



Veerkracht in je team!

Ontdek de veerkracht in je team en ontvang de eerste stappen die je samen kunt zetten



Inmiddels ben ik 20 jaar zelfstandig ondernemer. In deze periode heb ik gezien hoe er niet altijd alles uit een team wordt gehaald en daarmee ook vaak doelen niet worden gerealiseerd. En dat er veel kostbare energie verloren gaat door de verkeerde dingen te doen. En dat is zo zonde!

Binnen verschillende organisaties heb ik ervaren dat teams zonder gedoe en een duidelijke koers weten te presteren. In teams met gedoe en veel struggles ontbrak vaak de samenhang, structuur en focus. Met als gevolg slechte resultaten en zelfs uitval van teamleden.

In deze gevallen willen leidinggevenden dan meestal als eerste gaan werken aan de samenwerking in het team. Dat is echter niet altijd de meest logische eerste stap.

Het is slimmer om eerst te kijken waar je uit wilt komen voordat je met samenwerking aan de slag gaat. De Verbeter KATA is hiervoor een effectieve aanpak om samen ergens te komen en beter te worden. Mijn drijfveer is om organisaties en mensen hiermee te leren werken zodat zij met plezier samen succesvol kunnen zijn.

Samen werkt beter



Als je de zin ergens van inziet krijg je er zin in.
Ellen Selderijk

Bronvermelding: 'Vergroot de veerkracht in jezelf en je team' van Liselotte Baeijert & Anton Stellamans. 'De vijf frustraties van teams' van Patrick Lencioni.

Inhoudsopgave



Intro

1

Recept om je team te ondermijnen

2

5 sleutels om team veerkracht te versterken

3

10 tips voor leidinggevende

4

4 Pijlers van Veerkracht



Conclusie

Introductie



Waarom een e-boek over veerkracht in teams?

Er zijn natuurlijk talloze boeken geschreven over teams en samenwerking in teams. Ik heb er inmiddels veel gelezen.

En toch gaat het in veel boeken niet echt over team veerkracht. Terwijl veerkracht een spier is die we allemaal hebben en ook kunnen ontwikkelen. En er zijn talloze voorbeelden uit de praktijk wat er gebeurt als mensen veerkracht tonen.

Als mensen veerkracht tonen komen er enorme krachten vrij. En veerkracht is iets wat we als mens in ons hebben. Het is er gewoon. Vaak horen we mensen dan zeggen; “goh ik dacht niet dat ik dit aankon of kon overwinnen”.

Zoals gezegd veerkracht kun je ontwikkelen en versterken. Er wordt niet zoveel aandacht gegeven aan veerkracht in de praktijk. En al helemaal niet in teams. Een situatie overkomt je en je gaat er dan wel of niet iets mee doen.

Daarom heb ik dit E-boek gemaakt. Voor leidinggevende die te maken hebben met tegenslag of obstakels en dus veerkracht nodig hebben.

Ik geef je een aantal praktische sleutels die je kunt toepassen voor je team of voor jezelf.

Veel plezier met het E-boek!



Hoofdstuk 1

Recept om teams te ondermijnen!

Hét recept om veerkracht in je team te ondermijnen in het realiseren van succes!

Wat je vooral dus niet moet doen!

- ☹ Koester de overtuiging dat dingen niet veranderen en geef daar vaak genoeg uiting aan!
- ☹ Geloof en bevestig luidop dat jij er niets aan kunt doen. Geef de schuld aan anderen.
- ☹ Zorg ervoor dat je het probleem tot in zijn kleinste details kent en dat je veel argumenten verzamelt over alles wat waarschijnlijk niet zal werken.
- ☹ Onderneem niets voor je absoluut zeker bent dat dit de juiste oplossing is.
- ☹ Som op wie er nog meer allemaal niets aan doen.
- ☹ Pieker je suf.
- ☹ De allerbeste manier is; doe niets en verhinder dat anderen iets doen!

