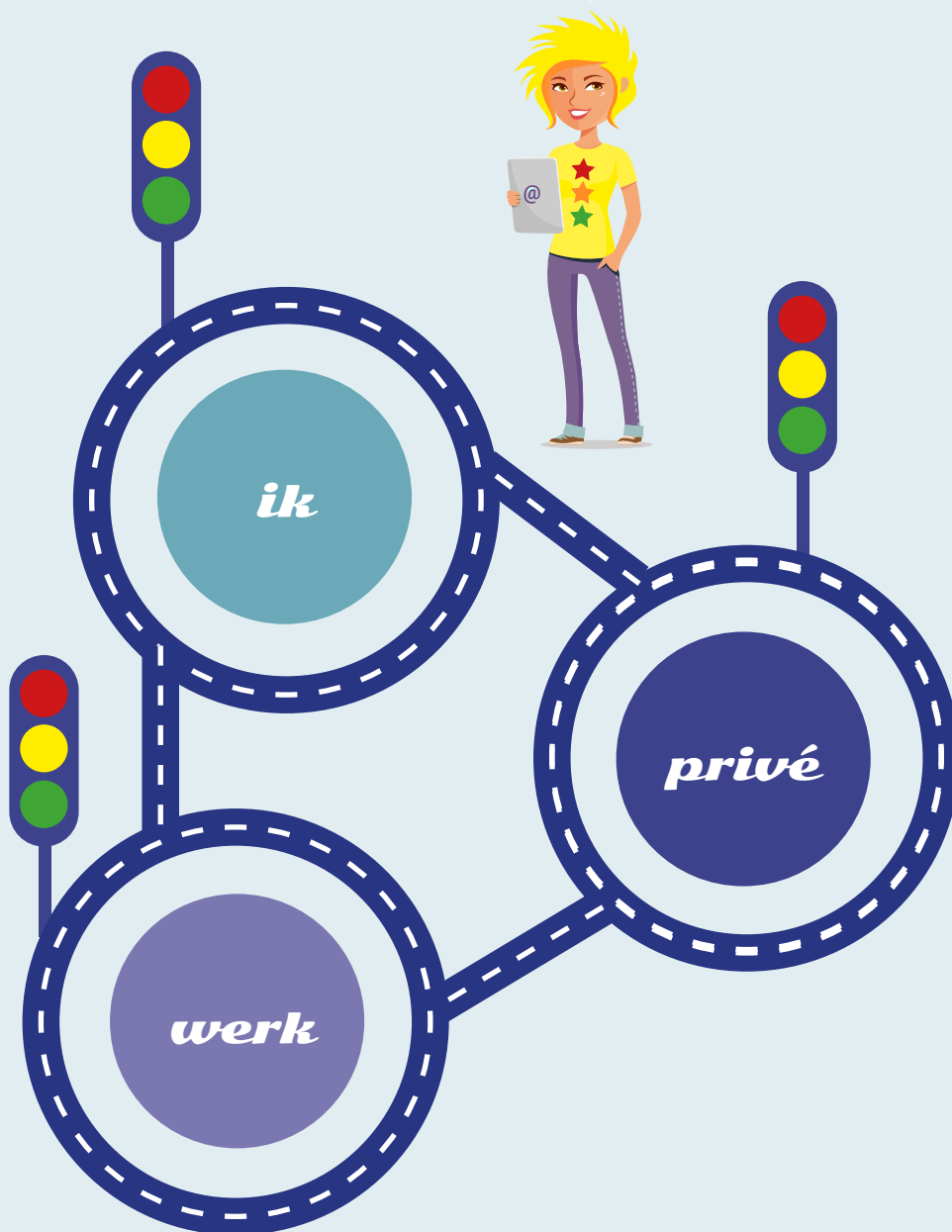


Stoplicht Systeem

een effectieve dialoog
over mentale vitaliteit

*Hét middel
om met plezier
en energie je werk
te (blijven)
doen!*

Hoe staat
jouw stoplicht
erbij?



