

YOBB

MAGAZINE

Wijs

NR. 2 JULI 2023



YOBBwijs Magazine, zomereditie - een nummer vol tips, tools en printables!

DE OMGEKEERDE TOMAAT

Hoe je ook op je vrije dag de Pomodoro-techniek perfect kan toepassen.

SOFT SKILLS TOP 3 VOOR GROTE KLUSSEN

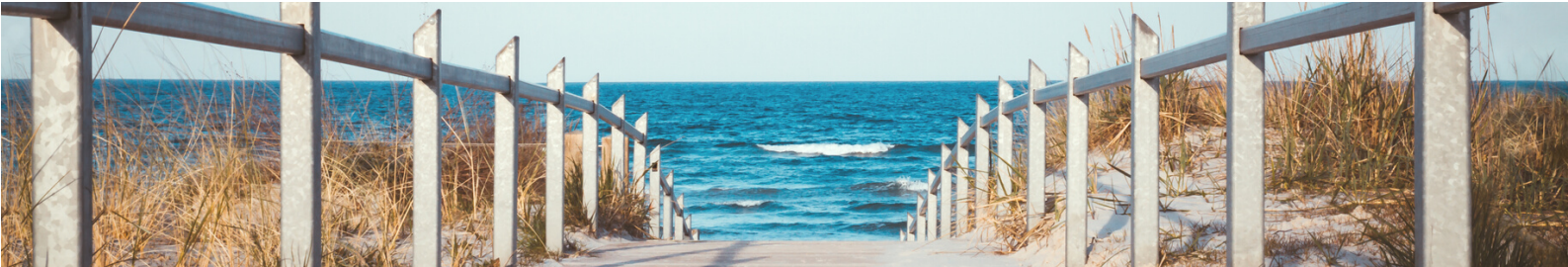
TOP 6 ZELFZORG, ZELFKENNIS EN ZELFORGANISATIE TIPS

EINDELIG VAKANTIE!?

BLOG

Na een jaar hard werken, eindelijk vakantie. Je voelt dat je lijf op is en toch werk je je een slag in de rondte om je laatste werk af te krijgen (ook al weet je dat dat waarschijnlijk niet gaat lukken).

Het moment dat het toch echt tijd is om met vakantie te gaan komt... Je zegt je collega's gedag en stuurt een app in de groeps-app: "Hé Hé vakantie, daar ben ik aan toe!"



WAAROM HEBBEN WE EIGENLIJK VAKANTIE?

Het is de bedoeling dat je compleet ontspannen weer thuiskomt na een vakantie. Dat je de boel even hebt kunnen loslaten en je batterij weer goed opgeladen is.

Alleen al de gedachte van vakantie, gezelligheid, lekker eten en ontspanning is een periode waar je naar uitkijkt.

Het lijkt logisch om tot de dag dat je met vakantie gaat door te werken. Om vervolgens te vertrekken naar je bestemming en met een week of 1, 2, misschien wel 3 terug naar huis te gaan.

Alleen voelt het bij jou ook vaak als een gehaaste strijd tegen de tijd, tot het vakantie is. Alsof voor de vakantie al het werk af moet zijn en na de vakantie al het werk ophoudt?

Met als gevolg: jij bent keihard aan het werk en zet alles op alles om **alles** 'af' te krijgen. Zodat je jouw collega's niet opzadelt met al je werk én je de werkweek na de vakantie met een schone lei kan beginnen.

- Ik moet dit eerst écht afmaken
- Na de vakantie begin ik met een frisse start
- Na de vakantie ga ik de 'dingen' anders doen
- De volgende keer laat ik het niet zo ver komen
- Het werk ligt al zo hoog opgestapeld en na de vakantie is het nog meer
- Wanneer ik op vakantie ben, wil ik niet aan werk denken

DENK JIJ

Op het moment dat je met deze gedachten op je welverdiende vakantie gaat, loop je het gevaar dat je de eerste dagen, misschien wel de hele eerste week nog gestrest bent.

Herken je dat? Net vakantie en je wordt ziek, je voelt je moe, uitgeblust, je hebt hoofdpijn en je bent bere-chagrijnig.

Daarnaast heb je die interne struggles met de gedachten: "Ik heb vakantie, dat moet iets leuks zijn," "Ik ben er voor mijn gezin, voor m'n kinderen om leuke dingen te gaan doen," Ik moet de vakantie vieren...ik moet ervan genieten!"

Alleen het wil niet, je lijf en je hoofd zijn aan het herstellen.

DEZE STRESS TIJDENS JE VAKANTIE IS NIET ALLEEN ZONDE VAN JE VAKANTIE, MAAR BOVENAL NIET GEZOND VOOR JE.

