

“Positieve Intelligentie”
De start voor een goed
Wellbeing beleid

Isabelle Hoebrechts





ISABELLE HOEBRECHTS

Wellbeing Strateeg/ Architect

Oprichter 361° creating Happy employees

Voorzitter Wellbeing Federgon

Structurele Business partner Attentia

Auteur

Positieve Intelligentie

Positieve Impact,

Help ik heb STRESS

Beslissen in een VUCA wereld

Public speaker | Inspirator

FOCUSDOMEINEN :



Change en
veranderingsprojecten



Cultuur
Waarden
Normen



Neurocognitieve
Gedragmatige
methodologie (NGM)



Verbindend
communiceren



Bewust en
mensgericht
leiderschap



Vitaliteit, welzijn
& mentaal vermogen



Energiemanagement

An aerial photograph of a modern cable-stayed bridge spanning a river. The bridge has a prominent white pylon and multiple stay cables. In the background, a city skyline is visible under a clear sky. The foreground shows the bridge deck and surrounding infrastructure.

What's going on?



Uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Timothy Brown is gebleken dat wij gemiddeld 60.000 (!) **gedachten** hebben per dag.

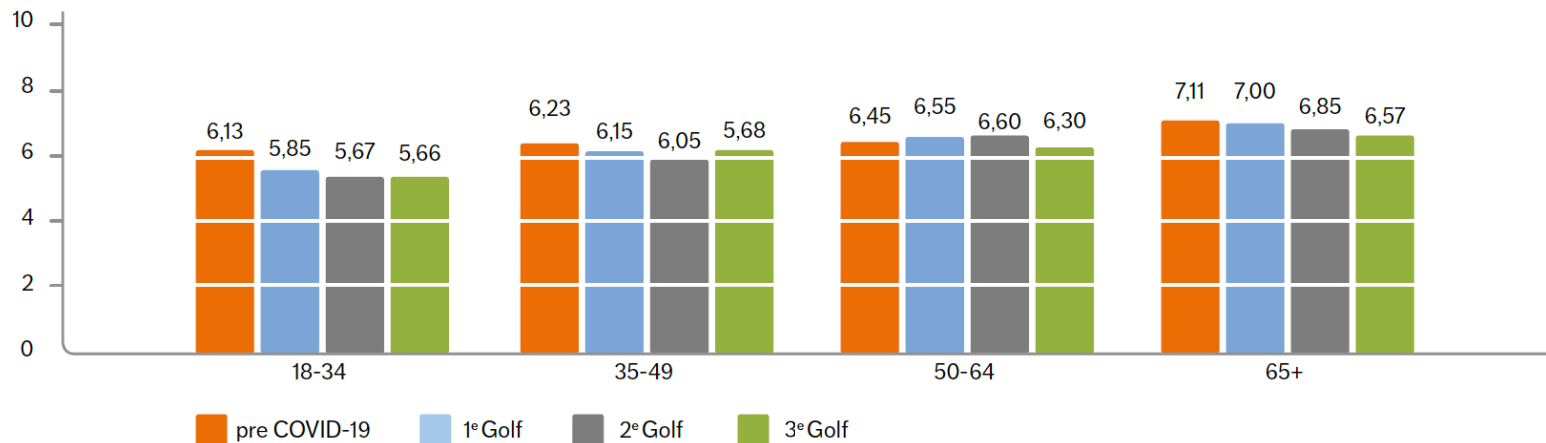
1. Hoeveel daarvan zijn **gelijkaardig** als de vorige dag?
2. Hoeveel procent is daarvan **negatief**?

Ongeveer 90 **procent** van die gedachtes zijn hetzelfde als de dag ervoor.

80 **procent** daarvan is **negatief**.

