (na elk blok)**
 - Powernap 15/15
 - Daydreaming / lummelen



source: Handbook of clinical neurology 1999; 30: 467-521

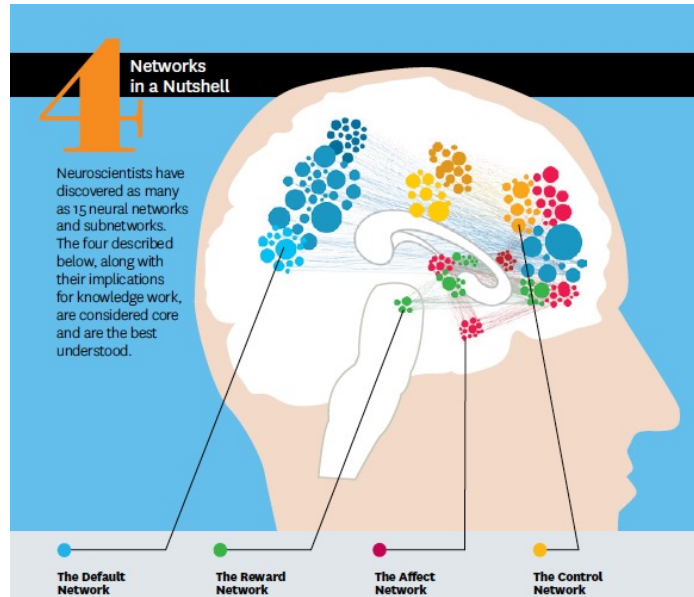
De Vitale Leider

casus; bespreek dit in kleine groep

Je krijgt een belangrijk project van je directeur/ manager. Je hebt zelf grote twijfels bij de haalbaarheid van dit project. Je directeur geeft aan dat dit een unieke kans is om je te laten zien met mogelijkheden voor promotie, bonus . Je voelt dat dit heel veel van je gaat vragen! Je slaapt er al erg slecht van. Je hebt dit meerdere malen al besproken met je directeur. Hij geeft aan dat je het 'gewoon moet doen!

- Wat is je primaire reactie? En secundaire reactie?
- Wat is je persoonlijke behoefte en doel in deze specifieke situatie?
- Wat is je aanpak en strategie?

Hersenen en gedrag – neuroplasticiteit – use it or loose it



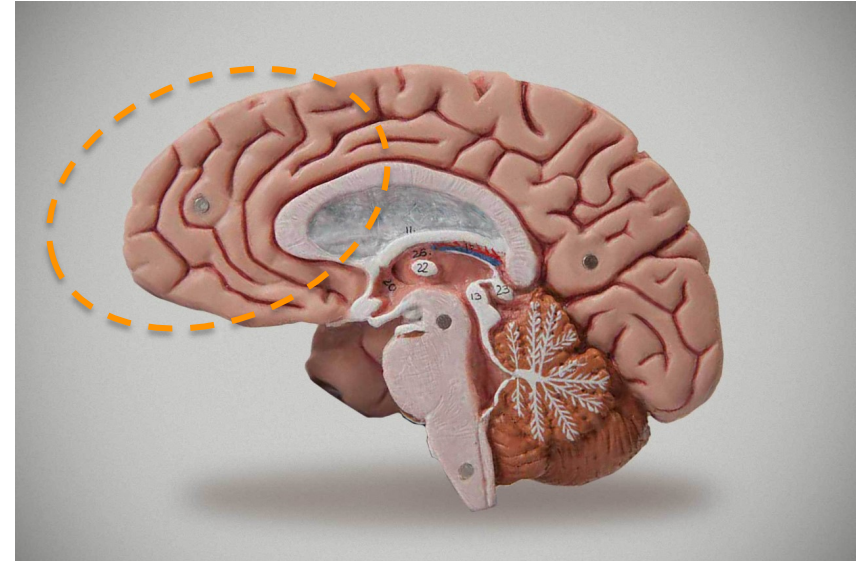
- ❖ Het **CEO-brein (executieve functies)** langzaam - bewust – lange termijn – **GEEL-ORANJE**
- ❖ Het **emotie-netwerk** – snel – onbewust – korte termijn - **ROOD**
- ❖ De **beloning- en pijncentra – netwerk** snel – korte termijn - **GROEN**
- ❖ Het **Default netwerk (herstel)**- snel en langzaam - korte en lange termijn **BLAUW**

Zelf Leren Leren - als vaardigheid (metacognitie)

Zelf Leren Leren met het CEO- executieve hoogwaardige hersendeel (prefrontale cortex)

- ❖ **Aandacht kunnen vasthouden, richten en loslaten** ☀
- ❖ Het reguleren van emoties
- ❖ Flexibel zijn als dingen veranderen
- ❖ **Het onderdrukken van ongewenst gedrag** ☀
- ❖ **Taken en zaken kunnen beginnen** ☀
- ❖ **Ingewikkelde werkzaamheden kunnen plannen en organiseren** ☀
- ❖ **Het vormen van een reëel zelfbeeld** ☀
- ❖ **Jezelf kunnen monitoren** ☀
- ❖ Je werkgeheugen kunnen gebruiken
- ❖ Vermogen tot 'theory of mind' hebben (inleven in anderen)
Pro-sociaal gedrag laten zien

