

Gesprekskaart

Het is belangrijk om met je teamleden te praten over mentale gezondheid en ontwikkeling. Zo weten we beter hoe het met ze gaat en wat zij nodig hebben om hun werk goed te doen. Gebruik deze kaart om samen een rustig en open gesprek te voeren.

Voorbeeldvragen mentale gezondheid:

- **Wanneer voel jij je op je best?**
Helpt je om het gesprek over plezier en irritaties te openen.
- **Zijn er dingen op je werk waar je je zorgen over maakt?**
Geeft je een opening om over stress te praten.
- **Wat helpt jou om weer tot rust te komen na een werkdag?**
Geeft je een idee van iemands herstel.

Voorbeeldvragen ontwikkeling:

- Waar wil je graag beter in worden?
- Waar wil je meer over leren?
- Wat hoop je volgend jaar te kunnen?

Tips:

- Houd vaak een open en goed gesprek met de medewerkers in je team.
- Neem de tijd: plan minimaal 15 minuten in.
- Houd rekening met de privacy van je medewerker. Kies een rustige plek om te zitten zodat jullie niet worden gestoord.
- Luister met een open houding en stel verdiepende vragen.
- Probeer oordelen, meningen, aannames en adviezen voor je te houden.

Ken je deze gesprekstechniek al?

DIK-techniek (denken in kansen).



Focus op wat wél kan: In plaats van te blijven hangen in problemen, kijk je naar oplossingen.

→ Voorbeeld: "Wat hebben we al bereikt en hoe kunnen we dat verder uitbouwen?"



Oplossingsgericht denken: Vraag door op mogelijkheden en alternatieven.

→ Voorbeeld: "Welke eerste stap kunnen we zetten om vooruitgang te boeken?"



Positief denken benadrukken: Benadruk successen en leerervaringen.

→ Voorbeeld: "Wat kunnen we leren van deze situatie en hoe kunnen we dit in de toekomst benutten?"



Benieuwd naar het aanbod rondom mentale gezondheid en ontwikkeling vanuit Boost Yourself? Scan de QR code en neem een kijkje op de site.

boost



yourself