

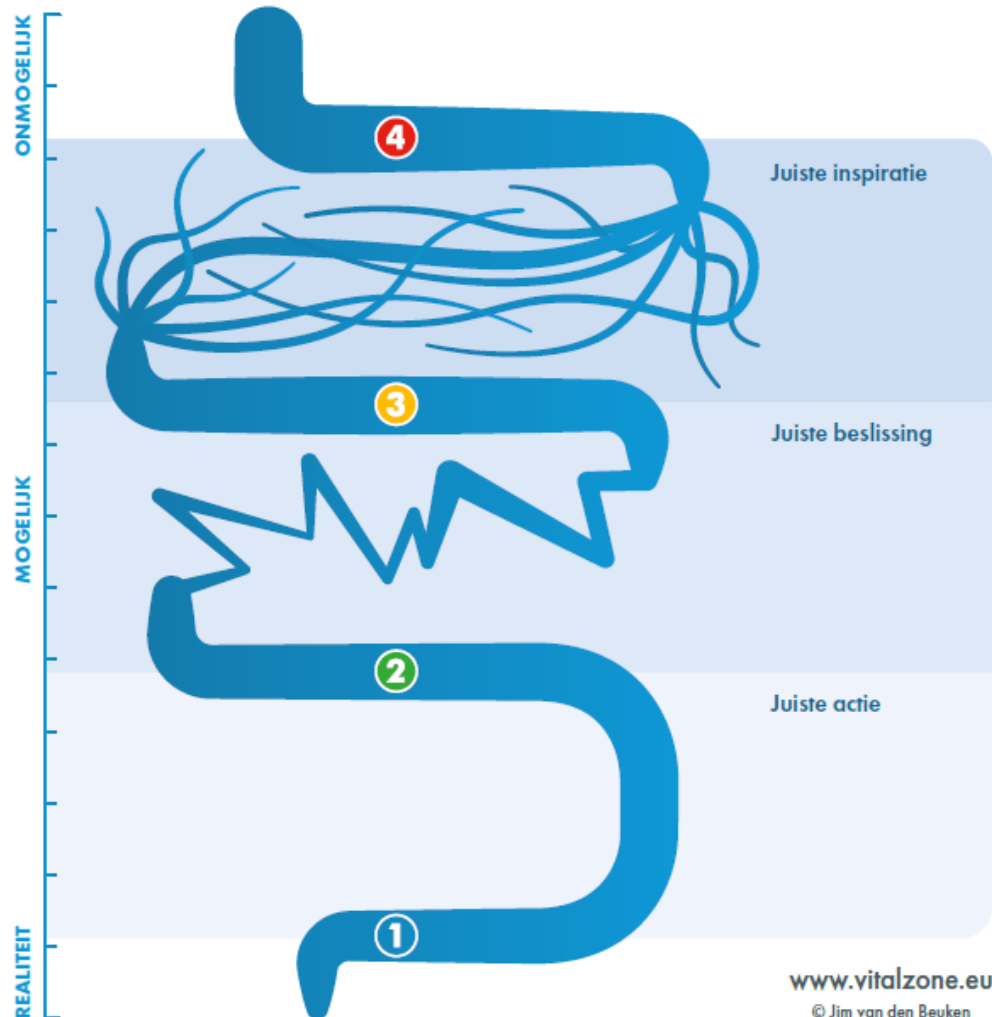


# Congres Duurzame Zorg

# KRACHTBAAN ALS SPRINGPLANK

**Annemieke Wiercx, Vital Zone Instituut**

# Krachtbaan: van willen naar doen via de juiste beweging



## Juiste inspiratie

Juiste ambitie, onderzoek, bereidheid  
botspunten en belangen zichtbaar te maken

## Juiste beslissing

Ja of nee, juiste commitment, juiste personen,  
middelen, mandaat en lef

## Juiste actie

Doen wat telt, stoppen wat afleidt, fair verhaal,  
voortgang laten zien en opruimen botspunten

# Krachtbaan toepassing bij De Zorggroep

- Sector en organisatie strategie mee bepalen
- Koersgroep en kartrekkers in een gebied vooruit helpen
- Verandercompetenties ontwikkelen en aanscherpen



Krachtbaan leersessies voor kartrekkers

# Vier stappen, vier posities, drie bewegingen

## A. Krachtbaan gebruiken.

Goede vraag of het belangrijk project benoemen. Breed kijken wat belangrijk voor jou of je organisatie is. Wat wil je bereiken?