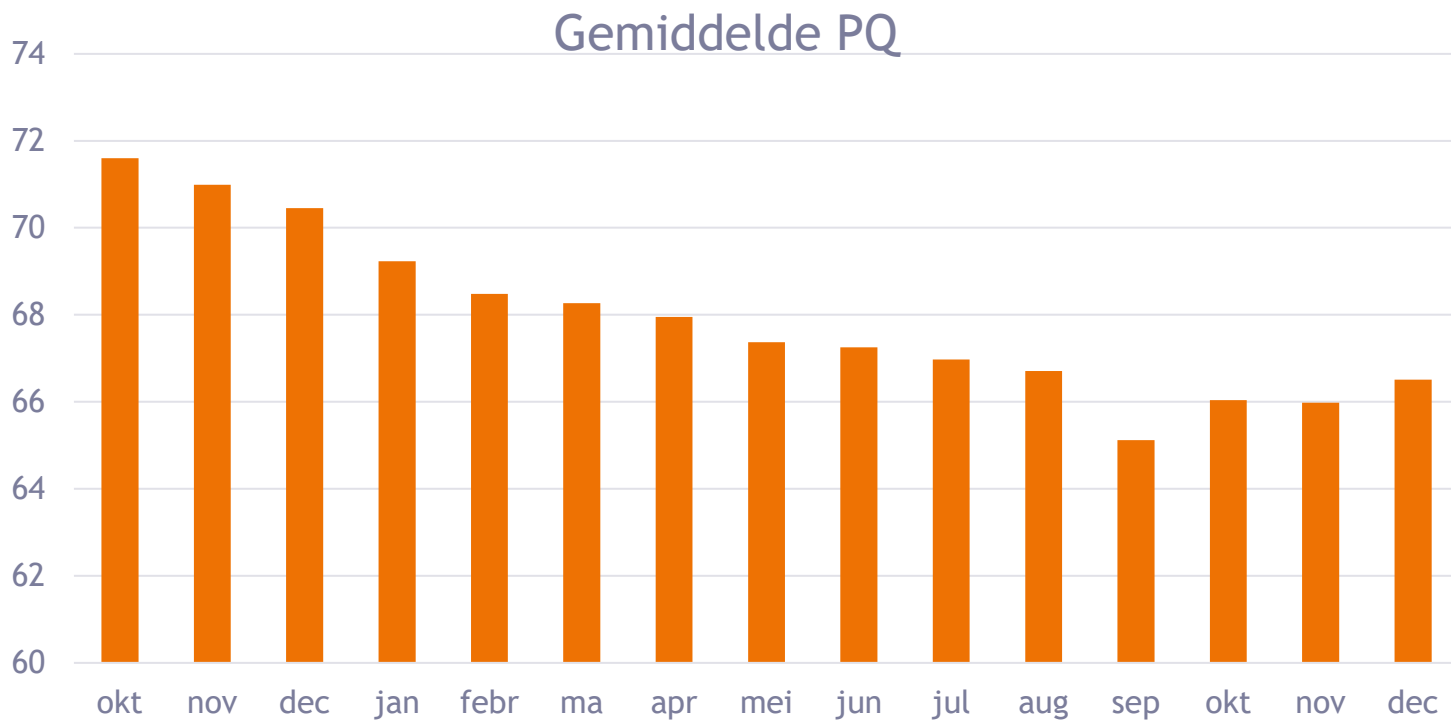
Geluksonderzoek - resultaten : we ervaren minder positieve emoties

Positief affect (0-10)



bron: geluksonderzoek Prof Lieve Annemans - maart 2022

Test: positieve intelligentie - maatstaf mentale fitheid



Waar gaat het vaak over?



Klagende collega's (37%)



Gebrek aan waardering (30%)



Werkdruk (28%)



