

Wat deel jij over TIME OUT! met je collega's?



We zijn hier al goed mee bezig! Belangrijk om die trend vast te houden

Realisatie dat we veel ballen hoog houden en dat we ook elke dag een moment ontspanning hebben

Wat een leuke voorstelling! Werkelijk een spiegel. Hoe belachelijk wij ons gedragen in het werk

Vertellen over de avond! Belang van het delen!

Topvoorstelling, herkenbaar. Met (een beetje humor) de werkdruk verminderen!

Meer slow: vertragen. Je leven is belangrijker!

Leuke voorstelling, waarin we oog hebben voor elkaar en voor onze eigen vitaliteit, zodat we werkplezier behouden

Wees lief voor jezelf, ga niet mee in de werkdruk

Leuke avond! Belangrijk om het binnen het team goed te hebben met elkaar!

Ze hebben wat gemist! Aanrader!

Wat ga jij nu anders doen?



Meer aandacht voor dit thema in team en persoonlijk op collega's

Tijd nemen om te eten. Niet meer denken dat ik elke minuut effectief moet zijn. Weg met schuldgevoel

Vertellen wat mij bezig houdt, meer hulp/advies vragen, bewust pauzes nemen en collega's vragen dit samen te doen

Geluksmomenten delen en teambespreking volgend jaar in villa

Nadenken over of ik iets wel wil of moet oppakken of dat het ook anders of later kan gebeuren

Langer slapen, blijven opletten en grenzen aangeven

Waardering blijven uitspreken naar elkaar, want dat is de basis om je werk goed te doen en dat geeft veel energie!

Af en toe mindfulness. Met pen in je mond?

Meer tijd voor mezelf en vaker nee zeggen

Niet meer teveel tegelijk willen doen!

Welke scene raakte jou het meest en waarom?



Scene dat Imke niet begrepen wordt en dat de druk toeneemt. Herkenbaar!

Dat je alle ballen in de lucht wil houden. Als 'engel' om je werkgever en cliënten te helpen, ten koste van jezelf

'Ik raak jou steeds kwijt' Mijn werk doet ertoe, ik hou teveel van mijn werk. Ik verlies me in mijn werk. Waar liggen je prioriteiten? Balans, werk/privé?

Alle ballen in de lucht houden ten koste van het kind/tijd met het kind!

Een telefoontje met een vader afraffelen, omdat je nog teveel andere dingen te doen hebt

De liedjes die raakte me. Met name: doe wat je wil schat!

Met partner op de bank. Allebei moe, volle dag voor kids gezorgd. Er is weinig contact en we raken elkaar steeds meer kwijt

Teamoverleg (afspreken cultuur)

Scene kind ziek en niet naar huis kunnen i.v.m. (werk)drukke. Prioriteiten! Geniet van je kinderen!

Vergadering: ieder roept een oplossing. Er moet meer tijd zijn om op de inhoud in te gaan

Welk inzicht heb jij gekregen?



Dat je niet alle 'ballen' hoog moet houden! Grenzen en leef je eigen leven

Leef je leven zoals je wil en geef je grenzen aan!

Zelf burn-out gehad. Vanuit werkgevers kan echt meer worden gedaan

We zijn allemaal mensen en soms weten we gewoon even niet

Op tijd mijn grens aangeven!

Dat het belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen, maar dat er ook voor jou gezorgd wordt!

Werkplezier; zorgen voor zelfsturing op ons eigen leven. Werken vanuit geluk en passie!

Er is te weinig bescherming voor werknemers binnen het huidige systeem

Bewust van goede keuze die ik gemaakt heb om te stoppen bij Jeugdbescherming



werkgevers en werknemers
samen werken aan ontwikkeling