

# Maak je niet druk maar DIK: Denk In Kwaliteiten

Vaardigheden – snel en vakkundig injecteren bijvoorbeeld – kun je leren. Kwaliteiten heb je al; die horen bij jou. Zo kun je enthousiast, begripvol, zorgzaam, meelevend zijn. Kwaliteiten sluiten aan bij je karakter en zijn moeilijk grijpbaar of veranderbaar. Je hebt ze of je hebt ze niet. Je kunt ze ontdekken en er je voordeel mee doen, er een 'sterke kant' van maken.

Soms schiet je door in je kwaliteit, alsof je een overdosis neemt. Dan draaf je door en wordt je kwaliteit ineens een zwakte. Als een collega met 'verantwoordelijkheidsgevoel' verandert in een 'controlfreak' kun je daar behoorlijk allergisch op reageren. Dat belemmert de samenwerking en het doel dat je wilt bereiken.

Als je in kwaliteiten denkt, ben je in staat om je allergie te overstijgen. Dan zie je achter die controlerende houding juist het verantwoordelijkheidsgevoel. Op dat gevoel kun je vervolgens je collega (of een familielid) aanspreken. Dan maak je een opening: je krijgt contact en wordt geen kempahanen.

Een goed motto is daarom: maak je niet druk maar DIK: Denk In Kwaliteiten. Als je handelt vanuit je eigen sterke kanten – en uitgaat van de kwaliteiten van je collega's, cliënten, mantelzorgers – heeft dat een positief effect op de communicatie en de onderlinge samenwerking.

## Werkvormen

- Bingo!
- Kwaliteitenmuur

## Kijk voor meer informatie op [www.vilans.nl/communiceren](http://www.vilans.nl/communiceren)

- *Sandra en Siona gaan voor een goed gesprek*: 'Samenspel met familie' (pagina 16).
- *Sandra en Siona gaan voor een goed gesprek*: 'Denken in kwaliteiten, zo doe je dat!' (pagina 30).
- Communicatiewerkblad *Communiceren is teamwork*.
- Poster *Maak je niet DIK, Denk In Kwaliteiten* ([www.vilans.nl/webwinkel](http://www.vilans.nl/webwinkel)).

## Suggesties

'Liefdevol' is een mooie kwaliteit, maar al 'te' liefdevol gedrag kan verstikkend werken. Alle kwaliteiten waar je 'te' voor plaatst, slaan om in hun tegendeel. Hieronder staan een aantal kwaliteiten en hun valkuilen benoemd. Herkenbaar? Het is een leerzame oefening om in je team het rijtje 'Kwaliteiten en hun valkuilen' verder aan te vullen.

- Zorgzaam te = Betuttelend, bemoeizuchtig
- Betrokken te = Veeleisend
- Behulpzaam te = Bemoeizuchtig
- Zorgvuldig te = Pietluttig, zeurderig
- Daadkrachtig te = Drammerig
- Voorzichtig te = Geremd, onzeker, onzichtbaar
- Flexibel te = Wispelturig, met alle winden meewaaierend

## Overpeinzingen



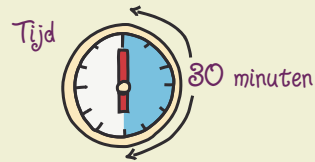
- Zonder 'plezier in je werk' geen kwaliteit.
- Kwaliteit herken je onmiddellijk, daar zijn geen woorden voor nodig.

## Werkvorm Bingo!

De 'kwaliteitenbingo' is een speelse manier om zicht te krijgen op je eigen kwaliteiten en die van je collega's. Deze werkvorm gebruik je voor je team. Je maakt een bingoformulier met daarop negen gewenste kwaliteiten. Een voorbeeldformulier vind je in de bijlage.