Ontevredenheid over verloning



Grote veranderingen
in de organisatie



Leidinggevende



Te zwaar/te saai werk



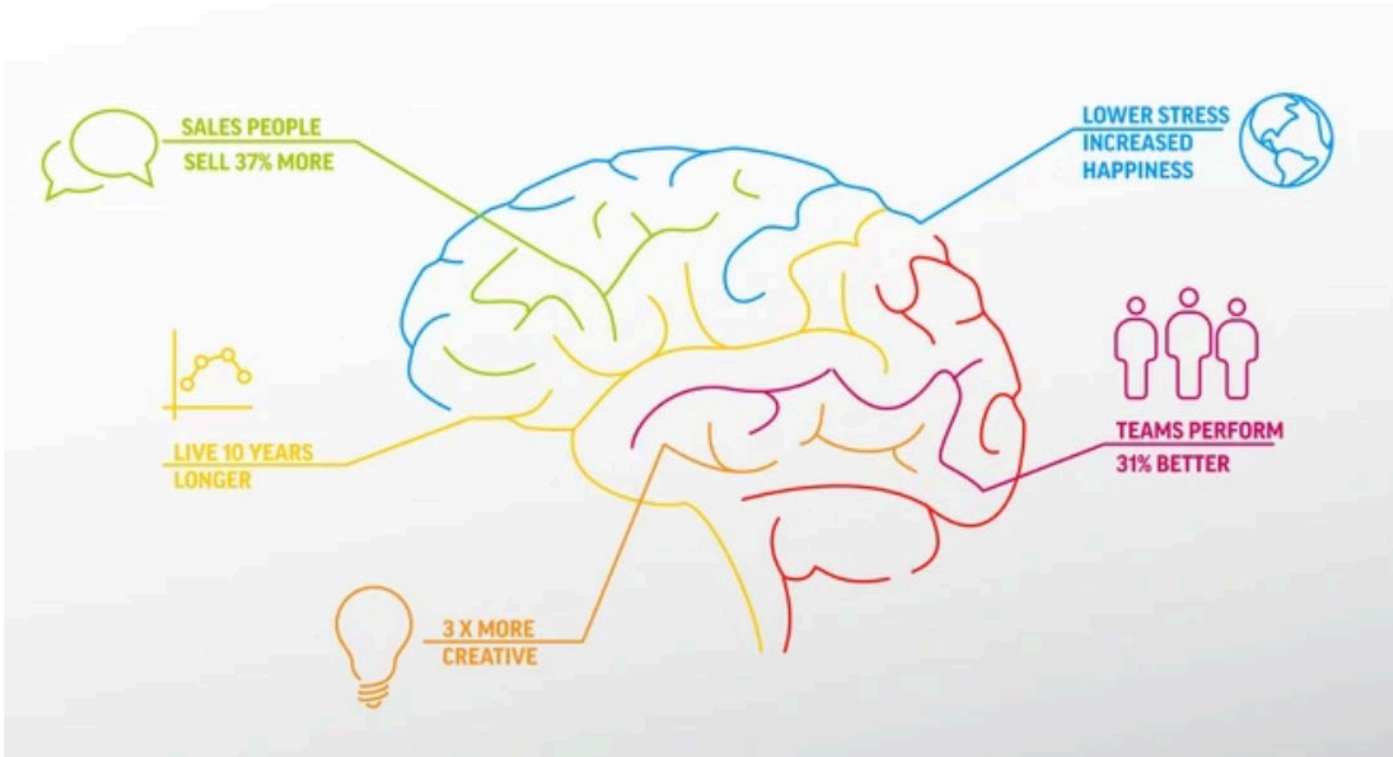


Hoe kan je vandaag op een slimme manier **omgaan met jouw én de emoties van anderen** zodat jij je op een **bewust positieve manier** kan aanpassen aan de uitdagingen van onze wereld?