Stoplicht Systeem

over de kleuren van het Stoplicht Systeem

Waarom het Stoplicht Systeem?

Met plezier en energie je werk doen. Dat wil iedereen, toch? Het Stoplicht Systeem helpt daarbij. Het biedt organisaties een praktisch handvat om effectief in dialoog te gaan over mentale vitaliteit en zo de zelfregie van medewerkers te bevorderen. Energie krijgen, energie houden en stress verminderen. Daar gaat het om!

Hoezo een stoplicht?

Binnen dit systeem geef je met de kleuren van een stoplicht aan hoe het met je gaat. Staat je stoplicht op groen? Dan gaat alles lekker en is er geen actie nodig. Staat je stoplicht op geel? Dan gaat het niet zo lekker. Je moet oppassen dat het niet erger wordt. Vaak is er dan een actie nodig. Staat het stoplicht op rood? Dan gaat het niet goed. Je moet eigenlijk stoppen. Aan de hand van deze kleuren gaan medewerkers met hun leidinggevenden in gesprek. Zo kun je samen onderzoeken wat nodig is om je energie te houden of terug te krijgen.

Ik voel me goed en krijg energie.
Ik kan dit prima volhouden.
Wel kijk ik hoe ik
dit voortzet of versterk.



Ik voel me niet zo goed en ervaar
stressklachten. Ik kijk waardoor
dit komt en welke hulpbronnen
ik kan gebruiken.



Ik voel me totaal niet goed.
Ik overweeg of ik tijdelijk (deels)
mijn werkzaamheden kan staken.
Ik onderneem actie en zoekt evt. hulp.



Tip!

Toegeven dat het niet goed gaat, is niet altijd makkelijk. Daarom is het Stoplicht Systeem zo fijn. Hierdoor worden gesprekken over mentale vitaliteit op de werkvloer de normaalste zaak van de wereld.

Stoplicht Systeem

over de domeinen van
het Stoplicht Systeem

Wat bedoelen we met domeinen?

Als iemand stress ervaart zijn we soms geneigd om alleen te kijken naar iemands werksituatie. Binnen het Stoplicht Systeem gaat dat net even anders. Daar kijken we namelijk naar drie verschillende domeinen. Dat is best logisch! Want mensen nemen dingen die op het werk spelen vaak mee naar huis en andersom gebeurt dat natuurlijk ook.

Werk

In dit domein draait het eigenlijk om alles wat met je werksituatie te maken heeft.

Werkzaamheden
Werksfeer
Werkdruk
Werkrelaties
Passend werk
Etc.

Privé

In dit domein draait het om je privésituatie en de relaties die je hebt met alle mensen buiten je werk.

Gezinssituatie
Woonsituatie
Financiële situatie
Zorgtaken
Vriendschappen
Etc.

Ik

In dit domein draait het om jou en de activiteiten die je (voor jezelf) onderneemt.

Lichamelijke gezondheid
Mentale gezondheid
Tijd voor jezelf
Zingeving
Hobby's
Etc.

Tip!

Vraag een collega of naaste eens hoe die denkt dat jouw stoplicht(en) staan.

Stoplicht Systeem

hoe werk het?

In gesprek over mentale vitaliteit

Een belangrijk onderdeel van het Stoplicht Systeem is het voeren van een effectieve dialoog tussen medewerkers en hun leidinggevenden. Deze gesprekken kunnen spontaan gevoerd worden, als er aanleiding voor is of ze zijn onderdeel van een gesprekkencyclus. Dat is in elke organisatie anders. Wat wel in elke organisatie hetzelfde is, is dat het Stoplicht Systeem uit drie stappen bestaat. Namelijk de voorbereiding, het gesprek zelf en de opvolging.

Een belangrijk hulpmiddel

Om het Stoplicht Systeem praktisch toepasbaar te maken, kunnen medewerkers en leidinggevenden onderstaand gespreksformulier gebruiken. Dit formulier kan geprint worden, maar is ook digitaal in te vullen. Een organisatie kan er ook voor kiezen om met een eigen formulier te werken bijvoorbeeld in een online systeem.

