

Online BRUISend contact houden

BRUIS staat voor:
Blij, Relax, Uitzicht,
Ik en Samen

Contact houden met collega's in deze tijden van thuiswerken is niet altijd makkelijk. Waar het op kantoor eenvoudig is om bij elkaar langs te lopen voor een prangende vraag of een praatje tussendoor, is de digitale barrière lastiger te doorbreken. Daarom is het belangrijk ook het persoonlijk contact tijdens online meetings te organiseren.

Hoe zorg je dat jullie toch BRUISend contact houden?

8 leuke en laagdrempelige online werkvormen

1. EEN BRUISENDE CHECK-IN:

Start je teamoverleg met een BRUISende check-in, voordat je overgaat op de inhoudelijke bespreekonderwerpen. Kies een vraag die relevant is voor de groep en het moment of ga aan de slag met één van de BRUIS letter vragen. Zie de voorbeeldvragen op de laatste pagina. Bepaal vooraf hoeveel tijd je hebt en wie gespreksleider is. Aan het einde vat je samen wat er gezegd is. Als jullie met een grote groep zijn, is het slim om de groep op te delen in kleinere groepen.



2. BRUISEND VOORBEELD

Wie inspireert of motiveert jou als het gaat om vitaliteit/BRUIS (je kunt ook inzoomen op 1 van de letters van BRUIS)? Dat mag een collega zijn, iemand uit je familie of vriendenkring of een bekend persoon.

Waarom inspireert diegene jou? Welke kenmerken bezit hij/zij? En aan welke van deze kenmerken neem je graag een voorbeeld? Bespreek jullie reactie in duo's of kleine groepen.

3. BRUISEND NIEUWE DINGEN LEREN

Nieuwe dingen ervaren of leren geeft vaak energie. Wanneer heb jij voor het laatst, iets voor het eerst gedaan? Geef een voorbeeld en vertel over je leerervaring. Of vraag iedere week aan een teamlid of hij/zij de komende week in het werk een taak net iets anders wil aanpakken dan hij/zij gewend is (hoeft niet groot te zijn). En laat diegene tijdens het volgende overleg vertellen wat dit kleine experiment heeft opgeleverd.



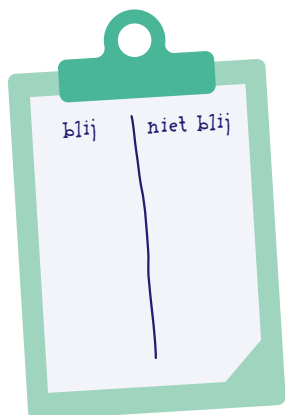
BRUIS

A&O
fonds
Gemeenten

4. DE INVLOED VAN SLECHTE GEWOONTES...

Vertel een minuut lang, in duo's, welke gewoontes een slechte invloed hebben op jouw vitaliteit en/of werkplezier en waarom je het toch blijft doen. Degene die luistert, reageert verder niet. Wissel daarna van beurt.

Vertel daarna een minuut lang hoe je leven zou zijn zonder die slechte gewoontes, vertel hoe blij je je zou voelen, wat een energie en plezier dat je zou opleveren en wissel daarna weer van beurt. Bespreek daarna: hoe was deze opdracht voor jullie? Wat viel jullie op? Wat ga je anders doen?



5. ANALYSEER JE HUIDIGE WERKZAAMHEDEN

Pak een A4tje en maak 2 kolommen. Gedurende één week houd je alle activiteiten bij waar je blij van wordt en waar je naar uitkijkt. In de tweede kolom schrijf je de activiteiten die dat juist niet doen. Dit doe je elke dag. De activiteiten die je noteert, zijn activiteiten die puur met je werk te maken hebben.

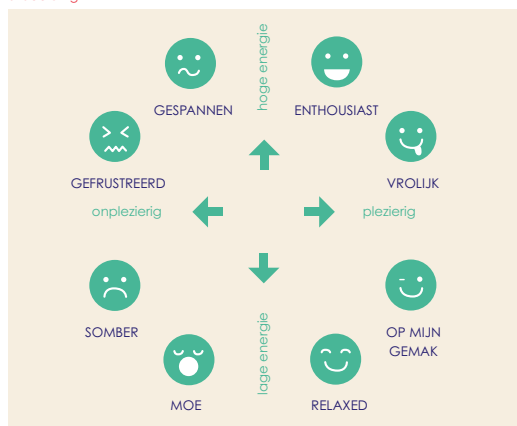
En bepaal daarna: doe je werkzaamheden waar je blij van wordt? Hoe groot is het aandeel van de activiteiten waar je plezier aan beleeft? Welke taken geven geen werkplezier en kun je daarin mogelijk verandering aanbrengen? Bespreek vervolgens in duo's of in kleine groepen je ervaringen.