GENIETEN VAN JE VAKANTIE VANAF DAG 1!



Wil Jij

- Relax je werkweek kunnen afbouwen voor de vakantie?
- Minder lang de tijd nodig hebben in je vakantie om te herstellen?
- Doel en proces gericht je energiebalans veranderen?
- Je vakantie gebruiken om te genieten van je gezin, je kinderen, een ander land, cultuur, eten en mensen? Je favoriete boek lezen en van de natuur genieten, in plaats van bij te komen van al je harde werk?

(Alvast) Praktische tips voor de vakantie

1. Eén of twee dagen voor je op vakantie gaat al vrij nemen
2. Draag je werk over aan collega's (ook al is het nog niet 'af')
3. Plan niet meteen je agenda vol op het moment dat je terugkomt van vakantie
4. Ruim je huis en je werkplek op, dat geeft rust en is fijn om naar terug te komen

Je gaat het anders aanpakken ...



ACTief COACHING

Doorzien én doorbreken van patronen - Omgaan met de hectiek van de dag - Veerkracht en effectiviteit - Kwaliteit en uitdagingen - Nieuwe inzichten - Waarden, doelen en toegewijd handelen

Focus op je doelen of een specifiek thema

Werken naar praktische en haalbare oplossingen

Voor jezelf en daarmee voor je team en organisatie

Laatste week voor de vakantie Planner

Moet ik dit NU doen of kan het ook na mijn vakantie?

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Checklist

-
-
-
-
-

Overdragen

-
-
-

Focus na mijn vakantie

Niet vergeten!

TRAVEL PACKING LIST

KLEDING

BADSPULLEN



.....

.....

.....

.....

.....

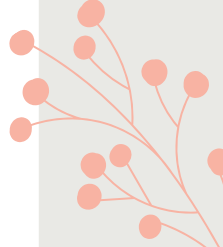


.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

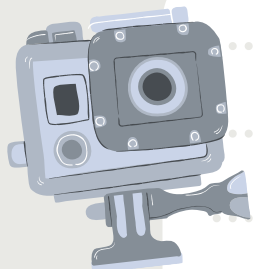
.....

.....

.....

APPARATEN

DOCUMENTEN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

NIET VERGETEN!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WOORDZOEKER

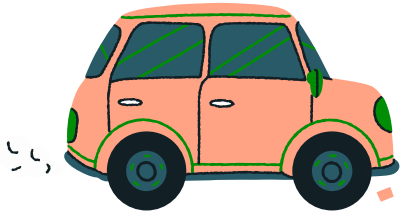
Persoonlijk veerkrachtig & zakelijk stevig

A	B	K	K	V	X	X	S	A	M	E	N	W	E	R	K	E	N
T	C	C	Z	B	W	M	R	B	V	E	R	H	A	A	L	M	E
E	S	F	L	E	X	I	B	I	L	I	T	E	I	T	I	Q	I
E	S	V	Q	V	T	I	W	B	E	K	W	A	A	M	S	G	T
D	T	N	F	E	I	T	C	A	M	R	L	C	M	A	A	C	A
V	O	L	D	A	A	N	B	A	L	A	N	S	A	G	M	Z	S
I	Z	E	L	F	V	E	R	T	R	O	U	W	E	N	E	E	I
W	E	N	D	B	A	A	R	H	E	I	D	M	H	P	N	L	N
T	C	B	T	U	Z	V	T	E	D	L	T	Q	W	T	L	F	A
S	E	N	M	E	E	I	R	I	X	B	H	O	Z	R	E	K	G
K	I	K	R	H	L	J	G	H	H	I	C	C	U	A	V	E	R
Q	G	N	K	I	F	W	Q	T	H	B	A	O	B	I	E	N	O
A	R	X	N	X	Z	B	O	A	Y	E	R	A	E	N	N	N	F
F	E	G	T	M	O	D	O	P	Q	H	K	C	W	I	C	I	L
D	N	V	M	L	R	L	X	M	R	L	R	H	U	N	A	S	E
A	E	Q	M	Q	G	X	G	E	X	W	E	I	S	G	E	G	Z
S	O	F	T	S	K	I	L	L	S	T	E	N	T	O	S	E	Z
L	E	I	D	E	R	S	C	H	A	P	V	G	C	B	K	G	N

- Bewust
- Energie
- Samenleven
- Training
- Voldaan
- Zelforganisatie
- Coaching
- Flexibiliteit
- Samenwerken
- Veerkracht
- Wendbaarheid
- Zelfvertrouwen
- Empathie
- Leiderschap
- Softskills
- Verhaal
- Zelfkennis
- Zelfzorg

EEN DAGJE OP STAP MET...