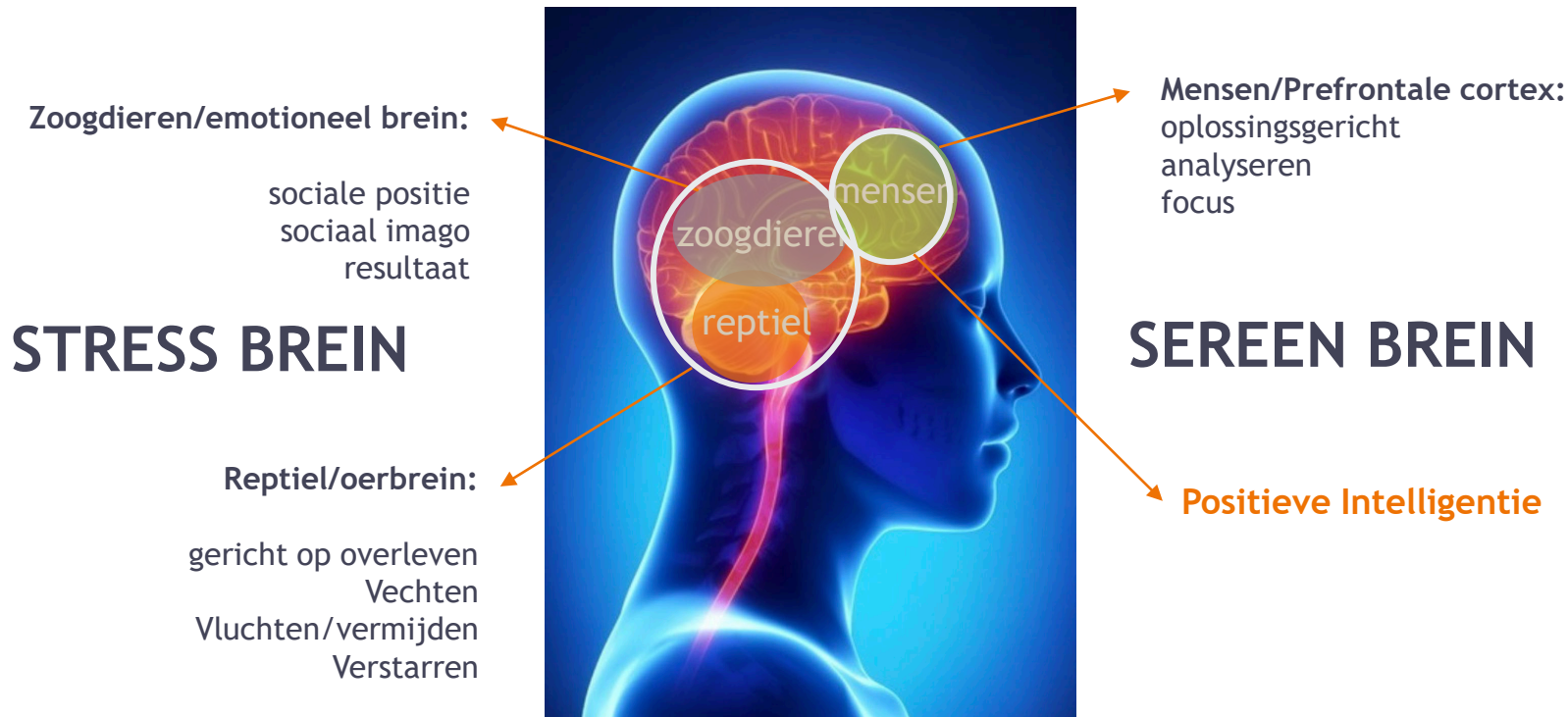
Hoe kan je vandaag als leidinggevende op een slimme manier **omgaan met jouw én de emoties van anderen** zodat jij je medewerkers ondersteunt om op een **bewust positieve manier** zich aan te passen aan de uitdagingen van onze wereld?

Bevindingen: Chirzad Chamine





breinkennis

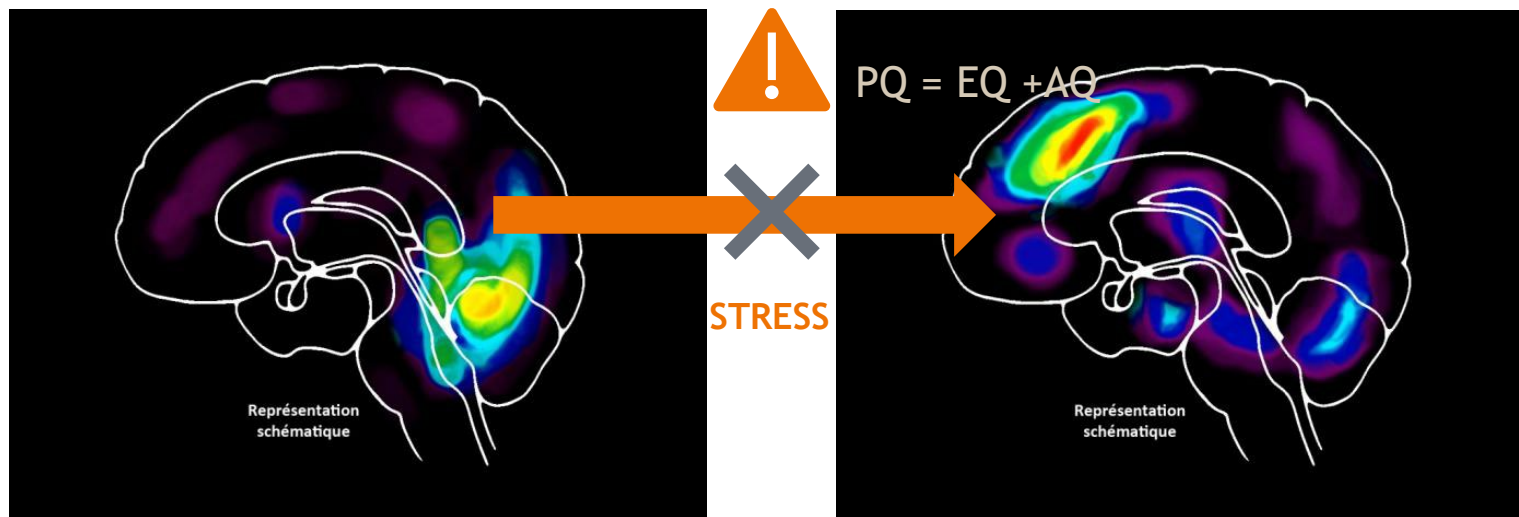




Train je brein door
dagelijkse oefeningen



breintraining



Stress brein in controle
saboterende, belemmerende,
negatieve, zw/wit, ongenueanceerde gedachten