## B. Positie vinden.

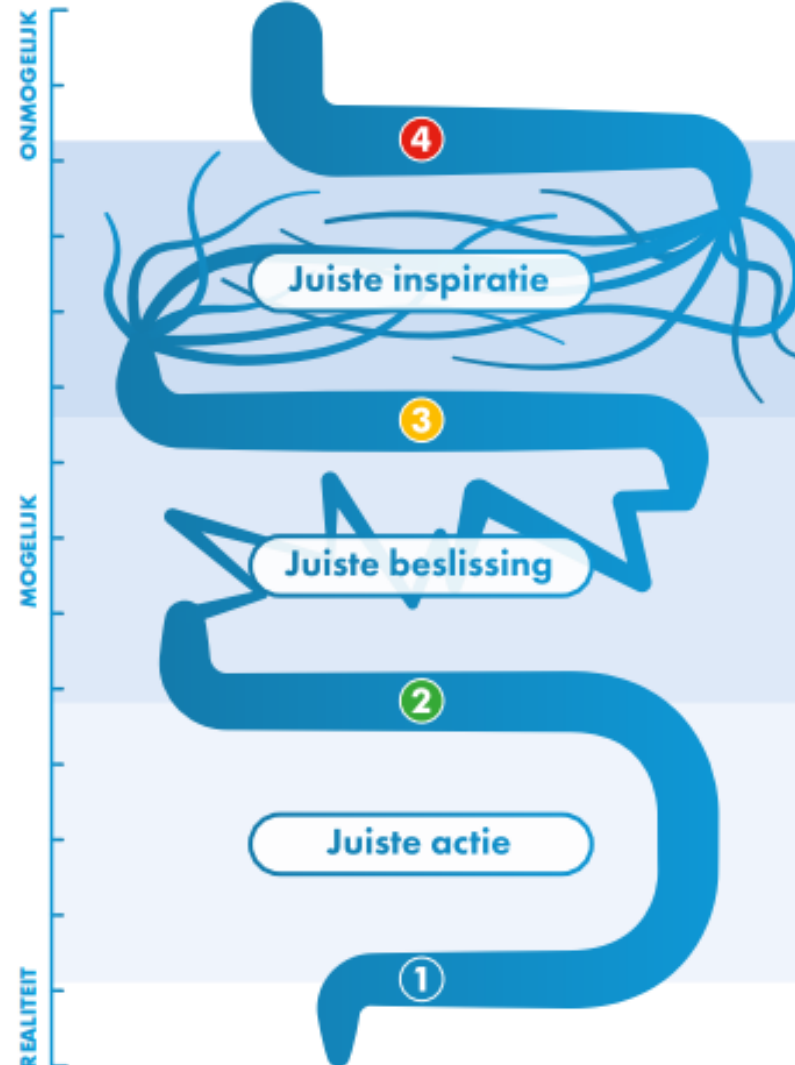
Uitproberen waar je staat 4, 3, 2 of 1? Er tussenin telt niet ;). Kijk waar anderen staan. Klopt de positie? Merk je tegengeluiden die wijzen op een andere positie?

## C. Beweging maken.

Vraag jezelf: wat is mijn volgende stap? Is daar iets voor nodig? Luister rustig naar antwoorden. Beslis wat je gaat doen.

## D. In praktijk kijken of het werkt.

Doe je moeite, zet je de eerste stap? Vraag je steun? Doe je een voorstel? Krijg je kansen, steun, middelen, waardering?



Zelf goed kunnen luisteren en present zijn.

## Wat past het best bij de huidige situatie 4, 3, 2 of 1?

4. Lijkt het idee (bijna) onmogelijk en voelt zorgelijk?

3. Zie jij (en anderen) mogelijkheden en voel je enthousiasme?

2. Licht er een goed plan en heb je de noodzakelijke middelen geregeld?

1. Is het gelukt? Heb je een goed gevoel? Krijg je feedback van anderen en de buitenwereld dat het doel is gehaald?

4

### Juiste inspiratie

Nodig: perspectief, vertrouwen, voorbeelden.