RENÉE EN MARJAN



Om 07:00 rijden we weg uit Volendam en Heemskerk om af te spreken bij onze carpool plek.

Wie als eerste aankomt haalt koffie bij de grote M



Yes! Dinsdag ochtend spits viel mee, alle tijd om alles klaar te zetten voor de training 'bewust en in balans aan 't werk'.



Wij zijn er klaar voor, laat de deelnemers maar komen






Iedereen is binnen, we starten met een leuke kennismaking spel

We werken altijd met actieve en wisselende werkvormen.



Iets waar we super trots op zijn, onze waan ZIN in de dag kaarten, uiteraard laten we een setje achter voor de deelnemers

Zo dat was weer een geslaagde dag, we sluiten hem af met wat fris bij de carpool plek en nemen de evaluatie formulieren door, leuk om terug te lezen. 



TOP 6

Zelfzorg - Zelfkennis - Zelforganisatie

TIPS



In het hier-en-nu
is geen stress.



Nutteloze meetings
weg ermee!
In ACTie voor het zinvolle!

Je zintuigen zijn de sleutel naar het hier-en-nu. Je zintuigen kunnen niet piekeren over gisteren of zich zorgen maken over morgen. Wat ervaar je nu met je



Deze kan weg



Deze houd ik



Deze wil ik plannen...

TOP 6

Zelfzorg - Zelfkennis - Zelforganisatie

TIPS



Communicatie...
helder begin
is het halve werk.



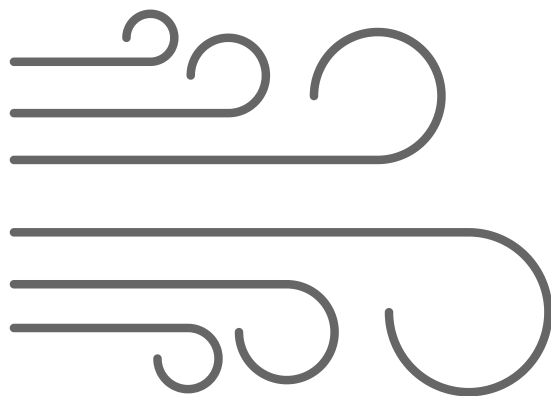
Met de uitademhaling
komt de ontspanning.

Als ik mij open en eerlijk
uitspreek, worden mijn
verwachtingen duidelijker
voor de ander.

Dit zou ik graag in het team/ tegen
mijn collega's willen zeggen:

-
-
-
-
-

Als je iets lastigs moet vertellen,
neem dan even de tijd.
De tijd om rustig in- te ademen en
lang en langzaam uit te ademen.
Voel je voeten, voel je stevig, voel
je adem zakken en vertel de ander
wat je te vertellen hebt.



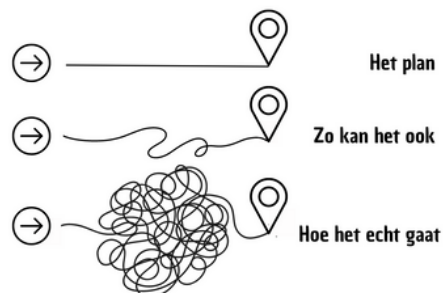
TOP 6

Zelfzorg - Zelfkennis - Zelforganisatie

TIPS



Van proberen
kun je leren.



Terugkijkend op jouw
half jaar...
hoe zag jouw route eruit?



De beste manier om geen blunders
te begaan, is door nergens aan te
beginnen.
Wat was jouw laatste blooper?

WAAN ZIN IN DE DAG

haast	○	○	○	○	○	rust
afgeleid	○	○	○	○	○	focus
pleasen	○	○	○	○	○	zelfzorg
de regie kwijt	○	○	○	○	○	grip hebben
vlug contact	○	○	○	○	○	verbinding
energievreters	○	○	○	○	○	energiegevers
doorhollen	○	○	○	○	○	pauzes nemen
dwingend	○	○	○	○	○	flow
ik word geleefd	○	○	○	○	○	ik kies hoe ik leef

De waan van de dag veranderen, begint bij jezelf.

Welk gedrag wil ik specifiek aanpakken?

Waar, hoe en wanneer ga ik dat doen?

Wat kan ik veranderen in mijn omgeving? Wie kan mij helpen?

Wat is mijn eerste stap? En hoe bouw ik daarop verder?

Hoe houd ik mijn veranderingen bij? Hoe beloon ik mezelf?

