

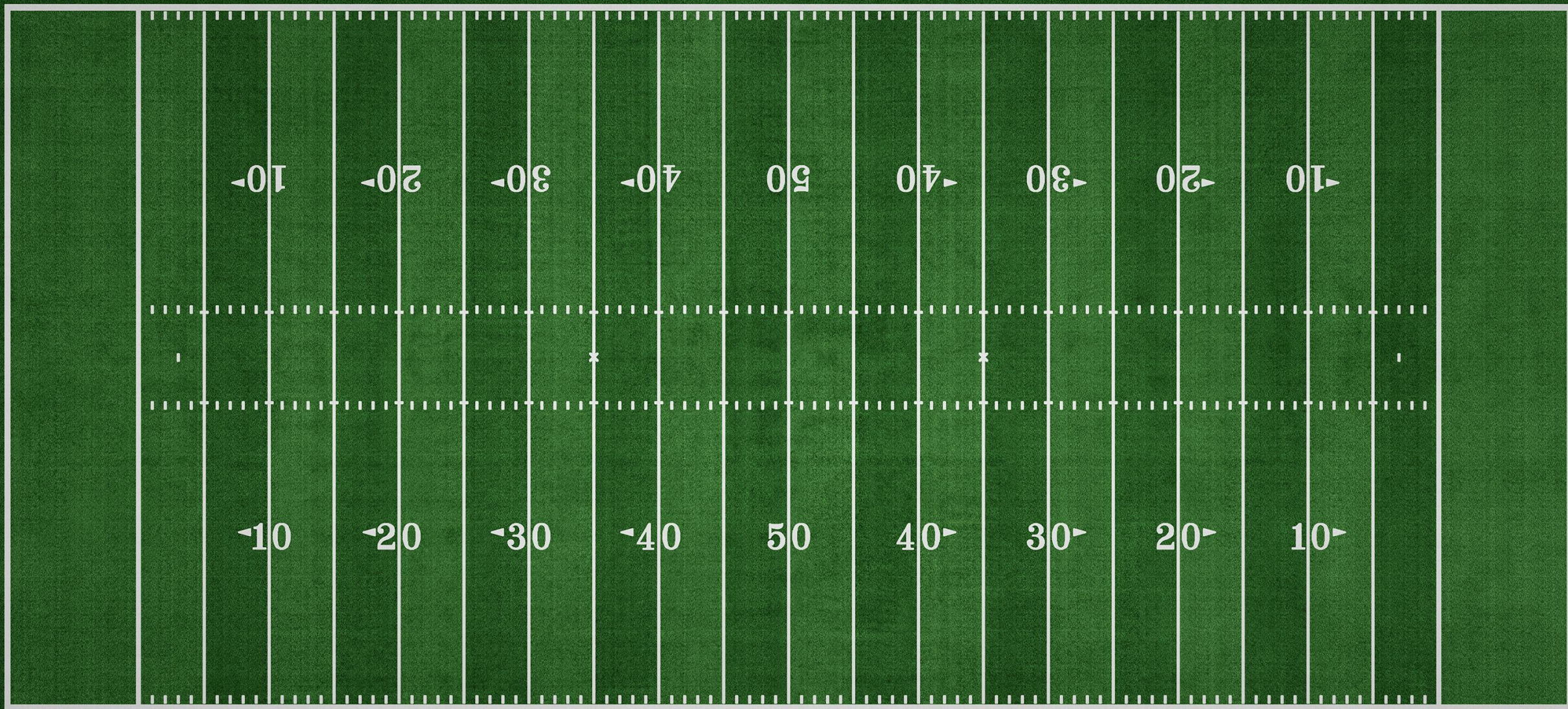


Wheathy Leadership

Energie-Veiligheid-Verbinding

A large, golden particle beam or energy stream originates from the top center and spreads outwards in a cone shape, filling the upper two-thirds of the frame. The beam is composed of many fine, glowing golden particles. The background is a solid black. In the center of the image, the word "Energie" is written in a red, sans-serif font. At the bottom of the frame, there is a horizontal band of golden particles, suggesting a base or a field of energy.