Sereen brein in controle
positieve en oplossingsgerichte,
en genuanceerde gedachten

A person in a wetsuit is surfing on a wave. The background is a vibrant sunset with orange, yellow, and blue hues. The text is overlaid on the left side of the image.

Wat kunnen we **doen**
om mensen enthousiast en gemotiveerd
aan boord te houden?

A woman with blonde hair is captured mid-jump on a bridge, her arms outstretched and a joyful expression on her face. She is wearing a dark jacket, a patterned scarf, and light-colored pants. The bridge has metal railings, and the background shows a cityscape under a clear sky. The overall mood is one of freedom and happiness.

Bewust & mensgericht leidinggeven vanuit een geïntegreerd HR & welzijnsbeleid is het fundament voor een gezonde & succesvolle organisatie waar medewerkers zich goed voelen.

Gedeelde verantwoordelijkheid





Wat is een geïntegreerd HR & wellbeing beleid?

Feeling Good Works GREAT

Feeling **inspired**

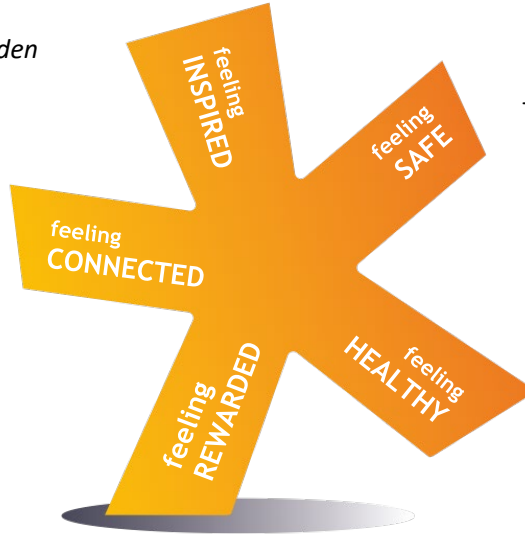
Mijn medewerkers (her)kennen de organisatie waarden en dragen de organisatiecultuur uit.

Feeling **connected**

Binnen mijn organisatie voelen alle medewerkers zich verbonden met hun team, management en directie.

Feeling **rewarded**

Mijn medewerkers voelen zich persoonlijk en financieel gewaardeerd.



Feeling **safe**

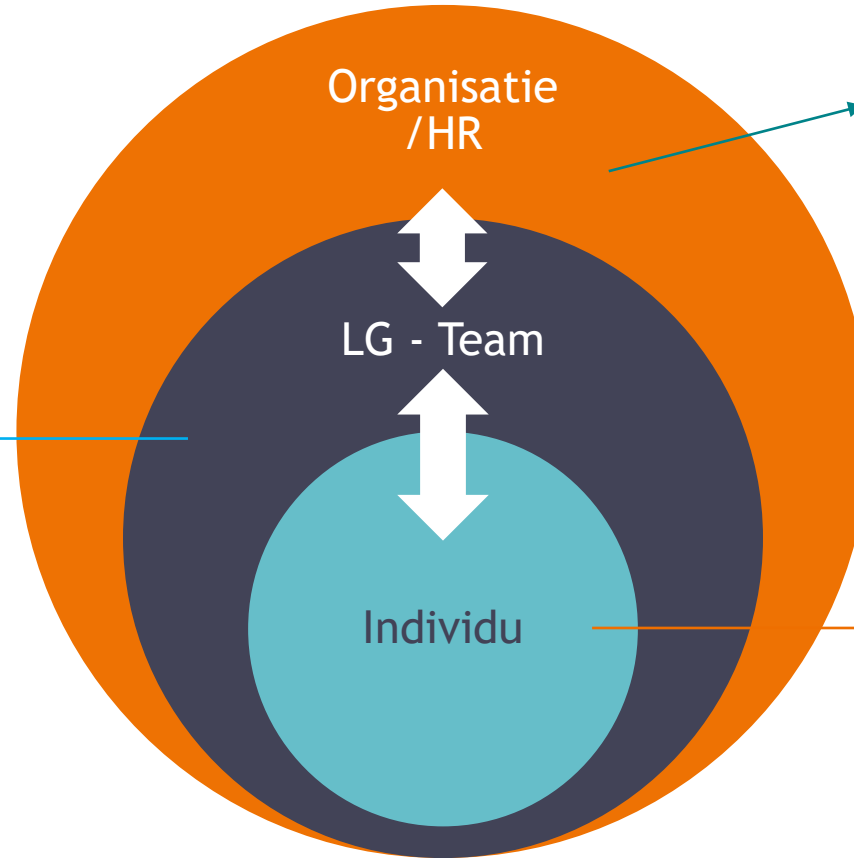
Mijn medewerkers kunnen aan de slag in een fysiek en mentaal veilige omgeving.