Team veerkracht

Het recept om veerkracht te ondermijnen in je team is vanzelfsprekend niet aan te raden om toe te passen. Maar als je heel eerlijk bent zul je vast en zeker een aantal punten herkennen die wel in de praktijk voor kunnen komen.

In dit e-boek gaan we het vooral hebben over wat wél bijdraagt aan veerkracht in je team.

Veerkracht in je team is belangrijk. Je team krijgt altijd te maken met obstakels en tegenslag. Je organisatie kan zomaar ineens in een crisissituatie terecht komen. Daar weten we inmiddels alles van.

Teams die veerkracht hebben kunnen hier mee omgaan. Ze laten zich niet uit het veld slaan en weten wat ze moeten doen.

Teamveerkracht kun je bevorderen als je er aandacht aan besteedt. Als je het niet overlaat aan toeval kun je veerkracht inzetten.

De veerkracht in een team is meer dan de som van de veerkracht van elk lid.

Ofwel

*Het geheel is meer dan de som der delen,
zoals de Griekse filosoof Aristoteles al zei*



Er zijn talloze voorbeelden van samenwerking en veerkracht waar het onvoorstelbare toch gerealiseerd werd. Bedenk maar eens in je eigen omgeving wanneer dit het geval was.

Binnen organisaties vindt er voortdurend een vorm van samenwerking plaats die meer of minder veerkracht oplevert.

Het samenwerken van mensen leidt tot een enorme stuwkracht die bijna onstuitbaar is. Mensen hebben gelukkig het vermogen om te reflecteren en te overleggen met elkaar.

Dit kan twee kanten opgaan. Het is positief als we dit ook zo inzetten. Maar mensen kunnen ook negatief praten over samenwerken en dan krijg je een tegengesteld effect.



Hoofdstuk 2

5 sleutels voor je team veerkracht.

Denken vergt tijd, beslissen vergt moed

- Bernard Schlink -

5 sleutels om je team veerkracht in te versterken

1^e sleutel

😊 Creëer een veerkrachtige omgeving.

We onderschatten de invloed van onze werkomgeving. We denken snel dat als je een kantoor hebt waar je naar toe kunt gaan dat dit voldoende is. In een omgeving waar medewerkers zich niet prettig voelen ontstaan er vaak frustraties. Mensen gaan zich ergeren aan de kleinste dingen en dit gaat vaak een eigen leven leiden. Irritatie verminderen verhoogt heel simpel de veerkracht:

- Afgeleid worden door allerlei randzaken
- Piepende en krakende deuren
- Onpraktische indeling van tafels en kasten
- Rommel
- Geen ondersteuning voor medewerkers als ze thuis werken

Een goede organisatie kan veerkracht positief beïnvloeden door:

- Fijne werkplek, bureau en stoelen
- Prettige koffie en thee op een leuke plek
- Simpel; planten en aankleding van kantoor of werkplaats
- Werkomstandigheden die passend zijn.

- ▶ Als je merkt dat er irritatie is ga met elkaar in overleg en bespreek hoe je het voor iedereen prettig kunt maken.



Creeër een fijne werkomgeving

5 sleutels om je team veerkracht in te versterken!

2^e sleutel

😊 Bouw aan een goede samenwerking

Samenwerking opbouwen klinkt simpel maar de praktijk wijst iedere keer uit dat het lastig is. Conflicten en spanningen zijn eerder de regel dan de uitzondering. En toch slagen we er ook in om wel een goede samenwerking te doen slagen. We geven je een korte oefening om daar aan te werken.

Stap 1. Weerstand is te verwachten

Maak in groepjes een lijst van minimaal 15 redenen waarom je niet met een ander kunt samenwerken.

Stap 2 Wanneer heb je het kunnen ombuigen

In dezelfde groepjes werk een voorbeeld uit hoe je een moeilijke samenwerking toch hebt weten om te buigen naar een goede samenwerking. Wat heeft daarbij geholpen.