☀ = het zelf leren leren



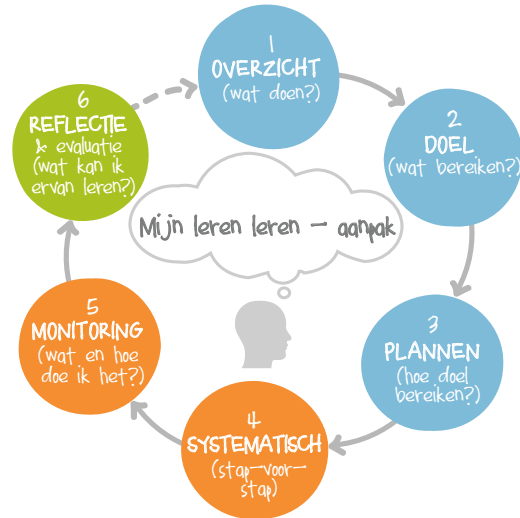
De Vitale Leider

casus; bespreek dit in je eigen groepje

Je hebt een belangrijke deadline op vrijdag. Arnold is erg belangrijk voor het project. Maandag komt hij op het werk, wallen onder zijn ogen, vermoeid, kort lontje en snel afgeleid. Je vraagt meermaals hoe het met hem gaat en hij zegt het gaat wel.

- Wat is je primaire reactie? En secundaire reactie?
- Wat is je persoonlijke behoefte en doel in deze specifieke situatie?
- Wat is je aanpak en strategie?

Hoe train je zelf leren leren (metacognitie) >> gezonder leven & werken



Het trainen van ZELF LEREN LEREN vaardigheden

1. Voorbereiding

- taak oriëntatie (wat wil moet ik doen?) – overzicht creëren
- doel stellen (wat wil ik bereiken?)
- plannen (hoe bereik ik dat doel?)

2. Uitvoering

- plan volgen > < systematisch uitvoeren (stap-voor- stap)
- **jezelf monitoren tijdens uitvoering**

3. Zelf-evaluatie

- Na afloop de resultaten objectief evalueren
- Reflecteren (wat kan ik ervan leren – de volgende keer anders doen?)

Metacognitie - strategie



Metacognitieve vaardigheden **vergroten onze leerprestaties (tot 40%)** en kunnen goed worden aangeleerd en verbeterd door instructie en training.

De Vitale Leider



Werken met
aanstekelijke energie



Voorop lopen en
vernieuwing omarmen



Het elke dag een
stap beter doen



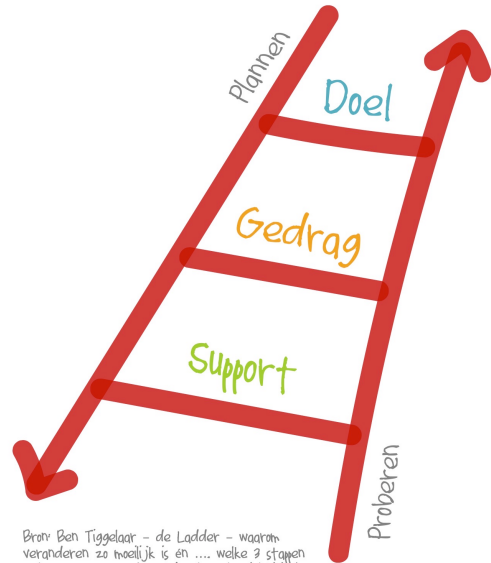
Successen vieren
en resultaten delen



Vaart maken
met lef

Hoe vertaal je de principes van
leiderschap Achmea naar Vitaal
leiderschap?

Praktische aanpak – individueel en op organisatieniveau



Bron: Ben Tiggelaar - de Ladder - waarom veranderen zo moeilijk is en welke 3 stappen wel werken, 2018 (www.tiggelaar.nl/deLadder)

Ontwikkeldoel (waarom?):

Nieuw gezond gedrag (invloed van capaciteit, motivatie en omgeving):

Support (drie eenvoudige ondersteunende maatregelen/technieken)

AANPAK

- ❖ Kies voor **ONTWIKKELDOELEN** in plaats van prestatiedoelen
- ❖ **NIEUW GEDRAG** is een drie-eenheid: een combinatie van **gelegenheid (omgeving) + vaardigheid + motivatie**
- ❖ Zorg voor drie ondersteunende **SUPPORT**-maatregelen (eenvoudig - praktisch)

Opdracht voor jezelf als voor je team:

1. **Benoem een ontwikkeldoel** (i.p.v. een prestatiedoel) en formuleer een helder waarom voor dit doel (why vraag)
2. Formuleer voor jezelf **het gewenste gedrag** wat hierbij hoort zo concreet en helder mogelijk. Kies hierbij voor gedrag wat je leuk vindt. Denk hierbij 'simpel' en maak de eerste stappen zo eenvoudig mogelijk.
3. Bedenk **Support** maatregelen. Hoe zorg je ervoor dat de directe omgeving het gewenste gedrag 'makkelijk' maakt? (Drijvende en remmende krachten – haal belemmeringen weg)
Bereid je voor op momenten van de waarheid, op het moment dat het niet lukt of dat het moeilijk wordt. Hoe kan je je eigen gedrag monitoren (wearable, app, feedback?)



Dank voor jullie aandacht

Info@pimmulier.nl

www.pimmulier.nl