3

### Juiste beslissing

Nodig: Ja of Nee, eigenaarschap, doelen die passen bij wat je kunt (regelen).

2

### Juiste acties

Nodig: daden, doen wat bijdraagt, leren en stoppen wat niet werkt.

1

## Wat past het beste bij de huidige situatie?

4

### Juiste inspiratie

Nodig: perspectief, vertrouwen, voorbeelden.

Belemmerend: hinderende (voor)oordelen, emoties en zwaarmoedigheid

3

### Juiste beslissing

Nodig: Ja of Nee, eigenaarschap, doelen die passen bij wat je kunt (regelen).

Belemmerend: vrijblijvendheid, vaag, wishful thinking, blijven dromen, geen eigen verantwoordelijkheid nemen.

2

### Juiste acties

Nodig: daden, doen wat bijdraagt, leren en stoppen wat niet werkt.

Belemmerend: kip zonder kop, inconsistentie, gebrek aan samenwerking, half werk.

1

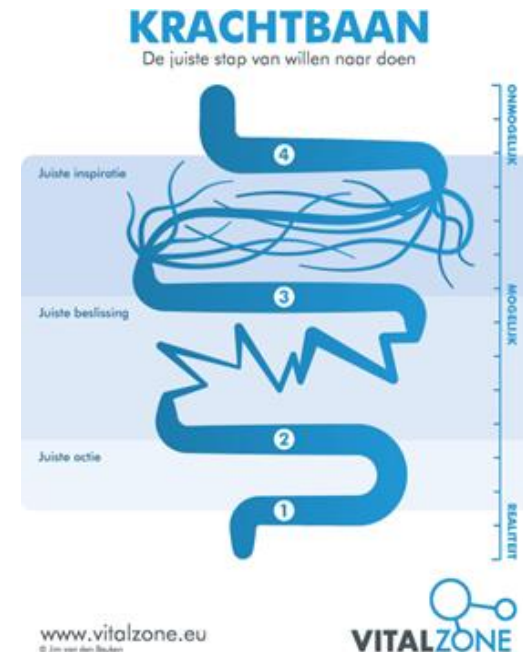
# Toepassen van de Krachtbaan

Waar sta je met jouw uitdaging?

- Uitnodiging: Ga staan op de krachtbaan

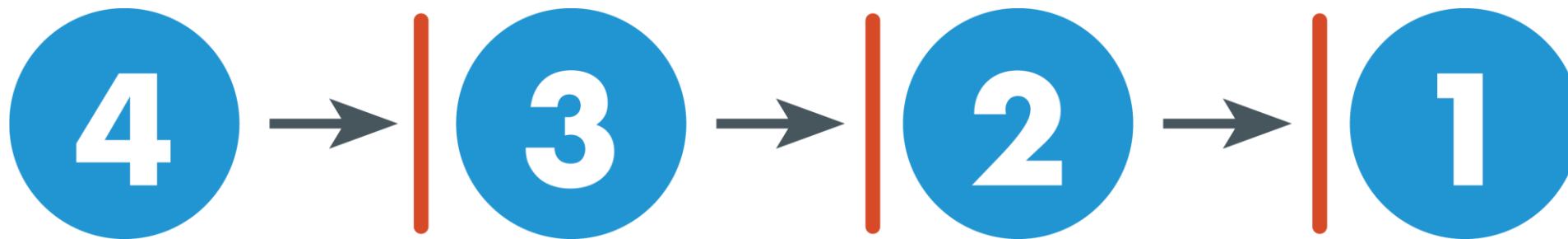
Vragen, observeren en luisteren

- “waar sta je” en “sta je hier goed”
- “wat maakt dat je hier staat”
- “wat is je eerstvolgende stap”
- “welke problemen los je daarmee op”
- “heb je nog iets nodig om de stap te nemen”
- “maak de beweging”