### Vorbereiding

Geef elk teamlid een bingoformulier en een pen



### Stap 1 • Ontdekken

- Elk teamlid loopt door de ruimte en voert korte gesprekken met collega's over hun kwaliteiten. Je probeert een match te vinden tussen kwaliteit en collega. Als je een van de kwaliteiten op het formulier herkent bij een collega, schrijf dan diens voornaam in het vakje. Wie het eerst alle vakjes 'vol' heeft is 'winnaar'.
- Vraag niet alleen bijvoorbeeld 'Kan je goed met familie omgaan?', maar vraag door waar dat uit blijkt.

### Stap 2 • Bespreken

- Na afloop van de gesprekken bespreek je de uitkomst van de bingoformulieren. Door steeds de namen te koppelen aan de kwaliteiten, kun je zien hoe een ieder 'gescoord' heeft.
- Sta ook stil bij hoe je deze oefening ervaart. Hoe vind je het om uit te komen voor je sterke kanten?
- Een overzicht van de kwaliteiten van je team kun je ophangen in de teamkamer.

### Stap 3 • Wat wil je bereiken?

- Door elkaars kwaliteiten te benoemen en zichtbaar te maken, kunnen ieders sterke kanten beter naar voren komen. Dat heeft een positieve uitwerking op de communicatie en leidt tot betere samenwerking.

### Stap 4 • Wat ga je doen?

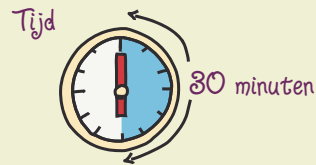
- Bestel bij Vilans de poster *Maak je niet DIK, denk in kwaliteiten*. Hang deze – als stimulans – op in de teamkamer.

## Werkvorm Complimentenmuur

Een oefening die je met je team kunt doen om de sterke kanten van jezelf en van je collega's te ontdekken.

### Vorbereiding

- Schrijf alle namen van het team op een groot flipovervel.
- Schrijf erboven: 'Wat waarderen we in elkaar'.
- Geef elk teamlid een stift.



### Stap 1 • Ontdekken

Ieder teamlid schrijft – in steekwoorden – bij de naam van een collega op wat hij of zij zo in die collega waardeert.

### Stap 2 • Bespreken

Nadat alles is ingevuld kijk je samen naar wat er is opgeschreven. Niet alles hoeft uitgebreid nabesproken te worden. Wel is het goed om per collega een opvallende opmerking te benoemen en te vragen: 'Wie heeft dit punt opgeschreven? Kun je dit misschien toelichten aan de hand van een voorbeeld?'

### Stap 3 • Wat wil je bereiken?

De opbrengst van de complimentenmuur is tweeledig. Je krijgt scherper zicht op elkaars kwaliteiten. Daarnaast versterkt deze oefening het vertrouwen in en de sympathie voor elkaar.

### Stap 4 • Wat ga je doen?

Laat de complimentenmuur een tijdje hangen en vul aan als je nieuwe kwaliteiten 'ontdekt'. Maak een foto van de complimentenmuur en sla deze op in je mobieltje.

## Bijlage Kwaliteitenbingo

Vul in ieder vakje één voornaam in. Je mag maar één vraag tegelijk aan dezelfde persoon stellen. Wie het eerst alle vakjes vol heeft, roept **BINGO!** en heeft gewonnen.

Kan zelfstandig werken.	Is goed in onderhandelen.	Betrekt familie bij de dagelijkse gang van zaken.
Verdiept zich graag in de levensgeschiedenis van bewoner.	Is niet bang om negatieve feedback te geven.	Kan goed grenzen stellen.
Vindt het leuk om samen met de bewoner allerlei activiteiten te ondernemen.	Kan actief luisteren.	Stimuleert de zelfredzaamheid van de bewoner.

### Alternatieven

- Kan goed samenwerken.
- Toont respect voor de ander.
- Is aanspreekbaar op zijn/haar gedrag.
- Is bereid om over veranderingen na te denken.
- Is leergierig.
- Kan efficiënt werken.
- Is creatief.
- Geeft vertrouwen.
- Kan goed prioriteiten stellen.
- . . . . . Vul aan met de in jullie team gewenste kwaliteiten.