Stap 3 stap Vooruit zetten

Laat iedereen een actiepoint opschrijven die je gaat inzetten, de komende week, wat bijdraagt aan de samenwerking in je team.

► Een tak valt makkelijk te breken, maar een bundel takken is onbreekbaar.



Het team is zo sterk als de zwakste schakel

5 sleutels om je team veerkracht in te versterken

3^e sleutel

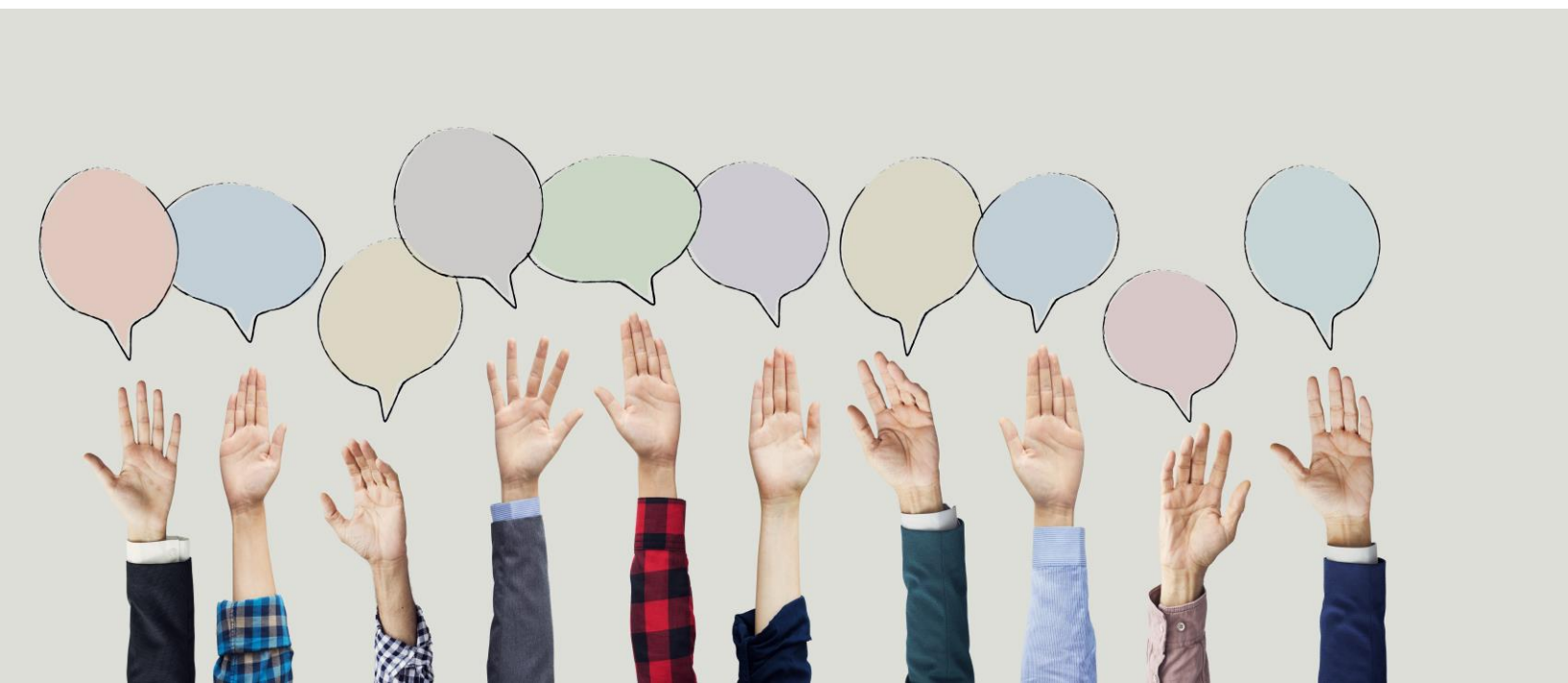
☺ Productieve conflicten aangaan.