Feeling **healthy**

Mijn medewerkers zijn fysiek en mentaal fit en gezond.

Rollen organisatie

- **Leiderschap**
 - Mensgericht
 - Communicatie
 - Positief intelligent
-
- **Team**
 - Begripvol
 - Ondersteunend
 - Mild
 - Niet-oordelend
 - Buddy



- Cultuur
 - Waarden
 - Normen
 - **HR beleid**
 - **Wellbeing beleid**
-
- **Persoonlijkheid**
 - Emotionele stabiliteit
 - Adaptiviteit
 - Gedrag
 - Leeroriëntatie
 - Mindset

Tips:

- maak deze thema's bespreekbaar
- zet in op mensgericht en coachend leiderschap
- investeer in een positieve bedrijfscultuur
- rol een impactvol HR & wellbeing beleid uit
- human resource -> “Human Capital”

Teleurstelling

Te hoge verwachtingen

Onzekerheden

Veranderingen

Samenwerkingen

Werkdruk

...

DENKEN



VOELEN



DOEN

fight - flight - freeze
Probleem gericht
vs oplossingsgericht

Ik voel me veilig

Ik voel me gewaardeerd

Ik voel me geconnecteerd

Ik voel me geïnspireerd

Ik voel me gesteund

Ik voel me goed

DENKEN



VOELEN



DOEN

fight - flight - freeze
Probleem gericht
vs oplossingsgericht



Plan van aanpak: ABCD plan

ABCD - model



Autonomie

Ik ben regisseur van mijn leven.
Ik neem de verantwoordelijkheid
over mijn keuzes.

Aanpassen

Ik pas me aan
aan de zaken die ik
niet kan veranderen.

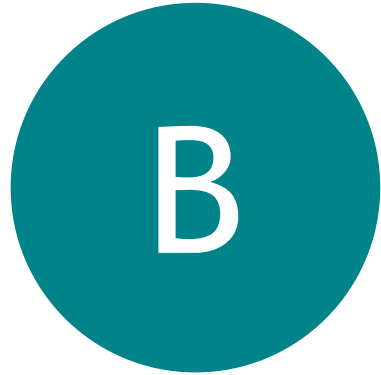
Ademen

Ik adem mijn spanningen
en stress weg en gebruik
hiervoor ademtechnieken.

Aanvaarden

Ik aanvaard wat
ik niet kan veranderen.
Ik wentel me niet
in onnodig lijden.

ABCD - model



Breinkennis

Ik ken mijn breinen zoek
balanstussen stressbrein
en sereen brein.

Ik ken mijn saboteurs en
investeer in mijn innerlijke
mentor.

Breintraining

Ik train mijn brein
door dagelijkse
breinfitness.

Bewust-zijn

Ik ben Bewust Positief
en sta op een zelfbewuste
manier in het nu/leven.

Betrokkenheid

Ik voel me geliefd en
gerespecteerd,
en ik heb waardevolle
(werk) relaties.

Beleving

Je voelt je verbonden met een
activiteit, een doel of de
organisatie waarvoor je
(vrijwillig) werkt.

Bewegen

Ik beweeg voldoendeom mijn
brein te voorzien van energie
en de nodige bouwstenen.