Energie



Hoe scoor je zelf op schaal van 1 tot 10

Leiderschap take away: zelfkennis

Leer jezelf
beter
kennen



3 bronnen om je zelfkennis te verhogen

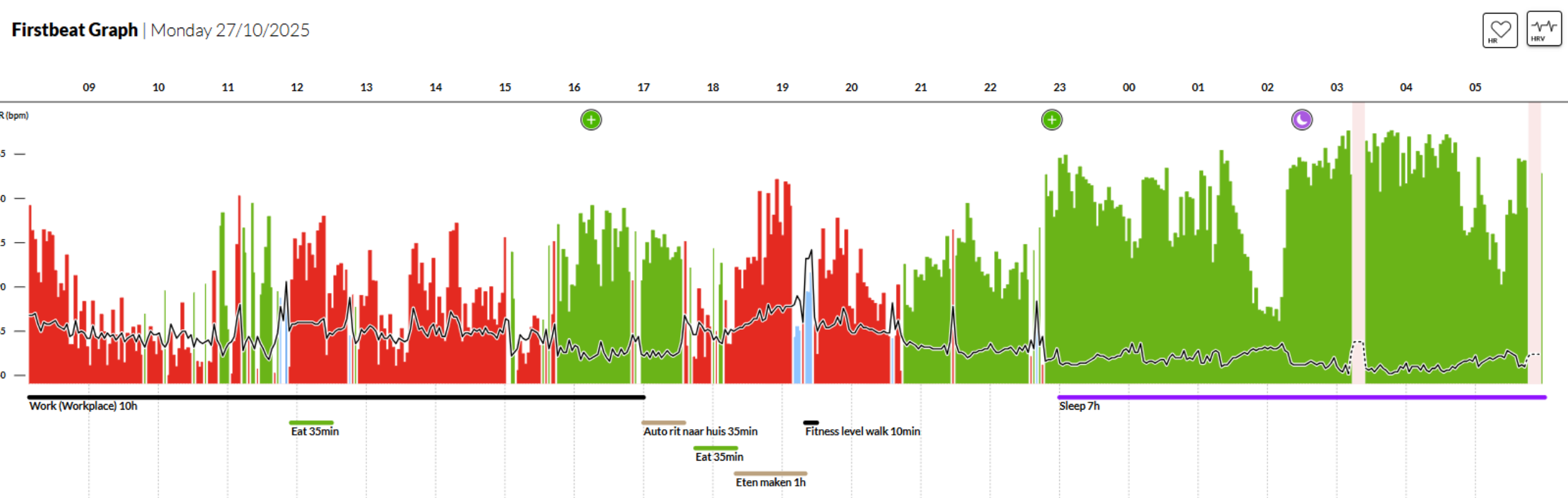
• Lichaam als kompas

- Energie = richtingaanwijzer
- Stress = signaal



Energie

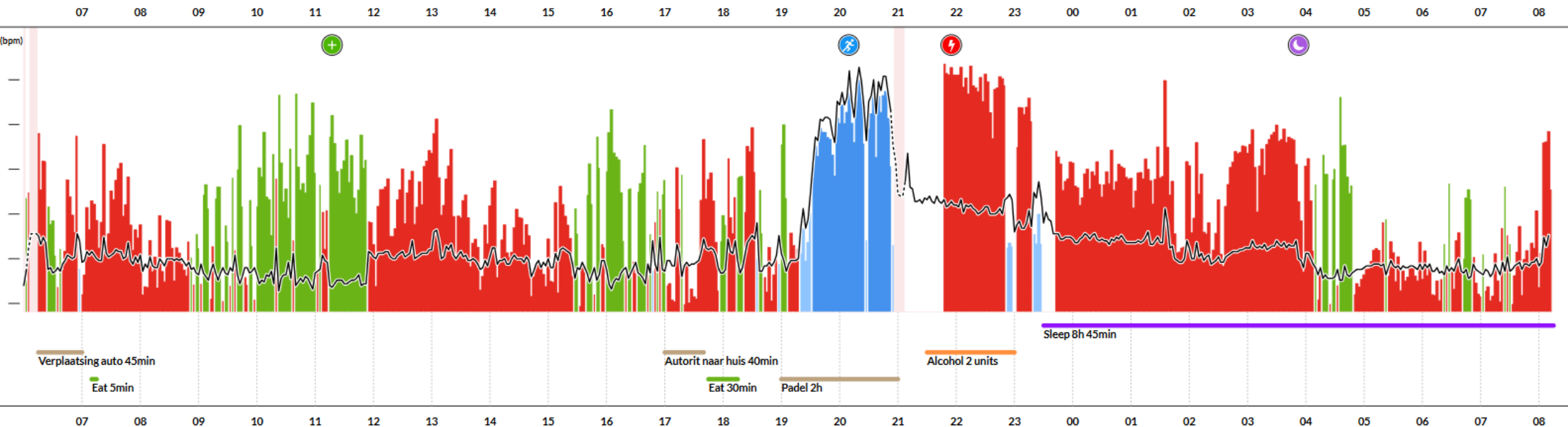
- Normale, beweging voor slapen gaan, rustige activiteit



Energie

- Minder goede HRV waarde / hartslagvariabiliteit (indicatie parasympatisch zenuwstelsel) – rood: lage hrv (alcohol !)

Firstbeat Graph | Tuesday 28/10/2025



3 bronnen om je zelfkennis te verhogen

• Lichaam als kompas

- Energie = richtingaanwijzer
- Stress = signaal



• Reflectie

- Trigger-emotie-behoefte-reactie (patroon?)



