

# WE CARE PRAATPLAAT



Visie op de Zorg

Impact in de maatschappij

STRATEGISCH

TACTISCH

OPERATIONEEL

MET ELKAAR  
VERNIEUWEN  
WE DE ZORG!

Leger des Heils

GGD

Ziekenhuis

GGZ

Ouderenzorg

Zorgen voor en met elkaar

Persoonlijke ontwikkelen

Verbinden en samenwerken

Sparren met andere trainees

Gezelligheid!

THUIS BASIS

ZELFZORG

DURF

VEERKRACHT

WE CARE TO  
DISCOVER

# VISIE WE CARE TO DISGOVER



Wij bedienen de zorg van morgen. Zorg die inspeelt op de veranderingen van de toekomst volgens de kernwaarden **samenwerken, netwerken en kennisdeling**. Dit bereiken we door een nieuwe manier van werken, waarin we **experimenteren, innoveren en gebruik maken van de nieuwste technieken**. Om dit te kunnen zijn wij **creatief** en durven wij **onze nek uit te steken**. Een **groeimindset** is essentieel om de zorg écht te vernieuwen. Dit doen wij altijd in **verbinding met anderen**. Niet alles wat oud is, is slecht en wat nieuw is, is goed. Deze twee werelden weten te verbinden is de sleutel tot succes. Een trainee van We Care to DisGover bruist van **energie, lef en enthousiasme**. Een trainee van We Care to DisGover is een **zorgvernieuwer**.



WE CARE TO  
DISGOVER



# SISU

Hoe deze Finse levensfilosofie onderdeel is van  
We Care to DisGover

De Finse levensfilosofie verwijst naar een mix van **durf**, **veerkracht** en **zelfzorg**. Sisu gaat over de innerlijke kracht en moed die nodig is om daadwerkelijk de stap te zetten. Het woord komt voort uit sisus (kern) en sisällä (binnen), wat in essentie verwijst naar "dat van binnen zit".

We worden ooit allemaal voor de keuze gesteld om door te gaan of op te geven. Voor Finnen staat sisu voor het vermogen om door te zetten, zelfs in de meest uitdagende omstandigheden. Het is een mentale kracht die diep verankerd ligt in de Finse cultuur. Sisu begint waar jouw kracht lijkt te eindigen en is dus de sleutel tot jouw nog ongekende potentieel.

Hoe we uitdagingen ervaren heeft onder andere te maken met eerdere ervaringen en je mindset. Een groeimindset, zoals beschreven door psycholoog Carol Dweck, houdt in dat individuen geloven dat hun capaciteiten en intelligentie kunnen worden ontwikkeld door middel van inspanning, doorzettingsvermogen en leren van fouten. In tegenstelling tot een vaste mindset, waarbij men gelooft dat capaciteiten vastliggen en niet kunnen veranderen, stimuleert een groeimindset een open houding tegenover nieuwe ervaringen en uitdagingen.

Een groeimindset en Sisu gaan hand in hand. Een groeimindset betekent simpelweg dat je gelooft dat je kunt groeien door nieuwe dingen te proberen en te leren van fouten. Mensen met deze mindset zijn meer geneigd om uitdagingen aan te gaan en door te zetten. Sisu draait om zelfzorg, durf en veerkracht. Het is het vermogen om door te gaan, zelfs als het even lastig wordt. Een groeimindset vormt eigenlijk de basis voor Sisu. Als je gelooft dat je kunt groeien, ben je beter voorbereid om uitdagingen aan te gaan als je inzet op zelfzorg, durf en veerkracht.



# FIXED vs GROWTH MINDSET

## Vaststaande mindset

*Gelooft dat intelligentie vaststaat*



### Leidt tot:

Slim willen overkomen met als gevolg...

### Uitdaging

*Vermijden van uitdagingen*

### Hindernis

*Opgeven bij tegenslag*

### Inspanning

*Inspanning zien als nutteloos*

### Succes anderen

*Zich bedreigd voelen door succes van anderen*

### Kritiek

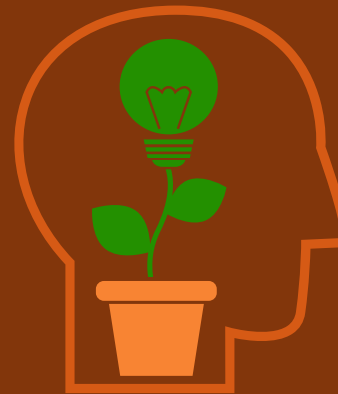
*Negeren van kritiek*

### Gevolg

Vermijden van uitdagingen

## Groeimindset

*Gelooft dat intelligentie ontwikkelbaar is*



### Leidt tot:

Verlangen om te leren met als gevolg...