Met plezier en energie je werk doen. Dat wil iedereen, toch? Daarom is het belangrijk om tijdig in actie te komen als dat nodig is. Dit formulier helpt je daarbij!

Gespreksformulier

Stoplicht Systeem

Hee, hoe gaat het met je?

Werk

Privé

Ik

Wat zullen we er aan doen?

WAT is jouw oplossing?

WIE moet er in actie komen?

WANNEER gaan de acties plaatsvinden?

WAT is jouw oplossing?

WIE moet er in actie komen?

WANNEER gaan de acties plaatsvinden?

WAT is jouw oplossing?

WIE moet er in actie komen?

WANNEER gaan de acties plaatsvinden?

Download
het gespreksformulier

gespreksformulier

Stoplicht Systeem

de drie stappen van
een effectieve dialoog



Medewerker

Je staat stil bij hoe het met je gaat. Hoe staan je stoplichten eigenlijk op elk domein (werk, privé, ik)? Je kunt bij deze voorbereiding het gespreksformulier van het Stoplicht Systeem gebruiken. Als het lukt, kun je ook al nadenken over eventuele acties die nodig zijn.



Leidinggevende

Je schat in hoe de stoplichten van de medewerker staan. Hoe denk jij dat het met je collega gaat? Of ben je bijvoorbeeld door anderen attent gemaakt op een geel of rood signaal? Je denkt ook vast na of actie noodzakelijk is.

De voorbereiding

Tip!

Ga je in gesprek? Regel dan een ruimte met voldoende privacy

Medewerker

Je deelt in elk geval hoe het met je gaat. Als je zelf al een beeld hebt van de acties die je wilt ondernemen, dan deel je die ook. Heb je geen goede oplossing? Dan denk je er samen met je leidinggevende over na.

Leidinggevende

Je luistert met een open houding en vraagt door waar dat nodig is. Je kunt ook je eigen observaties delen. Help je collega indien gewenst met het nadenken over acties die eventueel nodig zijn.

Het gesprek

Tip!

Durf je open en kwetsbaar op te stellen in het gesprek en toon respect voor elkaar.

Medewerker

Je hebt acties afgesproken. Daar hou je jezelf zo goed mogelijk aan. Lukt het niet? Dan trek je op tijd aan de bel bij je leidinggevende. Dat geldt ook voor acties die anderen uit zouden voeren.

Leidinggevende

Je houdt in de gaten of het lukt om de afgesproken acties na te komen. Ook let je op of het door de acties beter gaat. Zoek daarin de verbinding.

De opvolging

Tip!

Vraag zo nodig ondersteuning van HR adviseur. Of verwijs bij aanhoudende gezondheidsklachten en beperkte inzetbaarheid naar een bedrijfsarts of andere zorgverlener.

Stoplicht Systeem

hulpvragen bij de voorbereiding

Waarom hulpvragen?

Soms kan het best lastig zijn om te bepalen welke kleur je stoplicht heeft. Onderstaande hulpvragen kunnen je daarbij helpen. Maar let op: deze vragen zijn bedoeld ter inspiratie. Er kunnen altijd dingen spelen die niet boven tafel komen als je alleen naar deze vragen kijkt. Voel je dus vooral vrij om alles wat voor jou een rol speelt op te schrijven en te bespreken.

Algemene hulpvragen

- Waar heb je last van en wat zijn de oorzaken?
- Wat geeft je energie en wat heb je nodig om dat te behouden of versterken?
- Wat zou een oplossing zijn en heb je daar hulp bij nodig? Van wie? Wanneer?