• Feedback

- “Wat moet ik meer/minder doen?”



Leiderschap Take away : vraag input

Jouw mening telt

A B C

Feedback in groep: STEP momenten



Stop
Think
Evaluate
Proceed



Voorbeeld STEP: **Keep-Kick-Change.**

KEEP – Wat doen we goed en moeten we blijven doen?

KICK – Wat zouden we beter kunnen loslaten of stoppen?

CHANGE – Wat kunnen we verbeteren of anders aanpakken?

Leiderschap take away : intentie: Duidelijk

Helderheid



Stressmakers: vaagheid en onzekerheid



Wat is er vaag/onzeker?

Leiderschap take away 5 : veilige verbinding met spanning

Hold & Heal





A. Je laat passeren, je weet ook van wie het komt, ...

B. Je zegt: allé Carla, komaan een beetje positief hé

C. Je zegt: Ik hoor veel vermoeidheid hierin. Wat maakt dit voor jou lastig op dit moment?

Leiderschapsskill

Containment = eerst de ruimte houden

De leider is de
thermostaat, reguleert
de spanning zonder te
escaleren of te willen
oplossen.

“Dit mag er zijn”

“We verliezen elkaar
niet, ook al is het
moeilijk.”



Vaardigheid: Containment-taal

Verbinden & normaliseren

Doel: veiligheid + contact houden

“Dank je om dit te delen.”

“Ik hoor dat dit belangrijk is.”

“We zitten hier samen in.”

“Het is oké dat dit even schuurt.”

“Wat heb jij nu nodig om verder te kunnen?”

Vertragen & helder maken

Doel: spanning reguleren + structuur brengen

“Laten we even vertragen.”

“Ik wil eerst begrijpen voor we oplossen.”

“Wat is hier precies de kern?”

“We maken dit expliciet zodat iedereen hetzelfde kader heeft.”

“Kunnen we dit concreet maken in gedrag of voorbeelden?”

Begrenzen & de-escaleren

Doel: veiligheid bewaken + respect afdwingen

“Dit is bespreekbaar, maar wel respectvol.”

“We gaan niet over elkaar praten, maar mét elkaar.”

“Ik stop even de interactie, dit gaat te snel.”

“We lossen dit niet nu op, maar we parkeren het niet weg.”

“Eerst rust, dan oplossingen.”

Repair

Dit blijft niet hangen

Wat heb je nodig?



Vaardigheid: repair

Repair Ladder voor leiders

1. Micro-repair (in het moment)

“Mag ik/kunnen we even opnieuw beginnen?”

“Ik wil/kan je dat anders formuleren.”

“Check: zitten we nog samen op dezelfde pagina?”

2. Ownership repair (verantwoordelijkheid)

“Dat kwam scherper uit dan ik bedoelde, sorry.”

“Ik zie dat ik daar een aandeel in heb.”

“Dank dat je me daarop wijst.”

3. Curiosity repair (begrijpen)

“Help me begrijpen hoe dat bij jou binnenkwam.”

“Wat raakte jou net het meest?”

“Wat had je nodig gehad op dat moment?”

4. Connection repair (her-verbinden)

“We zitten uiteindelijk aan dezelfde kant.”

“Ik waardeer dat we dit durven bespreken.”

“Het is oké dat dit moeilijk is — het is ook belangrijk.”

5. Future repair (afspraak & actie)

“Wat is een betere manier om dit volgende keer te doen?”

“Welke afspraak helpt ons om hier sterker uit te komen?”

“Zullen we dit vertalen naar één concrete stap?”

Leiderschap take aways

Zelfkennis & regulatie
Duidelijkheid
Hold & heal



Springbok

whealthy workplaces

Samen op weg naar Whealthy Workplaces
waar mensen gezond, veerkrachtig en
met goesting werken.

Meer info? Stand 18

www.springbokcoaching.be



De 7 welzijnsthema's van Springbok

De 7 welzijnsthema's zijn bouwstenen voor een Whealthy Workplace, met per thema concrete oplossingen die je meteen kan toepassen.

1. Fysieke gezondheid

Onderbreek zitten, meer kracht, uithouding en beweging

2. Mentale gezondheid

Stressreductie via ademhaling, veerkracht, focus en flow.

3. Teamwork en leiderschap

Feedbackcultuur, verbindende communicatie en samenwerken

4. Talent in balans

Zinvol werk, talentenscans, groeigesprekken en sterktes activeren

5. Gezonde voeding en levensstijl

Gezonde lunch, voedingsworkshops en energietips

6. Gezonde werkomgeving

Ergonomische scans, betere licht- en luchtkwaliteit.

7. Slaap en ontspanning

Slaapkwaliteit, relaxatie, micropauzes en herstelworkshops.



Strategische flow naar een Whealthy Workplace