### Uitdaging

*Omarmen van uitdagingen*

### Hindernis

*Volhouden bij tegenslag*

### Inspanning

*Inspanning zien als iets wat erbij hoort*

### Succes anderen

*Leren en geïnspireerd raken door succes van anderen*

### Kritiek

*Openstaan voor kritiek*

### Gevolg

Benutten van potentieel en presteren steeds beter





# Zelfzorg

*Zelfzorg is enerzijds bewust worden van je eigen behoeften en grenzen en anderzijds je grenzen bewaken en gericht aandacht besteden aan zelfzorgactiviteiten. Er zijn verschillende zelfzorg gebieden waarin je grenzen kan bewaken en deze vormen samen de competentie zelfzorg.*

## **Fysiek:**

- Ik zorg goed voor mijn lichaam
- Ik ben me bewust van mijn eigen lichaamssignalen

## **Emotioneel:**

- Ik herken en begrijp mijn eigen emoties en kan deze emoties uitdrukken naar anderen
- Ik reguleer mijn emoties
- Ik ga effectief om met stress
- Ik ontwikkel compassie voor mezelf en anderen

## **Sociaal:**

- Ik heb een netwerk van relaties om mij heen die ik vertrouw en wanneer nodig opzoek

## **Mentale zelfzorg:**

- Ik leer nieuwe dingen
- Ik ben intrinsiek gemotiveerd
- Ik oefen met mindfull en creatief bezig zijn

## **Professionele zelfzorg:**

- Ik heb duidelijke professionele grenzen en deel deze met anderen
- Ik heb professionele ontwikkeldoelstellingen
- Ik ben mij bewust van mijn energiegelvers en energievreters en onderneem actie als dit uit balans is





# Veerkracht

*Veerkracht is het vermogen om tegenslagen, stressvolle situaties en veranderingen te doorstaan en hier sterker uit te komen. Veerkracht omvat het vermogen om flexibel te zijn, te kunnen omgaan met onzekerheid en tegenslag, en om je aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Mensen die leven middels de Sisu levenswijze hebben een veerkrachtige geest en laten zich niet ontmoedigen door mislukkingen of moeilijkheden. In plaats daarvan zien ze tegenslagen als kansen voor groei en leren ze zich aan te passen aan veranderende omstandigheden. Ben jij momenteel weerbaar voor de dalen, en voorbereid op de volgende piek?*

## **Stressbestendigheid:**

- Ik kan kalmte en overzicht bewaren in een stressvolle situatie en laat mij niet leiden door mijn eerste emoties
- Ik communiceer duidelijk en effectief in een stressvolle situatie

## **Omgaan met tegenslag:**

- Ik herpak me gemakkelijk na tegenslag
- Ik laat me niet ontmoedigen door moeilijkheden/mislukkingen

## **Omgaan met positieve ervaringen:**

- Ik gebruik positieve ervaringen om een positieve mindset te ontwikkelen
- Ik vier mijn successen
- Ik kan trots zijn op mezelf als ik iets goeds heb gedaan
- Ik kan complimenten in ontvangst nemen





# Veerkracht

## Flexibiliteit\*:

- Ik pas me aan, aan veranderende omstandigheden
- Ik ben in staat om me aan te passen aan verschillende situaties
- Ik hanteer bij het beïnvloeden van anderen verschillende aanpakken
- Ik hou niet vast aan bekende werkwijzen en kan afstappen van regelmaat
- Ik handhaaf me in nieuwe of onverwachte situaties en laat me niet van de wijs brengen
- Ik zoek naar aanpassingen bij veranderende situaties en ben bereid een eerder genomen besluit te herzien
- Ik heb geen sterke overreding nodig om van plan te veranderen en ben bereid tegemoet te komen aan wensen van anderen
- Ik ben bereid werkzaamheden te doen die niet direct tot mijn takenpakket behoren
- Ik schakel bij weerstand over op een aanpak die wél tot het gestelde doel leidt

\*Komt deels overeen met flexibiliteit in leerlaag 1





# Durf

*Durf is het vermogen om moedig te zijn en risico's te nemen, ook in uitdagende situaties. Het gaat om het overwinnen van angst, buiten je comfortzone treden en het aangaan van nieuwe ervaringen.*