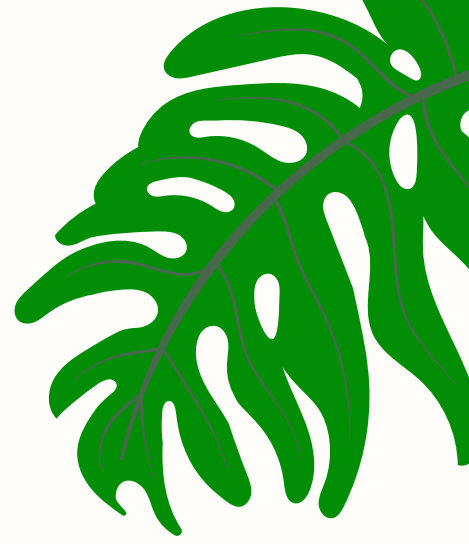
Je wordt vitaler, als je de dingen anders gaat aanpakken.

NIEUW!

Voor jezelf
en je team!
Waan ZIN in de dag kaarten



SUMMER BUCKETLIST



Handwriting practice area consisting of ten rows of blue wavy lines on a white background.



HET NUT VAN EEN TOMAAT.

Hoe je ook op je vrije dag de Pomodoro techniek perfect kan toepassen.

Mijn uitdaging op een vrije dag? En zeker op de vrije-goede-vrijdag? Het laten kletsen van dat stemmetje in mijn hoofd dat zegt dat stofzuigen, opruimen en de was ophangen echt veel nuttiger zijn dan het inplannen van me-time. Uiteraard is er thuis niemand die zegt dat ik het huishouden moet doen. Ik doe het echt zelf, de lanterfanter- en dagdroomtijd inkorten of zelfs helemaal vergeten. Totdat het zonnetje ineens doorbreekt en ik mijn no-stress t shirt aan de waslijn hang. Nee, inderdaad, ik heb vandaag geen stress. Maar ik betrap mezelf erop, dat ik doorga zonder pauzes.

DAT KAN ANDERS! KOFFIE ZETTEN EN VOETEN OMHOOG, GENIETEN VAN DE ZON EN LEKKER NIKSEN. EN WANNEER BESLUIT JE DAN OM WEER OP TE STAAN?

Ik denk ineens aan de Pomodoro techniek die ik op het werk wel toepas. Net als de Italiaan Frances Cirillo, die door middel van zijn kookwekker deze concentratietechniek tijdens het studeren toepaste. Je verdeelt je dag in tijdsblokken van een half uur. Vijfentwintig minuten vol focus aan je taken en vijf minuten minipauze na elk werkblok. En de kookwekker?

Uiteraard op z'n Italiaans in de vorm van een "Pomodoro." Tot slot....na vier Pomodoro's, houd je een langere pauze van vijfentwintig minuten.

Heerlijk toch, een hoop gedaan krijgen? Deze tomaattechniek is nuttig als je het lastig vindt ergens aan te beginnen of opziet tegen een berg werk. Echt behulpzaam als je bekend bent met uitstelgedrag en perfectionisme. Voor mij is het helpend in het opdelen van mijn taken in haalbare stukken die je vervolgens, nét als je pauzes! doelgericht kan uitvoeren.

EN HOE ZAT HET OOK WEER MET DE POMODORO TECHNIK EN M'N VRIJE DAG? VIJF MINUTEN TAAK EN VIJFENTWINTIG MINUTEN PAUZE TOCH?





POMODORO

TO DO LIST



POMODORO

TO DO LIST

25 min

START + VOORBEREIDEN> GO!

25 min

START + VOORBEREIDEN> GO!

5 MINUTEN PAUZE

5 MINUTEN PAUZE

START + VOORBEREIDEN> GO!

25 min

5 MINUTEN PAUZE

START + VOORBEREIDEN> GO!

START + VOORBEREIDEN> GO!

5 MINUTEN PAUZE

5 MINUTEN PAUZE

25 MINUTEN PAUZE

DOELEN

*Lijst met losse flodder-to-do's?
Wat ga ik wel oppakken en wat niet?
En wanneer dan?*

*Twee ezelbruggetjes die je kan inzetten zijn:
- Moet ik dit nu doen?
- Wanneer ga ik wat doen?*

Deze twee zinnnetjes helpen mij, om te bepalen wat belangrijk is en urgent, kortom helpend in prioriteren. Zodat ik aan het eind van de week een aantal to do's gedaan heb die belangrijk voor mij waren.

Werk jij je to-do lijstje in het wilde weg af?

Of kijk jij bewust welke doelen jij wilt bereiken en welke acties je daarvoor nodig hebt?

