

120 min
4-8 spelers
12+ jaar

- Deze KoersKaart faciliteert jullie goede gesprek, met één groepje of vele groepjes tegelijk.
- Stel zelf jullie groepje samen, weet dat hiërarchische relaties het gesprek beïnvloeden.
- Begin bij vraag 1 en noteer met pen op de KoersKaart.
- Wil je de sessie voorbereiden? Tips voor opvolging? Kijk op: dekoers.nl/check.



checkjewerkstress.nl



is een co-create van:

duurzame inzetbaarheid



OOK VERKRIJGBAAR



KIJK OP WWW.DUURZAMEINZETBAARHEID.NL

WIJ ZIJN

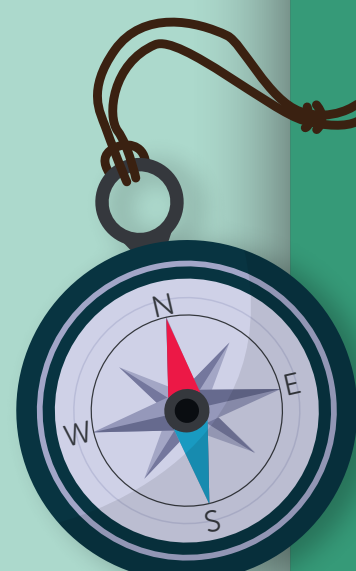


INTERVENTIEMAKERS

Wij dromen van een wereld waarin mensen elkaar toerusten om vol vertrouwen op pad te gaan. Wij nemen onze opdrachtgevers mee op co-creatie, waarin wij mensen uitdagen om groots te dromen. Gaandeweg ontwikkelen we de instrumenten én het vertrouwen om op grote schaal met elkaar in dialoog te gaan. Op speelse wijze gaan mensen met elkaar in gesprek. Ze registreren zelf het proces, vertalen het thema naar de praktijk en zetten de eerste concrete stappen richting de droom.

WELKE DROOM WILLEN JULLIE OP DE KAART ZETTEN?

WWW.DEKOERS.NL
INFO@DEKOERS.NL



KoersKaart® is een merk van De Koers - Interventiemakers
www.dekoers.nl | info@dekoers.nl



Versie 5
Nov 2016



Dit werk is gelicentieerd onder de licentie Creative Commons Naamvermelding-GeenAfscheldenWerken 4.0 International. Ga naar <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/> om een kopie van de licentie te lezen.

8 717953 100931

Print deze op poster formaat (A0).

Initialen	Welke van de energiebronnen is voor jou de belangrijkste?	Verbinding	Autonomie	Competentie
	En hoe kun je deze versterken?	Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie
		Verbinding	Autonomie	Competentie

Notuleer voor iedere deelnemer en vraag goed door!

6. Energiebronnen versterken 20 min

Initialen	Wat is jouw eerste stap om beter met stress om te gaan?	En wie is de persoon die jou vooruit kan helpen?

7. Eerste stap 20 min

- Denk bijv. aan:
- Deelnemer aan tafel
 - Leidinggevende
 - Collega
 - Loopbaanadviseur/HR
 - Ondernemingsraad
 - Netwerk
 - Partner/Thuis
 - 'De spiegel'

Jullie zijn klaar! Maak samen een @dekoers met #werkplezier

Hoe hebben jullie dit Koerskaart® gesprek beleefd?

Wie aan tafel wil je een compliment geven?

8. Nakarten 10 min

Van werkstress naar werkplezier

KOERSKAART ZELF GEPRINT

1. Starten 5 min

Hoe zorg je dat je goed, gezond en met plezier kunt blijven werken? Wat helpt is: goed met stress omgaan. Stress is normaal. Maar te veel stress maakt ziek.

Daarom is het goed om over stress te praten. Want stress is voor iedereen anders. Na het spelen van deze KoersKaart weet je beter wat jij en anderen nodig hebben om plezierig te werken.

- Elke vraag leest iemand hardop voor.
- De speelduur is circa 2 uur. Wie bewaakt de tijd per vraag?
- Notuleer in elk vak met pen of potlood
- Wie is de advocaat van de duivel en vraagt door waar anderen stoppen?
- En zorg dat het filmpje van vraag 5 klaar staat.

5. Energiebronnen 20 min

Scan de QR-code of ga naar www.dekoers.nl/werkstress en bekijk samen het filmpje. Mensen die weinig stress en veel werkplezier ervaren, putten veel energie uit deze drie energiebronnen.

En de QR-code of ga naar www.dekoers.nl/werkstress en bekijk samen het filmpje. Mensen die weinig stress en veel werkplezier ervaren, putten veel energie uit deze drie energiebronnen.

In welke mate geef je steun en waardering aan anderen en in welke mate krijg je steun en waardering van anderen?

Turf alle deelnemers.

En deel voorbeelden met elkaar.

In welke mate bleef jouw werk ruimte om zelfstandig te bepalen wat je wanneer en met wie doet?

Turf alle deelnemers.

En deel voorbeelden met elkaar.

In welke mate past jouw werk bij ontwikkelingsmogelijkheden?

In welke mate heb je leer- en ontwikkelingsmogelijkheden?

Turf alle deelnemers.

En deel voorbeelden met elkaar.

Hebben jullie tijd voor een pauze?

6. Energiebronnen 20 min

Initialen	En wat merken anderen aan jou?

3. Signalen 15 min

Door welk signaal bij jezelf merk je dat het (werk) te veel wordt?

Initialen									

4. Stressbronnen 15 min

Waardoor ervaar jij wel eens stress? Turf met elkaar welke bronnen van stress aan tafel het meeste voorkomen.

A. Team	F. Maatschappij
B. Organisatie	G. 24/7 online
C. Leidinggevende	H. Klant
D. Jezelf	I. Verkeer
E. Thuis	J. ...

Wat zijn jullie beste tips om stressbronnen aan te pakken?

Welke tip vind jij de beste?