## **Risicobereidheid:**

- Ik ben bereid om risico's te nemen in mijn werk, zelfs in onzekere situaties
- Ik ben bereid uitdagingen aan te gaan in mijn werk, zelfs in onzekere situaties
- Ik durf te experimenteren met nieuwe methoden en werkwijzen

## **Uitdagen comfortzone:**

- Ik heb ervaren dat het oké is om uit mijn comfortzone te stappen
- Ik ben me bewust van mijn comfortzone, leerzone en paniekzone en heb ervaren dat ik hiertussen kan switchen
- Ik daag mijzelf uit om uit mijn comfort zone te stappen, ook al vind ik dat spannend



# LEERLAGEN

1

## Operationeel

Leerlaag 1 kenmerkt zich door het aanleren en/of verbeteren van basisvaardigheden en competenties bij de trainee als individu en in teamverband. Om je Leerlaag 1 te behalen word je beoordeeld op een aantal basisvaardigheden en competenties. In een leerlaag 1 gesprek staat centraal in hoeverre de trainee deze competenties heeft behaald.

## Competenties

- Resultaatgerichtheid
- Creativiteit
- Interpersoonlijke sensitiviteit
- Samenwerken
- Initiatief
- Netwerken
- Flexibiliteit
- Zelfontwikkeling
- Plannen en organiseren

2

## Competenties

- Online profileren en interactie
- Omgevingsbewustzijn
- Innoveren en vernieuwingsgerichtheid
- Analyseren
- Doelgericht sturen
- Communicatieve vaardigheden
- Mening vormen

## Tactisch

Leerlaag 2 gaat niet specifiek over de kennis zelf maar meer over de manieren waarop je deze eigen maakt, inzet en overdraagt. Je leert hoe je netwerk kunt inzetten om aan kennis te komen of om mening te vormen over een onderwerp. Om je Leerlaag 2 te behalen geef je hier een presentatie over aan de leden van het kernteam.

3

## Strategisch

Leerlaag 3 gaat over de missie en visie van We Care to DisGover en hoe je deze kunt vertalen naar je eigen handelen. Om je Leerlaag 3 te behalen geef je de leden van het kernteam een presentatie over jouw visie op de zorg en waarom jij een échte zorgvernieuwer bent.

## Competenties

- Groepsgericht leidinggeven
- Overtuigingskracht
- Ondernemerschap
- Visie



# ONZE LEERMETHODE

De leermethode die we bij We Care to DisGover gebruiken is **Action Learning**. Action Learning is een methode van leren in de werkelijkheid van alle dag, waarbij het netwerk en de omgeving een grote rol speelt. Onze Action Learning methode is gebaseerd op de methodiek van de World Institute of Action Learning, welke is gebaseerd op Reg Evans (1950). Als trainee krijg je te maken met inhoudelijke thema's van deze tijd (met altijd een component zorg erin) en daarnaast speelt jouw persoonlijke ontwikkeling een belangrijke rol. Als trainee leer je op individueel-, team-, en organisatieniveau samen te werken, kennis te delen en die competenties te ontwikkelen die de nieuwe samenleving van ons vraagt.

“  
**LEREN DOOR  
TE DOEN**  
”

## Kernelementen van Action Learning

- Leren op grond van **projecten uit het echte leven** 'real life cases' ;
- Leren gebeurt op basis van **reflectie** op geplande en gedane activiteiten met een aantal mensen die door middel van rollen met elkaar verbonden zijn. Denk hierbij aan projectleiders, opdrachtgevers, samenwerkingspartners, leidinggevenden etc;
- Aandacht voor leren door te doen en hoe dit naar een hoger niveau te tillen. De aandacht voor het '**leren-leren**' onderscheidt Action Learning van het traditionele leren.



# INSIGHTS BIJ WCTD

Bij We Care to DisGover werken we met Insights Discovery. Dit is een uniek kleurenprofiel voor elke trainee die gebaseerd is op je drijfveren.

Het leren herkennen van de verschillende eigenschappen en verbonden kleuren kan een hulpmiddel zijn om jezelf beter te leren kennen: dat waar je goed in bent en dat wat mogelijk valkuilen kunnen zijn. Daarnaast helpt het om de kracht van een ander of een team te leren (her)kennen en daardoor het beste uit een samenwerking te halen.

Je doet de Insights test aan het begin van je traineeship en na een jaar. Romée is de insights coach die met jou de gesprekken voert over de uitkomsten van de test.

## SNELLE INSIGHTS GIDS



**GOEDE DAG**



**SLECHTE DAG**

**WE CARE TO**  
DISCOVER