**Krachtbaan:**  
Positiebepaling en  
juiste stap vooruit

# Toepassen van de Krachtbaan



## Welke beweging is nodig?

4  
↓  
3

### Van 4 naar 3: Maak 't mogelijk

- **Droom vrij uit.** Visualiseer jouw perspectief. Wat vind je mooi of aantrekkelijk? Wat wil je echt bereiken? Denk aan die droombaan, reis, of project. Creëer mogelijkheden waar je in gelooft. Maak het levendig in je hoofd!
- **Ruim op.** Spoor rommel op. Zeg vaarwel tegen die 'kan niet' gedachten of negatieve ervaringen, twijfels en emoties uit het verleden. Herschrijf de regels.
- **Onderzoek.** Zoek voorbeelden of feiten van mensen die het al gedaan hebben. Hoe hebben zij het aangepakt? Laat je informeren en inspireren door wat kan. Bouw aan vertrouwen.

3  
↓  
2

### Van 3 naar 2: Commitment is key

- **Check je motivatie.** Vraag jezelf af: Wil ik dit écht? Waarom? Als het antwoord "Ja" is, voel je dat. "How bad do you want it?" Dat is jouw brandstof.
- **Middelen en kennis.** Wat heb je nodig om te slagen? Welke 'maar' los je op? Onderzoek, vraag rond, en verzamel de tools, vaardigheden, of mensen die je kunnen helpen.
- **Neem de beslissing.** Ja of nee? Ben je bereid om er echt voor te gaan? Heb je de moeite, tijd, geld ervoor over? Wat ga je laten? Moet je je doel eerst nog kleiner of groter maken bij wat je kunt (regelen)? Kies ja of nee en voel je rustig.

2  
↓  
1

### Van 2 naar 1: Actie!

- **Snel starten.** Zet die eerste stap. Hoe klein ook, het telt. Stop of verminder wat je niet (meer) wilt.
- **Focus.** Houd je ogen op de bal. Vertel je verhaal. Bescherm je enthousiasme. Laat je niet afleiden door kleine dingen.
- **Leer en hou vol.** Elke stap is een les. Fouten? Ruim op of leer ervan. Vraag om steun en hoe het beter kan. Pas aan, hou vol.

# Krachtbaan als springplank voor de juiste beweging

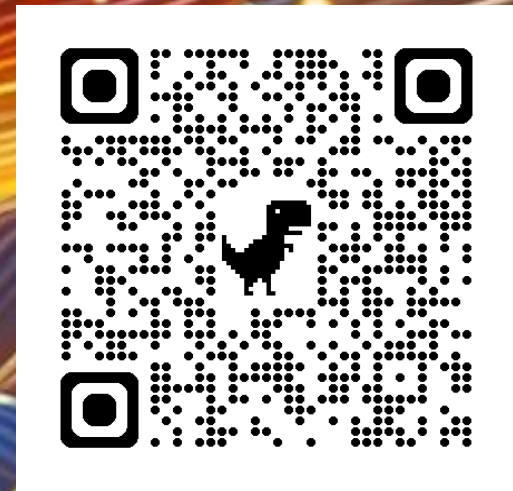


**Krachtbaan Powertool gratis te downloaden**

# KRACHTBAAN

JIM VAN DEN BEUKEN

POWERTOOL





annemieke @vitalzone.eu  
[www.vitalzone.eu](http://www.vitalzone.eu)

# VITALE ZONES ONTWIKKELEN

Blauwe of vitale zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen, leven en oud worden in een gezonde omgeving. Dat willen we voor iedereen. Op het werk en thuis.





[info@vitalzone.eu](mailto:info@vitalzone.eu)  
[www.vitalzone.eu](http://www.vitalzone.eu)

# VITALE ZONES ONTWIKKELEN

Blauwe of vitale zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen en leven in een gezonde omgeving. Je kunt iets doen voor jezelf of je naasten (5m), je eigen woon- en werkomgeving (500 m) en voor je stad, regio of de wereld (>10 km). Met 6 pijlers bouwen aan meer energie en drie goede jaren erbij voor iedereen.



Ikzelf  
Mijn team  
Buren

**Vitale**  
gemeenschappen  
in een gezonde  
leefomgeving

Gezonder water  
Vitale steden  
One Health