Lencioni stelt dat alle belangrijke, duurzame relaties productieve conflicten nodig hebben om te kunnen groeien. Dat geldt zowel voor het huwelijk als voor ouderschap en vriendschap. Het geldt zeker voor het bedrijfsleven en binnen organisaties waar mensen samenwerken. En het helpt om veerkracht in teams te versterken.

- Teams die confrontaties aangaan kunnen levendig en boeiend vergaderen.
- Ze ontwijken geen moeilijke onderwerpen, ze denken als groep mee, spreken ideeën uit en gebruiken die zonder vooroordeel.
- Men weet dat het enige doel is om zo goed mogelijk de totale omvang van een probleem in kaart te brengen en op de kortst mogelijke termijn de best mogelijke oplossing te bereiken.
- Hoe verhit de vergadering ook geweest mag zijn, het team vertrekt niet zonder zeker te stellen dat er geen emotionele resten zijn blijven hangen of schade is aangericht.

Teams die conflicten aangaan:

- Kunnen levendig en boeiend vergaderingen;
 - Boren de ideeën van alle teamleden aan en profiteren daarvan;
 - Lossen echte problemen snel op;
 - Brengen kritieke onderwerpen ter tafel.
 - Ontwikkelen teamveerkracht
- Als je iemand iets goed ziet doen, geef dan een compliment. Als je iemand iets verkeerd ziet doen, bied dan je hulp aan.



Je hoort iemand die praat. Je luistert pas naar iemand die wat te zeggen heeft.

5 sleutels om je team veerkracht in te versterken!

4^e sleutel

☺ Kritiek ontvangen en benutten.

Één van de meest lastige dingen is het omgaan met kritiek van je collega. En dan ook nog eens als de manier waarop niet zo goed bij je valt.

Veel mensen reageren op een heel instinctmatige manier op kritiek. Sommige kiezen direct voor de aanval en anderen kiezen voor de vluchtreactie.

De kunst is om je eigen emoties te beheersen en om te buigen naar een constructief gesprek. Een paar tips:

1. Luister en bedank en ga niet de tegenaanval in.
2. Toon begrip voor de ergernis van de ander, het gaat om perceptie.
3. Verontschuldig jezelf als de ander ergens last van heeft ondervonden.
4. Achterhaal de verwachtingen van de ander.
5. Sluit af met afspraken waar je beide akkoord voor kunt geven.

► Alles wat je prijst wordt groter

Charles Fillmore



*Het gaat pas werken als een team besluit het voor zichzelf te
doen*

5 sleutels om je team veerkracht in te versterken!

5^e sleutel

☺ Als iemand iets verkeerd doet, bied dan je hulp aan.

Als je deel uitmaakt van een veerkrachtig team dat geeft je dit zelfvertrouwen. Je weet dat je bij elkaar terecht kunt, er worden complimenten gemaakt en je maakt elkaar beter door elkaar te waarderen en aan te moedigen.

Je kunt teamveerkracht versterken door elkaar te wijzen op wat er wel goed gaat. In plaats van wat er niet goed gaat. Hulp bestaat uit:

1. Hulp aanbieden door:

1. Gewoon luisteren naar de problemen zonder op te lossen
2. Geen ongevraagde hulp aanbieden, super irritant!
3. Bied je hulp aan maar dring het niet op.
4. Weer respectvol naar de ander hoe die jouw hulp oppakt

2. Hulp vragen door:

1. Niet vast te gaan zitten als het niet lukt maar vraag om raad
2. Blijf niet hangen in ik moet het zelf kunnen
3. Maak duidelijk hoe de ander je kunt helpen

► Als je iemand iets goed ziet doen, geef dan een compliment.

Als je iemand iets verkeerd ziet doen, bied dan je hulp aan.

