Proeflokalen bij het UWV zijn bijeenkomsten in het teken van onderlinge deskundigheidsbevordering & vakmanschap. Ze behandelen actuele thema's en je leert collega's kennen uit je eigen district. Je wordt geïnspireerd door een professional en deelt kennis en ervaringen om van elkaar te leren. De proeflokalen worden door vakmensen gegeven van binnen en buiten UWV.

Onder het thema 'Energiek werken aan je vakmanschap'' heeft Peter Kuijper, oprichter en spreker van Mind&Health, de startende serie proeflokalen in ons district vormgeven. "Vertrouwen in vakmanschap!" is de kapstok van deze bijeenkomsten.

In de 3-uur durende workshops in Leiden en Rijswijk hebben wij als ambassadeurs mogen ervaren dat de belangstelling voor het thema 'energie en balans' groot is. Inzicht en het onderhouden van een goede energiebalans is zelfs een voorwaarde om jouw vakmanschap goed uit te kunnen oefenen en je verder als professional door te ontwikkelen. Peter Kuijper heeft ons meegenomen in een inspirerende en creatieve workshop waarbij wij op gedragsniveau konden proeven aan de energizers waar wij zelf de regie op kunnen pakken. Zodat we meer energie en aandacht over hebben voor het uitoefenen van ons vakmanschap. Tijdens deze workshop leerden en ontdekten wij de kenmerken die van invloed zijn op ons dagelijkse energielevel. Door de signalen te begrijpen bij onszelf en bij anderen kunnen wij onze energie laten toenemen.

Wij zijn in beide bijeenkomsten met elkaar aan de slag gegaan. De 10 energizers (slapen, voeding, bewegen, humor, passie, ontspanning, sociale contacten, thuis, werkleven en zingeving) kwamen als de basis van persoonlijke energie en balans aan de orde. De onderlinge samenhang van de 10 energizers werd uitgelegd. Het belang om aan deze aspecten in je leven onverdeelde aandacht te besteden, ook al is het in tijd gezien soms slechts een minuut per dag. En als het even kan, dit vooral proactief te doen. Zo voorkom je mentale en/of fysieke klachten en ga je preventief aan de slag met je gezondheid.

In beide sessies laaide een aangename interactiviteit op. Ondertussen bouwde iedereen aan zijn/haar persoonlijke energieplan (PEP). Heel pragmatisch. In kleine stappen, want zo alleen werkt duurzame gedagsverandering. Van ‘ademhaling (the Magic minute)’ tot aan ‘wanneer nu wel overdag koffie te drinken’. Van ‘wat het effect is wat je doet en laat gedurende de dag op je nachtrust’ tot aan ‘hoe intensief nu wel/niet te bewegen’. Vragen werden gesteld en de antwoorden volgden. “Verfrissend, anders, toepasbaar, praktisch, plezierig en leuk” waren de reacties die wij als ambassadeurs hebben ontvangen na de beide sessies.

Als ambassadeurs van het district kijken wij terug op twee zeer geslaagde en gewaardeerde bijeenkomsten van het Proeflokaal. Ook komend jaar faciliteren wij met een nieuwe reeks proeflokalen verdieping op het thema ‘Vertrouwen in Vakmanschap’. Zo ontdek en verzilver je jouw talenten en die van collega’s!

Namens de Ambassadeurs Proeflokalen (voorheen Expeditie Mensenwerk)
Ilonka van Duijsen en haar collega’s Jeroen, Patricia, Martine, Henry, Dennis, Bart, Jeannette, Hayat, Sandra, Inge, Bart, Emmy en Hajar.