noloc vereniging voor loopbaanprofessionals

Jaarverslag Kwaliteitskring Noloc

Leeuwarden 2018

Inhoud

Aantal bijeenkomsten en de Onderwerpen 2

Planning 2018 2

Onderwerpen bijeenkomsten 3

23 Januari - Vitaliteit 3

18 April - Huis van Werkvermogen 4

24 September - SIMA 5

30 oktober - Familieopstellingen 6

28 november – Huis van Werkvermogen in de praktijk bij Antonius Ziekenhuis in Sneek 7

Aantal leden 8

Financieel 9

Plannen voor 2019 9

Aantal bijeenkomsten en de Onderwerpen

Planning 2018

Data en onderwerpen Kwaliteitskring NOLOC Leeuwarden

Datum	Onderwerp	Wie
Dinsdag 23 januari	**Vitaliteit** • Workshop van 1 uur met informatie en interactief (oefening) Nieuwjaarsbijeenkomst - Informeel samenzijn	Tineke Hooijsma
Woensdag 18 april	**Huis van Werkvermogen** • Wat is het Huis van Werkvermogen? Wat kunnen wij als loopbaancoaches ermee? • Ervaren, oefeningen, kort kennismaking	Martha Bruning (extern)
Maandag 24 september	**Sima**	Abby Russchen
Dinsdag 30 oktober	**Familieopstellingen** Informatie en een opstelling doen	Joanke Sierksma (extern)
Woensdag 28 november	**In de praktijk werken met het huis van Werkvermogen** • Hoe gaan ze in het ziekenhuis in Sneek om met deze methode Voorbereiding 2019	Willy Elsinga

We hadden de intentie om wat meer bijeenkomsten te organiseren, maar het blijkt lastig met alle drukke agenda's. En omdat we ook allemaal nog in afzonderlijke intervisiegroepen (4 deelnemers) bij elkaar komen ongeveer 4 keer per jaar, komen we ruim aan onze verdieping, zijn wij van mening.

De bijeenkomsten in zijn anders van inhoud; meer informatief.
In de intervisiegroepen zijn we vooral met onze persoonlijke ontwikkeling bezig, brengen we een casus in en wisselen we ook kennis en ervaring uit.

Afgelopen jaar hebben we 2 keer een externe coach uitgenodigd om iets te komen vertellen over haar methodiek of werkwijze. In de eigen groep zit veel deskundigheid, maar we hebben ook behoefte aan nieuwe impulsen, zeker nu het moeilijker is om aan de bijeenkomsten van NOLOC deel te nemen.

Onderwerpen bijeenkomsten

23 Januari - Vitaliteit

Door Tineke Hooijsma, lid eigen kring

Tineke neemt ons mee in wat Vitaliteit inhoudt en vooral wat het voor bedrijven en organisaties betekent. Zij geeft regelmatig presentaties of workshops over dit onderwerp.

Vitaliteitsmanagement bestaat uit 3 pijlers:

1. Vitaliteit
2. Werkvermogen
3. Employability

"Vitaal zijn betekent dat je energiek, veerkrachtig, fit, onvermoeibaar door kunt werken met een groot doorzettingsvermogen."

Wat heb je nodig om vitaal te blijven?

- Energie
- Motivatie
- Veerkracht
- Doorzettingsvermogen

De 4 dimensies van Vitaliteit zijn:

1. Mentaal (denken)
2. Fysiek (doen)
3. Zingeving (be-ziel-en)
4. Sociaal – emotioneel (voelen)

Als werkgever zou je een vitaliteitscheck kunnen doen om te kijken hoe je medewerkers er voor staan. We gaan aan de slag met een opdracht om te onderzoeken wat onze bereikte progressie is en wat we nog kunnen bereiken met onze eigen vitaliteit. We gebruiken hierbij 2 cirkels die in elkaar staan.
Daarvoor zijn een aantal vragen:

- Waar wil je graag progressie in bereiken?
- Wat kun je hierover al in de binnen-cirkel opschrijven? Wat gaat er al goed , wat kun je al?
- Wat moet er in de buitencirkel komen te staan? Wat wil je bereiken, waar wil je beter in worden, mee oefenen? Wat gaat straks beter?
- Kies van de dingen die je in de buitencirkel hebt genoteerd, wat je als eerste naar de binnen-cirkel wilt verplaatsen. Bedenk een klein stapje, om een begin te maken

Verder is er aandacht voor ademhaling, en welke invloed dit heeft op onze vitaliteit. Vooral op stress doet het veel.

Hoe ziet je ademhaling eruit?

- bij heftige emoties, geprikkeld zijn, stress: onrustig - oppervlakkig, gejaagd
- bij boosheid en gevaar - sneller, dieper, krachtiger
- bij angst - oppervlakkig, hoog
- ontspanning - rustig, diep, gelijkmatig, laag

We doen nog een oefening om onze eigen ademhaling in beeld te brengen. Dat levert wel interessante input op.
We praten nog wat na over wat wij kunnen met dit onderwerp als Loopbaancoaches.