6. VOOR EVEN MINISTER ZIJN...

Stel, jullie zijn het ministerie van vitaliteit en hebben het daarmee flink voor het zeggen. Hoe zou jullie beleid zijn over vitaliteit? Waar maken jullie je hard voor? Wat zijn jullie idealen? Wat zouden jullie wetmatig willen veranderen in de huidige maatschappij? En waarmee zouden jullie bijvoorbeeld willen stoppen of wat juist verder ontwikkelen? Duik eens lekker je fantasie in, durf groots te denken en bespreek vervolgens met elkaar wat dit 'dromen over de toekomst' oplevert.



afbeelding 1



7. HOE VOEL JE JE OP JE WERK VANDAAG?

Start je overleg met een meting door middel van smileys. Hoe zit iedereen erbij? Je kunt hiervoor afbeelding 1 gebruiken en de vraag stellen: hoe voel jij je op je werk vandaag? Laat iedereen het antwoord in de chat geven of tekenen op een los A4.

De uitkomsten geven direct inzicht in ieders stemming en energieniveau waardoor je het gesprek over vitaliteit makkelijk kunt starten. Zeker bij grotere teams een aanrader om eenvoudig en snel een eerste indruk te krijgen. Voor meer info over deze vorm van meten verwijzen we je naar <https://www.aeno.nl/bruis>

8. MAG HET IETSJE MEER ZIJN?

Wat zou je doen als je vandaag een extra uur zou hebben? Schrijf dit individueel op of bespreek ik het in 2- of 4-tallen. Welke activiteiten zou je oppakken? Bespreek met elkaar wat je zou doen? Waarom? Waarom gebeurt dat nu niet? Hoe kun je ervoor zorgen dat dit 'extra' werk wel gebeurt? Kan een collega je daarbij helpen?

Voorbeeldvragen

VOORBEELDVRAGEN ALGEMEEN:

- Waar kijk jij vandaag naar uit, waar zie tegenop?
- Wat ga jij vandaag doen om je energie online te bewaren, te activeren?
- Waar ben je trots op?
- Waar wil je meer van?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar heb jij enorm om moeten lachen deze week?
- Of stel eens een schaalvraag: op een schaal van 1 tot 10 -> bijv. hoeveel zin heb jij in deze bijeenkomst?



BLIJ:

PLEZIER IN MIJN WERK

- Wat brengt een lach op jouw gezicht als het gaat om jouw werk?
- Vind je je werk leuk? Licht eens toe.
- Wat betekent je werk voor jou?
- Wat vind jij de mooiste uitdaging in je werk?
- Start jij je werkdag vanuit het idee -> yes ik heb er zin in? Waarom wel/niet? Licht eens verder toe.

RELAX:

OP TIJD OPLADEN

- Hoe laad jij op onder werktijd? En privé?
- Hoe ziet jouw ideale vrije dag eruit?
- Zorg je goed voor jezelf tijdens een werkdag? Waarom wel/niet?
- Wat is jouw tip voor een goede werk-privé balans?
- Kun je je werk goed loslaten? Waarom wel/niet?
- Wat voel je in je lijf wanneer je druk bent of stress ervaart? Hoe ga jij hier gedurende de dag mee om?



BRUIS

UITZICHT:

LEREN EN ME ONTWIKKELEN

- Haal jij alles uit jezelf? Is dat belangrijk voor je? Wat heb je daarvoor nodig?
- Hoe leer jij op de werkvloer/in je dagelijks werk? Geef eens een voorbeeld.
- Wat is jouw grootste talent? Kun je dat voldoende toepassen in je werk? Licht eens toe.
- Welke adviezen heb je voor een 15 jaar jongere ik?
- Hoe stimuleert je leidinggevende je in je persoonlijke ontwikkeling?
- Hoe word je gestimuleerd om met nieuwe ideeën te komen?

IK:

ME ENERGIEK VOELEN

- Ben je aan het einde van een werkdag vaak uitgeblust of heb je nog meer dan genoeg energie over?
- Kun je je voldoende concentreren tijdens je werk of word je vaak afgeleid? Licht toe.
- Kijk je optimistisch tegen veranderingen aan?
- Hoe ga je om met tegenvallers? Wat doe je dan?
- Zorg je goed voor jezelf? Wat mag er beter?
- Wat doen de jaargetijden met jouw energieniveau? Wat merk je daarvan?



SAMEN:

PRETTIG SAMENWERKEN

- Hoe zou je de sfeer binnen jullie team omschrijven?
- Vieren jullie successen binnen je organisatie? Op welke manier? Zou je daarin nog verbetering kunnen aanbrengen? Hoe dan?
- Hoe gaat jullie team om met tegenslagen?
- Heb jij het gevoel dat je altijd alles kunt zeggen binnen je team/organisatie, waaruit blijkt dat? Is elkaar aanspreken op gedrag een gewoonte?
- Hoe kijken jullie aan tegen fouten maken?
- Kun je bij collega's terecht als je ze nodig hebt? Kun je een voorbeeld geven?