ABCD - model

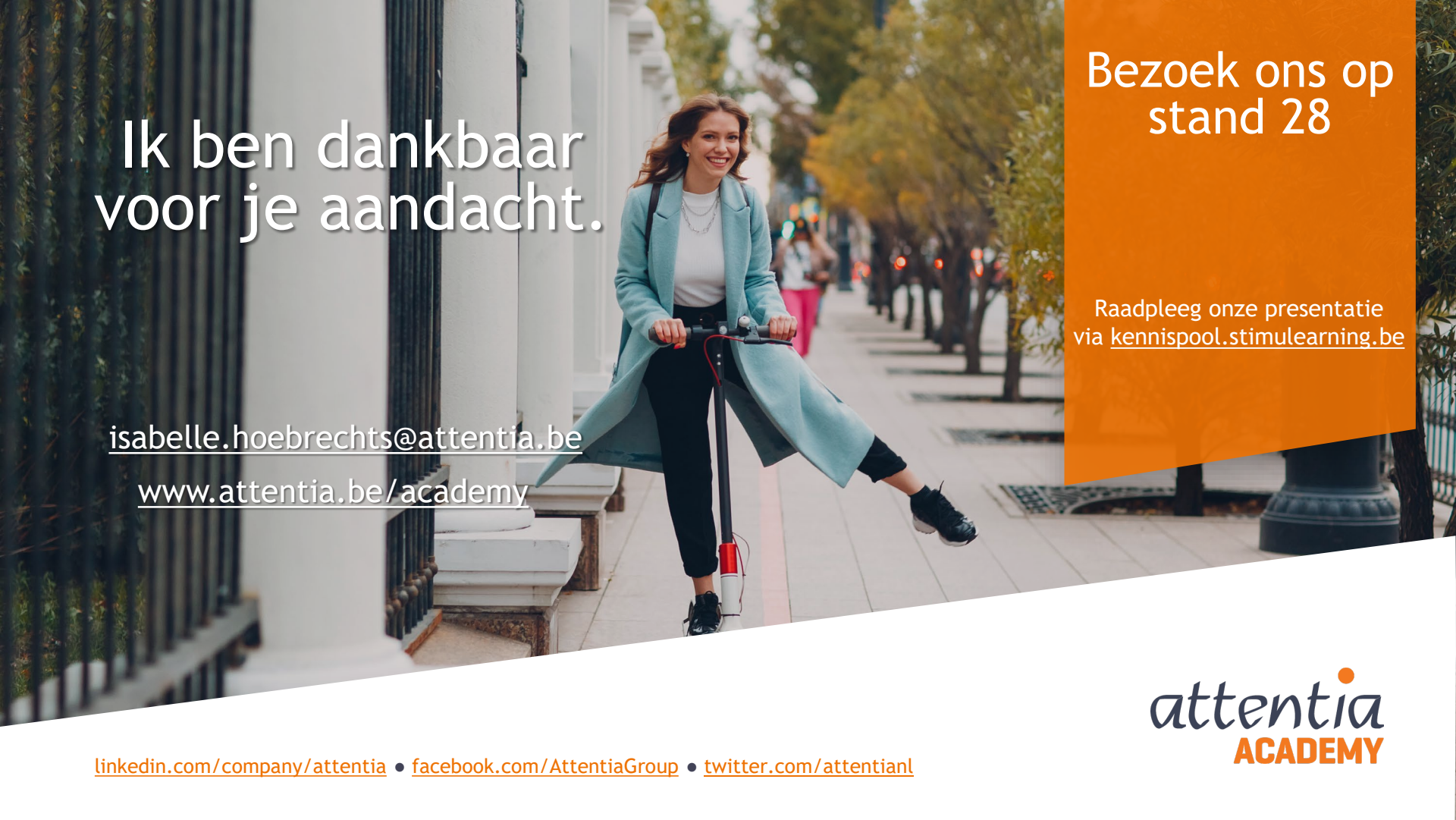


ABCD - model





Lancering
30 maart
2023

A smiling woman with long brown hair, wearing a light blue coat over a white top and black pants, is riding a black and red kick scooter on a city sidewalk. She is looking towards the camera. The background shows a row of trees and a building with white columns.

Ik ben dankbaar
voor je aandacht.

isabelle.hoebrechts@attentia.be

www.attentia.be/academy

Bezoek ons op
stand 28

Raadpleeg onze presentatie
via kennispool.stimulearning.be

[linkedin.com/company/attentia](https://www.linkedin.com/company/attentia) • [facebook.com/AttentiaGroup](https://www.facebook.com/AttentiaGroup) • twitter.com/attentianl

attentia
ACADEMY