jeugd zorg WERKT!

Handleiding

Organiseer je eigen KNALdag

>

Inhoud

3
Over de KNALdag

4
Samen aan de slag!

5
Goed beginnen

6
Focus-werkblokken

10
Vier tips voor KNALcoördinatoren

12
Minder werkdruk, meer werkplezier

Over de KNALdag

Kom je steeds maar niet toe aan je administratieve taken? Dan is het hoog tijd voor een KNALdag!

Schoonmaakactie.
Op een KNALdag ga je samen met collega's aan de slag met taken die zijn blijven liggen, maar die toch moeten gebeuren. Na afloop is je actielijst opgeschoond én heb je een opgeruimd hoofd.

Dat geeft rust en ruimte.

> Druk verminderen helpt het team. Samen (en toch apart) focussen motiveert en verbindt.

Deelnemer KNALdag

Samen aan de slag!

Je kunt een KNALdag organiseren met je hele team, maar ook met een paar collega's. Voordeel van een KNALdag in groepsverband is dat je de 'kracht van samen' ervaart.

Waarom juist samen knallen?

- Je motiveert, stimuleert en steunt elkaar bij 'taaie' taken of als het even tegenzit.
- Je bereikt meer als je met anderen deelt wat je wilt gaan doen.
- Je wisselt tijdens rustmomenten tips en trucs uit om slimmer en sneller te werken.
- Je beleeft samen met je collega's een productieve dag die het team rust oplevert.

Goed beginnen

Een goed begin is het halve werk. Vul voordat de KNALdag begint de prioriteitenlijst in. Dat is de voorwaarde voor succes. Zo heb je overzichtelijk welke taken er gedaan moeten worden. En waar je als eerste aan gaat beginnen.

Download hier de invulbare pdf.

Focuswerkblokken

Wil je alles uit je KNALdag halen? Werk dan met 'focuswerkblokken' van 50 tot 60 minuten. In dit tijdsblok werk je in volledige stilte en concentratie.

Efficiëntie

Een onderbreking zorgt ervoor dat je tijd en energie verliest, omdat je de draad opnieuw moet oppakken. Niet efficiënt dus.

Op de volgende pagina's lees je waarop je moet letten tijdens een focuswerkblok.

Laat je niet afleiden

Beperk onderbrekingen tot een minimum. Zo voorkom je dat je frustratie of tijdsdruk ervaart. En het gevoel dat een hogere inzet nodig is om de onderbrekingen te compenseren.

Wat kun je doen?

- Zet je laptops / telefoons op stil (ook niet trillen).
- Ga vooraf naar het toilet en neem wat te drinken mee.
- Sluit alle onnodige schermen.
- Leg je telefoon uit het zicht als je deze niet nodig hebt.

Heerlijk monotasken!

Tijdens een KNALdag ga je heerlijk monotasken. Je werkt heel bewust aan één taak tegelijkertijd. Dit zorgt voor een hoge kwaliteit van je werk.

Mensen die graag multitasken, schakelen in korte tijd steeds van het ene naar het andere onderwerp. Dit kost veel tijd en energie.

Werken in een flow

Geen afleiding + monotasken = werken in een flow.
In deze toestand vergeet je de tijd en boek je volop vooruitgang met je taak. Je ervaart voldoening, creativiteit en betrokkenheid bij wat je doet. Dit wil je bereiken!

> Ik begon met een vol hoofd van alle to do's, maar kreeg meer overzicht en rust dankzij de KNALdag!

Deelnemer KNALdag

Vier tips voor KNALcoördinatoren

De KNALcoördinatoren bewaken de tijd en zorgen ervoor dat de KNALdag goed verloopt. Met deze vier tips maak je van de KNALdag een succes!

TIP 1

Zoek een geschikte ruimte

Zorg voor een grote (trainings) ruimte, waar deelnemers ongestoord, in stilte en met volledige focus kunnen werken. Met een 'niet storen-briefje' op de deur bewaak je de rust nog beter.

TIP 2

Las bewust pauzes in

Plan pauzes vooraf. En hou je aan je eigen planning. Het is verleidelijk om door te werken, maar de afwisseling tussen inspanning en ontspanning zorgt juist voor een succesvolle KNALdag!

TIP 3

Plan checkmomenten in

Plan aan het begin van de ochtend en middag een checkmoment bij de deelnemers. Welke taak willen zij in de focuswerkblokken oppakken? Dit zorgt voor meer helderheid en verantwoordelijkheid.

TIP 4

Maak een dagplanning

Maak een duidelijke planning. Zo weten alle collega's hoe de KNALdag eruitziet. Begin met een korte opening en een checkmoment bij de deelnemers. Op de volgende pagina vind je een voorbeeld.

Voorbeeld van een KNALdagplanning

08.45 uur	**Inloop**	**13.00 uur**	Checkmoment doelen (15 minuten)
09.00 uur	Checkmoment doelen (30 minuten)	**13.15 uur**	4e focuswerkblok (50 minuten)
09.30 uur	1e focuswerkblok (50 minuten)	**14.05 uur**	Pauze (15 minuten)
10.20 uur	Pauze (15 minuten)	**14.20 uur**	5e focuswerkblok (50 minuten)
10.35 uur	2e focuswerkblok (50 minuten)	**15.10 uur**	Pauze (15 minuten)
11.25 uur	Pauze (15 minuten)	**15.25 uur**	6e focuswerkblok (50 minuten)
11.40 uur	3e focuswerkblok (50 minuten)	**16.15 uur**	Resultaten bespreken (15 minuten)
13.30 uur	**Lunch (30 minuten)**	**16.30 uur**	**Einde**

TIP!

Merk je dat er in de loop van de dag meer tijd nodig is om de energie weer op te laden? Plan dan tijdens het middagblok langere pauzes in. Of kies voor een langere lunchpauze. De eindtijd kan variëren van 16.30 tot 17.00 uur. Afhankelijk van de energie van de groep schatten de KNALcoördinatoren in wat een geschikt moment is om te stoppen.

Minder werkdruk, meer werkplezier

De KNALdag maakt onderdeel uit van Werkplezier werkt! Hierin gaat Jeugdzorg werkt! met meerdere initiatieven uit de praktijk aan de slag om werkdruk te verlagen en werkplezier voor jeugdzorgprofessionals op de kaart te zetten.

Deze handleiding maakt onderdeel uit van de KNALbox met handige tools die je tijdens de KNALdag kunt gebruiken.

Lees het interview met Alexander Thijssen

> Een goede KNALdag zorgt voor meer rust in je normale werkdagen. Je trekt je even terug uit de drukte van alledag om sterker en met meer overzicht terug te komen.

Alexander Thijssen
Bedenker KNALdag & oprichter FocusRebels

Colofon

Initiatief en inhoud
Alexander Thijssen

Projectleiding en advies
Veronica Jocker

Coördinatie
Eveline van Rijn
Saskia van Munster

Tekstredactie
Suzanne Frenk

Vormgeving
Inette van Ooijen

Uitgave
Jeugdzorg werkt!

© april 2023