Hulpvragen bij Werk

- Past jouw werk bij je en krijg je energie door wat je doet ?
- Heb je er last van dat anderen over je grenzen gaan ?
- Neem je noodzakelijke rustmomenten op je werk in acht of werk je door tot je 'op' bent ?

werk

Hulpvragen bij Privé

- Hoe is de relatie met je naasten, ervaar je steun en begrip?
- Neem je de tijd om leuke dingen met je vrienden te doen?
- Maak je je veel zorgen (of ben je mantelzorger) om iemand waar je veel om geeft?

privé

Hulpvragen bij Ik

- Heb je lichamelijke of psychische klachten en zorgt dat voor beperkingen in je leven?
- Kom je toe aan een hobby waar je van geniet?
- Cijfer je jezelf snel weg en is er weinig ruimte voor je eigen behoeften?

ik

Tip!

Maak gebruik van de Personal Battery Tool. Dit digitale hulpmiddel geeft je inzicht in waar je blij van wordt en waarvan juist niet. Dit helpt bij doelen stellen voor een stressvrije dag. Ga naar www.ivido.nl/applicatie/personalbattery

Stoplicht Systeem

stressfactoren en energiebronnen

Wat bedoelen we met stressfactoren?

Alle dingen die tot een gevoel van spanning leiden zou je stressfactoren kunnen noemen. Een beetje stress is niet slecht. Sterker nog, als we er goed mee omgaan, kan stress helpend zijn in ons dagelijks functioneren. Maar als stress te sterk of te lang aanwezig is, dan kun je er klachten door krijgen. En uiteindelijk zelfs overspanning of een burn-out. Daarom is het belangrijk stressfactoren bijtijds te herkennen en aan te pakken of het liefst te voorkomen.

Wat bedoelen we met energiebronnen?

Alle dingen waar je energie van krijgt en/of vrolijk van wordt. Met energiebronnen laad je jouw persoonlijke accu weer op. Ze zijn dus een belangrijke tegenhanger van stress. Weet je welke energiebronnen je al hebt, of naar welke nieuwe energiebronnen je verlangt? En wat heb je nodig om die energiebronnen vast te houden, te versterken of te verkrijgen?



Bestaande stressfactoren

Wat geeft jou stress op dit moment?



Potentiële stressfactoren

Welke stressfactoren zie je aankomen, waardoor je stoplicht geel of rood kan worden?



Bestaande energiebronnen

Van welke dingen die je doet krijg je energie?



Potentiële energiebronnen

Welke nieuwe energiebronnen kunnen je accu opladen?

Stoplicht Systeem

monitoring
je leven lang

Wat als ik naar een nieuwe werkgever ga?

Vind je het fijn om met het Stoplicht Systeem te werken? Ga er dan gerust mee door. Ook als je bij een andere organisatie gaat werken. Gebruiken ze het Stoplicht Systeem daar (nog) niet? Dan biedt het alsnog een fijne metafoor voor het gesprek met je leidinggevende of medewerker. En laat het vooral niet na om HR op het Stoplicht Systeem te attenderen.

Wat als ik met pensioen ga?

Het gebruik van het Stoplicht Systeem hoeft niet te stoppen als je met pensioen gaat. Wie weet ga je vrijwilligerswerk doen (wat ook werk is) en je privé- en persoonlijk leven (Ik) gaan natuurlijk gewoon door. Blijf dus nagaan hoe het er eigenlijk bij staat met je stoplichten.



Tip!

Werken aan een optimale energiebalans is een gezond doel. Je leven lang!



Meer informatie?

Ri CHARGE

Grondlegger van het Stoplicht Systeem

www.stresstelijfmetenergie.nl

peterribbens@ri-charge.nl

Berry Global

Organisatie waar het Stoplicht Systeem is geïmplementeerd

www.berryglobal.com

nlhaovhr@berryglobal.com

Dit document is tot stand gekomen vanuit een samenwerking van Berry Global, Ri CHARGE, Amsterdam UMC en het Trimbos Instituut. Het is een resultaat van een Participatief Actieonderzoek, gefinancierd door het ZonMw Programma 'Mentale Vitaliteit van Werkenden', onder het dossiernummer: 10430132220008.

ontwerp waf1.nu