



STAP OP ÉÉN

DAT VERDIEN JIJ

Zet deze vijfdaagse online
'challenge' gratis uit in jouw organisatie.

Hiermee help je medewerkers na te denken over
wat zij nodig hebben om hun werk goed,
gezond en met plezier te doen.

DE KERN VAN HET VERHAAL

ALS JE NIET GOED VOOR JEZELF ZORGT, DAN KUN JE OOK NIET VOOR EEN ANDER ZORGEN.

Dan riskeer je niet alleen je eigen gezondheid, maar ook die van de mensen waar je voor zorgt. En voor de meerderheid van de mensen is dat voor familie en/of vrienden.

Voor zorgmedewerkers gaat dat verder, die zorgen daarnaast ook beroepsmatig voor anderen. Des te meer reden om nog beter voor jezelf te zorgen. Dat terwijl zorgmedewerkers doorgaans niet vooraan staan als het gaat om jezelf voorop stellen.

DOEL

Zorgprofessionals intrinsiek motiveren goed voor zichzelf te zorgen door hen te stimuleren na te denken over hun eigen regie en de keuzes die zij hebben. Zodat zij zelf kunnen aangeven wat zij nodig hebben om hun werk goed, gezond en met plezier te kunnen doen.

Een extra dimensie is om deze medewerkers te motiveren dit nieuwe gedrag te delen in vertrouwelijke kring en/of met hun collega's. Samen stappen zetten naar meer werkplezier, goede balans en goed voor jezelf zorgen.

ONS UITGANGSPUNT

De Stap op 1 vijfdaagse is vrolijk, uitnodigend en moedigt op een positieve en strijdvaardige manier aan om tot actie over te gaan. Kernbegrippen zijn:

- niet te serieus
- bewustwording
- sterk
- actie



STAP OP ÉÉN

DAT VERDIEN JIJ

VOOR WIE?

Medewerkers in de sector zorg en welzijn die iedere dag voor anderen klaar staan en de wens hebben om beter voor zichzelf te zorgen. Voor medewerkers die doorgaans weinig oog hebben voor hun eigen wensen en behoeften en die willen ontdekken hoe het met kleine stappen ook anders kan.

WAT GAAN WE DOEN

Een vijfdaagse online 'challenge', de STAP OP 1 VIJFDAAGSE. Medewerkers melden zich aan via de website <https://stapop1.nl>

Deelname is gratis. Gedurende vijf achtereenvolgende dagen nemen we de deelnemers mee middels inspiratiefilmpjes en opdrachten om ze te stimuleren na te denken over wat zij nodig hebben om hun werk goed, gezond en met plezier te kunnen doen. Hierbij gaan we uit van:

- bewustwording in het hoofd
- bewustwording in gevoel
- delen van het bewustwordingsproces
- actie uitvoeren
- borging van het geleerde

GRATIS ONLINE TOOL

Dit is een online tool voor organisaties in de sector zorg en welzijn om hun medewerkers op een prettige en laagdrempelige manier bewust te maken van de eigen regie. Medewerkers kunnen zich, zonder bemoeienis van hun werkgever, zelf aanmelden.

CREËREN VAN EEN BEWEGING

Organisaties ontvangen een online toolkit met uitleg, instructie en promotiemateriaal om de vijfdaagse onder de aandacht te brengen bij hun medewerkers.

Het is belangrijk dat organisaties achter dit initiatief staan en ambassadeur zijn. Met de vijfdaagse willen we immers een beweging in gang zetten die lang gaat aanhouden.

We hebben ervoor gekozen om een symbool te laten ontwerpen. Een symbool dat staat voor STAP OP 1 dat mensen met hun eigen handen kunnen nabootsen. Dit gebaar gebruiken we tijdens de lancering en op social media. Ook kunnen deelnemers dit gebaar zelf gebruiken om kenbaar te maken dat STAP OP 1 belangrijk is.



NA DE STAP OP 1 VIJFDAAGSE

Het is onze wens dat deelnemers na afloop van de vijfdaagse de mogelijkheden bij zichzelf willen ontdekken en ontplooiën en hiertoe de weg weten te vinden naar het aangereikte materiaal vanuit de organisaties.

De regio's en ook organisaties zelf bieden allerlei activiteiten op het gebied van opleiding, persoonlijke ontwikkeling en loopbaan, zoals *sterk in je werk*. Maak er gebruik van.