



BOUWSTEEN 1: WELBEVINDEN IN DE JOB

HOE VOEL IK ME IN DE JOB OP DIT MOMENT?

Hoe jij je voelt in de job is een momentopname. Iedereen heeft momenten in zijn werk waarop hij zich meer of minder goed voelt. Toch is het belangrijk af en toe stil te staan bij de vraag hoe jij je voelt in de job. Want dit heeft invloed op je werk als onthaalouder. Een onthaalouder is meestal alleen met een groep kinderen. Zij of hij kan op moeilijke momenten niet onmiddellijk terecht bij een collega. Net daarom is zorg voor jezelf extra belangrijk als je werkt als onthaalouder.

In deze oefening onderzoek je hoe jij je op dit moment voelt in de job. Je gaat ook na welke situatie(s) je gelukkig maken in de job of waar je het lastig mee hebt.

Hoe maak je de oefening?



STAP 1: WELKE WOORDEN PΑΣSEN BIJ JOUW GEVOEL OVER DE JOB?

Je ziet hiernaast verschillende woorden en uitdrukkingen. Denk terug aan de voorbije maand. **Welke woorden of uitdrukkingen passen het best bij jouw gevoel over de job op dit moment?** Duid aan of omcirkel wat bij je past. Je kunt ook zelf woorden of zinnen toevoegen.

STAP 2: IN WELKE SITUATIE?

Stel je bij de aangeduide woorden of uitdrukkingen de vraag: **in welke situatie(s) voel(de) ik me zo?** Schrijf de woorden die bij jou passen over onderaan het werkblad. Zoek voor elk woord een of meer situaties die hierbij passen. Beschrijf die kort. Deze situaties vormen een goed uitgangspunt om met jouw coach of andere onthaalouders te bespreken. Samen kan je dan zoeken naar manieren om je gevoel in de job op zo'n momenten te verbeteren of anders aan te pakken.

STAP 3: NAAR DE SCHETS

Noteer in de schets de belangrijkste resultaten uit de oefening. Deze 2 vragen helpen je hierbij.



Wat maakt jou gelukkig in de job?



Wat moet/kan voor jou veranderen om je goed te voelen in de job?

VOORBEELD SCHETS

Marta werkt al 9 jaar als onthaalouder. Ze heeft het gevoel dat ze meestal een goede band heeft met de kinderen. Sinds kort vangt ze een baby op die heel veel huilt. Het lijkt alsof ze er maar niet in slaagt om de baby een veilig gevoel te geven. Onlangs kreeg ze kritiek van een ouder. Die vond dat ze hun peuter te weinig stimuleert. Deze opmerking heeft haar hard geraakt. Door deze gebeurtenissen voelt ze zich terug heel onzeker in haar job: is ze eigenlijk wel een goede onthaalouder? 's Avonds voelt ze zich de laatste tijd vaak moe, maar 's morgens staat ze wel weer met hernieuwde energie klaar voor de kinderen.

1. WELBEVINDEN IN DE JOB



Wat maakt jou gelukkig in de job?

*Het plezier en de warme band met de kinderen.
Een goede nachtrust en een goede babbel.*



Wat moet/kan voor jou veranderen om je goed te voelen in de job?

*Wat extra steun in de situatie van de huilbaby.
Me minder van mijn stuk laten brengen als ouders een opmerking maken.*



Datum:



Oefening: Hoe voel ik me in de job op dit moment?



IN WELKE SITUATIE(S) VOEL(DE) JIJ JE ZO?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