Bij het plannen van acties is het handig om je einddoel of je deadline voor ogen te houden en dan terug te plannen in de tijd.

Zodat jij overzicht voor jezelf creëert en ook makkelijker weet wanneer jij echt NEE moet gaan zeggen tegen andere klussen.

Sommige acties gaan nou eenmaal voor.

En helemaal als het acties zijn die voor jou belangrijk zijn!

Wil je hier mee oefenen? De matrix van Eisenhower en de Pomodoro techniek zijn handige hulpmiddelen. Uiteraard hebben deze twee tools een plekje in onze YOBBwijs trainingen.

Begin
met het
einde
voor ogen



SOFT SKILLS # ZELFREGIE # PLANNEN # COMMITMENT

SOFT SKILLS TOP 3

VOOR GROTE KLUSSEN

Drie van mijn “lievelings” soft skills zijn *veerkracht*, *commitment* en *organisatorisch vermogen*.

Veerkracht helpt je met aanpassen aan veranderingen en het aangaan van uitdagingen. Deze soft skill bevat het vermogen om met stress om te gaan, productief én kalm aan de gang te blijven, ook als je (werk)druk voelt of afgeleid wordt.

Het positief blijven doorgaan en stapsgewijs doen wat jij belangrijk vindt wordt ook wel *commitment* genoemd. Vastberadenheid komt dan om de hoek kijken. Doe vandaag wat je vandaag kan...en morgen weer. Stap voor stap lukt het je om te creëren wat jij wilt.

Bij *organisatorisch vermogen* kun je denken aan vaardigheden die verwijzen naar plannen, coördineren en het beheren van middelen, taken en tijd. Zodat je door bijvoorbeeld prioriteren jouw doelstellingen gaat bereiken en grote projecten succesvol kan afronden.

DEZE TOP 3

Gaan mij de komende tijd helpen om lekker aan de slag te gaan met een grote klus; het maken van de **YOBBwijs ACTief agenda 2024**. Het trainings- en coachingsritme in de kinderopvang heeft even zomervakantie, dus dat geeft mij ruimte om me te focussen.

Focussen op de dagen, maanden, kwartalen, jaaroverzicht pagina's, quotes en uiteraard nieuwe journaling opdrachtjes voor één van de 52 nieuwe weken.

- Begin met het eind voor ogen- is één van de quotes die bij YOBBwijs regelmatig voorbij komt. En dat doe ik dan zelf ook maar. Het kinderopvangcongres op 8 september is het eerste wat er na de zomervakantie van dit jaar op de kalender staat. En uiteraard willen wij ons dan presenteren met de ACTief 2024 agenda. Zooooohé...dat is “ineens” best snel. **Hellup!!!** Gelijk maar de tussendoelen en -stapjes terugplannen tot op de dag van vandaag.

En zo zit ik dan nu op de laptop de weeknummers van 2024 op de goede plek plakken en met heel veel liefde alle data van de kwartaal- en jaaroverzichten te veranderen. Want ja...2024 is een schrikkeljaar met heerlijk een dagje extra in februari. Dat is een onverwacht cadeautje in het nieuwe jaar: zomaar 24 uur extra.

Mmmm, timemanagement...was dat ook niet één van de soft skills? Daar kan ik ook wel een BLOG over schrijven ;) Voel ik daar enige afleiding? TERUG naar m'n top drie voor focus! Hoe pak jij grote klussen aan?

#softskills #soft #skills #organiseren #organisatorischvermogen #veerkracht #commitment #sterkinsoftskills @yobbwijs

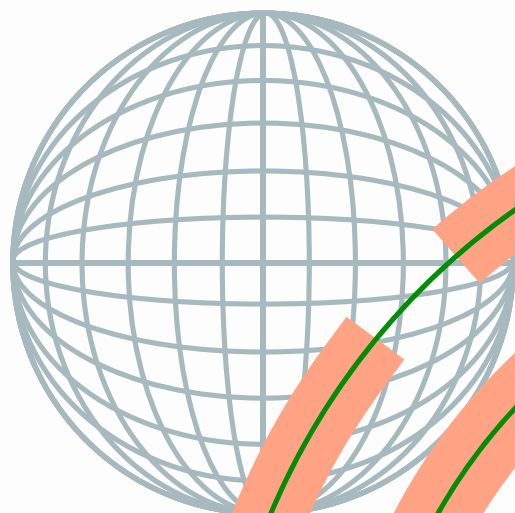


YO
BB

Wijs

BEKIJK ONZE NIEUWE WEBSITE

Met binnenkort
een webshop!



info@yobbwijs.com



www.yobbwijs.com



Marjan & Renée