18 April - Huis van Werkvermogen

Spreker: Martha Bunning

Annet heet een ieder welkom.

Nieuw aanwezig zijn: Esther Hilderink, Renate van der Heide en Abby Russchen. Petra Atsma zal bij een toekomstige bijeenkomst aanschuiven.

Martha heeft een interactieve workshop gegeven rondom het huis van werkvermogen. Op de website www.huisvanwerkvermogen.nl is meer informatie hierover te vinden.

De sheets die zij heeft gebruikt zijn als bijlagen aan deze notulen toegevoegd.

Aanvullende informatie:
Speeddate (als opwarmer).
Twee groepen tegenover elkaar. Na elke vraag een plek opschuiven.
Doel: opwarmer / actie er in krijgen / elkaar beter leren kennen / vertrouwen opbouwen
Vragen:

- Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?
- Als alles kon, wat zou je dan doen?
- Wat weet de andere collega nog niet van jou?

Veel veranderingen, hoe dit bij te benen? Dit vraagt wendbaarheid/flexibiliteit.
Rothmans: veranderdeskundige
Agility van organisaties en mensen.

Vanuit school reeds projectmatig denken en doen ontwikkelen.

Verder is gebrainstormd over wat duurzame inzetbaarheid is.
NPDI (Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid).

Het huis van werkvermogen is een metafoor. Een model om in gesprek te komen.
Duidelijk is dat balans in alle 4 etages nodig is om goed te functioneren. Het fundament is: vitaliteit.
Deze metafoor is ook goed te gebruiken in teams en organisaties.

Bij het implementeren is het altijd belangrijk om het niet directief en belerend te brengen. Vragen wie mee wil doen (pilot), gesprekstraining voor managers en de OR er in meenemen.

KoBaDi tool: door TNO ontwikkelt, voor cijfermatige onderbouwing.
Dit staat voor Kosten Baten Duurzame Inzetbaarheid.

Organisatie scan (vragentool) DIX Duurzame Inzetbaarheid Index

No arms no legs (Foujcic): veelzeggend filmpje op YouTube.

Tot slot
Er is een oproep aan Noloc leden via mail geweest voor het geven van workshops.
De Noloc bijeenkomsten zitten erg snel vol, door maximum aantal deelnemers. Dit is erg jammer.
Week van de loopbaan dit jaar 17 t/m 22 september.

24 September - SIMA

Door Abby Russchen

1. **Zakelijke opening**
   - Twee leden hebben bedankt voor de kwaliteitskring: Engelien en Jaap.
   - Hilly en Roelie kunnen voorlopig de avonden van de Kwaliteitskring niet bijwonen. Dit betekent dat de kring nu bestaat uit 14 actieve leden

   Volgende bijeenkomsten van de kring zijn gepland op:
   - Dinsdag 30 oktober, thema familieopstellingen, door Joanke Sierksma van Essentiecoaching . De bijeenkomst kan doorgaan als er minimaal 10 mensen aanwezig zijn!
   - Woensdag 28 november, thema: nog geen invulling voor

   Bijwonen bijeenkomsten
   - Er zijn regelmatig afzeggingen voor de bijeenkomsten van de Kwaliteitskring, terwijl de data van te voren in overleg zijn gepland. Hoe kan dit? Is er wel voldoende commitment voor regelmatige deelname aan de bijeenkomsten? In hoeverre spreekt de vorm en inhoud van de bijeenkomsten aan?
   - Om dit te kunnen inventariseren vragen we van elke deelnemer om per mail aan Annet antwoord te geven op de volgende vragen (graag voor 8 oktober aanleveren):

     - *In hoeverre ben je in staat om regelmatig de bijeenkomsten van de Kring bij te wonen?*
     - *Wat zijn jouw ideeën over de vorm van de bijeenkomsten?*
     - *Welke inhoud zie je graag terug op de bijeenkomsten?*

2. **Interactieve presentatie over de SIMA methode door Abby**
   - SIMA : systeem voor individuele motivatieanalyse
   - Doel: identificeren motivatie
   - Resultaat: zelfvertrouwen en actie
   - Via een interactieve presentatie geeft Abby een interessante kennismaking met de SIMA methode. Hartelijk dank!
   - Boek over deze methode: De kracht van motivatie van Anton Philips en Annemiek van Kessel.

30 oktober - Familieopstellingen

Spreker: Joanke Sierksma van Essentiecoaching uit Leeuwarden

We beginnen met een voorstelrondje, aangezien er ook nieuwe mensen zijn aangeschoven; Abby Russchen en Petra Atsma.

Joanke vertelt ons wat over systemisch werken. Zij begint met een inventarisatie van vragen. Het is de bedoeling dat we aan de slag gaan en gaan ervaren.