LISTEN AND LEARN



*Luister naar de ander niet om begrepen te worden maar om
de ander te begrijpen.*



Hoofdstuk 3

Tips voor leidinggevende van winnende teams.

Er zullen altijd meer oplossingen zijn dan
problemen.

- Joe Eagan -

Tips voor leidinggevende van winnende teams!

- ▶ Verspreid alleen positieve geruchten.
- ▶ Koester positieve verwachtingen t.a.v. anderen.
- ▶ Stel haalbare uitdagingen voor jezelf en je team.
- ▶ Geef iedereen de mogelijkheid om te scoren.
- ▶ Geef voldoende vrijheid aan je medewerkers, werk aan eigenaarschap en verantwoordelijkheid.
- ▶ Stel vragen aan wees nieuwsgierig naar je team.
- ▶ Help je team leren leren en overleg als er iets misgaat hoe het de volgende keer beter kan.
- ▶ Oefen in luisteren en vragen stellen.
- ▶ Leer medewerkers elkaar beter te maken.
- ▶ Leer omgaan met tegenslag door: accepteren, betekenis geven, hulpbronnen inzetten en stap voor stap te gaan.
- ▶ Uitgangspunt is; Ik ben oké en jij bent oké.

De 4 pijlers van Veerkracht!

1. **ACCEPTATIE**

Met acceptatie van een gebeurtenis gaat het niet om een passieve overgave van wat gebeurd is. Het gaat om een eerste stap richting het herwinnen van de controle over je leven. Het verlost je van “probleemkramp” en de mogelijkheid om je energie in te zetten voor het zoeken naar oplossingen in plaats van wegvluchten.

2. **GEEF ZIN EN BETEKENIS AAN WAT ER GEBEURT.**

Om zin en betekenis te geven aan gebeurtenissen is het goed om je bewust te zijn van wat je belangrijk vindt in het leven. Waar wil je aandacht aan geven en van welke aspecten in je leven heb je geleerd

3. **VERBIND JE MET JE KRACHTEN EN HULPBRONNEN.**

Veerkracht bouw je ook op door aan reserves te werken. Zorg voor afwisseling in de inspanning en ontspanning. De boog kan niet aldoor gespannen staan. Durf ook “nee” te zeggen tegen zaken als een te drukke agenda, te veel eten en alles wat jou nodeloos veel tijd en energie kost.

4. **ZET EEN STAP.**

Het gaat erom dat je in beweging komt en dit kun je stap voor stap doen. Geen grote doelen stellen want dan blijf je passief. Het is dan te groot. Iedere kleine stap die je maakt is een stap naar een grote stap.

Conclusie



Als je een sporter bent dan blijf je in conditie als je in training blijft en regelmatig wedstrijden speelt. Stop je hiermee dan gaat je conditie snel achteruit.

Dit geldt ook voor veerkracht. Als je als team geen uitdagende doelen stelt waardoor je niet tegen obstakels of hobbels aanloopt train je ook niet je veerkracht.

Als je de veilige route kiest en obstakels gaat vermijden stop je met leren.

Dit betekent dat je als team dan niet verder komt.

Als je als team een tijdje samenwerkt dan moet je oppassen dat je niet in automatische patronen terecht gaat komen. De rek gaat er uit en je routine gaat de boventoon voeren.

Voorbeelden genoeg van topteams die geen nieuwe impulsen zochten die uiteindelijk slechter zijn gaan presteren. Dus blijf trainen, oefenen, experimenteren en veerkracht uitdagen.

Als team ben je nooit klaar. En als je denkt dat je klaar bent is het tijd om weer op nieuw te beginnen.

Haal het beste uit je team!

Wil je meer halen uit je team?
Je team leren ontwikkelen en samen doelen
realiseren?

Kijk dan op onze website voor onze online
programma's waarmee je direct kunt starten

[Ontdek meer](#)



de TEAMONTWIKKELAARS

Samen werkt beter