Zij legt wat beginselen over systemisch werken uit en dat dit de basis is voor loopbaan-, familie-, organisatie, structuuropstellingen, enz. Zij geeft theoretisch uitleg over systemisch werken.

Daarna gaat Joanke aan de slag met een vraag van Tineke.

Hierover doen we verder op inhoud geen verslag hier, want dat is een persoonlijk verhaal. Wel ervaren we heel goed wat de kracht van een opstelling is en welke antwoorden er komen.

Ook dat je niet alleen de familie kunt opstellen, maar ook andere thema's en vragen, zoals een loopbaanvraag of een andere vraag.

Boekentips:
Stefan Hausner: Zelfs als het mijn leven kost.
Bibi Schreuder: Systemisch Coachen
Siets Bakker: Systemisch Wijzer.

28 november – Huis van Werkvermogen in de praktijk bij Antonius Ziekenhuis in Sneek

Willy Elsinga is lid van de kring en verzorgt deze avond.

Ze is HR adviseur bij de Antonius Zorggroep in Sneek en de omliggende regio. In haar organisatie werken ze met het huis van Werkvermogen. Dat is een instrument waarmee je bij medewerkers, maar ook bij teams in kaart kunt krijgen hoe mensen er voor staan als het gaat om vitaliteit, motivatie, kennis en ervaring. Kortom: hoe is het met onze medewerker?

Willy neemt ons mee in hoe ze dit hebben geïmplementeerd bij haar in de organisatie, hoe ze zijn begonnen met een kleine groep van afgevaardigden, samengesteld uit diverse lagen, afdelingen, maar ook uit belangengroepen van de organisatie. Ze wilden een breed draagvlak creëren, voordat ze het zouden gaan invoeren.

Daarna is door deze groep een voorstel gedaan aan het management, waarna de aanpak / methode in alle lagen van de organisatie kon worden ingevoerd. Omdat er al zoveel over was gesproken, en het niet van bovenaf werd opgelegd, was er al commitment.

Ze heeft verteld over wat haar rol was in dit proces. En ook wat het resultaat inmiddels is. Dat was een zeer positief beeld van wat je met dit instrument kunt bereiken

Het 2e deel van de bijeenkomst bespreken we de voorstellen voor de toekomst (vanaf 2019) van de kring. Hierbij houden we er rekening mee dat je voor je Noloc accreditatie ongeveer 8 bijeenkomsten per jaar moet bijwonen.

Van de door Annet de Ruiter (kringcoördinator) op een rijtje gezette voorstellen, is er gekozen voor:

Voorstel 1

- 4 gezamenlijke bijeenkomsten op avond in Leeuwarden
- hiernaast 3 intervisiegroepen*, 2 in Noord Friesland en 1 in Sneek, die 4 keer bij elkaar komen
- de gezamenlijke thema avonden worden door 1 of 2 leden georganiseerd, dit zal bij toerbeurt gebeuren

Voor 2019 hebben wij de volgende onderwerpen gekozen:

1. Ondernemerschap
2. Provocatief Coachen
3. Coachen in het autistisch spectrum (gekoppeld aan mogelijkheden op de arbeidsmarkt)
4. Transactionele Analyse

Tsjalline heeft connecties om te benaderen m.b.t. onderwerpen 2, 3 en 4. We willen de data voor volgende jaar alvast vastleggen. Voorstel is om in januari, april, september en november de gezamenlijke avonden te plannen. Annet gaat hiervoor via datumprikker uitnodigingen versturen om de data te prikken.

Er is niet gesproken over een andere naam voor de Kring.

Aantal leden

We zijn 2018 met 15 leden van start gegaan, er zijn 4 nieuwe leden bij gekomen, waardoor we een erg grote groep hadden. Per september hebben 5 leden aan gegeven er mee te gaan stoppen, waarna we met 14 leden verder zijn gegaan. Het dilemma van de grote groep was hiermee grotendeels opgelost, en was een eventuele afsplitsing van de baan.

Financieel

Hieronder overzicht van de financiën over 2018.

Boekhouding Kwaliteitskring 2018			
	Uit	In	31-12-2018
in kas		€ 217,22	
jaarbijdrage 2018		€ 250,00	
kosten sprekers	€ 100,00		
	€ 100,00	€ 467,22	€ 367,22

Plannen voor 2019

Voor het komende jaar hebben we 4 bijeenkomsten in de planning en ook de onderwerpen zijn min of meer al vastgelegd. Verder zal elke intervisiegroep ook 1 maal per 6 tot 8 weken bij elkaar komen.

Datum	**Thema**	**Sprekers**
21 Januari	Provocatief Coachen	Docent van de NHL
17 April	Ondernemerschap als Coach • Hoe krijg je klanten en opdrachten?	Walburga en Annet
26 September	Transactionele Analyse	Esther Hilberink en collega
26 November	Coachen in het autistisch spectrum (gekoppeld aan mogelijkheden op de arbeidsmarkt)	Nog te benaderen