

Tipkaart voor praktijkbegeleiders

Vakmanschap en welzijn - In gesprek met Jong Talent

Doel: Jonge medewerkers beter begeleiden op de leerwerkplek door hun welzijn de juiste aandacht te geven en de relatie tussen vakmanschap en welzijn helder uit te leggen.

Fysiek en mentaal gezond: praat over goed voor jezelf zorgen in relatie tot het beroep

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk om het beroep, nu en later, goed te kunnen uitoefenen. Dus maak dit onderwerp van gesprek met je student.

Welk generatievenster hoort bij jou?



Boodschap: jouw blik ten opzichte van vakmanschap/welzijn kan anders zijn dan die van de studenten.

Huidige venster studenten is anders dan oudere medewerker:

🎯 Wat vraagt extra aandacht bij jongeren ten opzichte van een oudere medewerker?

- Veel prikkels en prestatiedruk
- Grenzen herkennen is lastig
- Vergelijken met anderen vergroot onzekerheid
- Extra bewijsdrang
- Jongere = mens én (aankomend) vakman/vakvrouw.

Daarom, de student vanuit twee invalshoeken benaderen

1. De mens

“Hoe gaat het met je, wat houdt je bezig?”

2. De vakman/vakvrouw

“Hoe gaat het in je werk, waar wil je in groeien?”

👉 *Beide zijn nodig voor vakmanschap gedurende de loopbaan.*

Durf je ernaar te vragen?

Gedrag is zichtbaar, motivatie en welzijn vaak niet. Signalen van stress, overbelasting, middelengebruik en geldzorgen kun je als begeleider zien. Maar kun je ook zien wat onder de ijsberg zit?

Jij maakt het verschil! Door te praten over wat er zich onder de ijsberg afspeelt, maak jij positieve groei- en ontwikkeling mogelijk.

Het Ijsberg model

Boven de ijsberg – wat zie je?

(Zichtbaar gedrag – kennis, vaardigheden, acties)

- Vaker te laat komen of regelmatig ziekmelden
- Fouten maken
- Slechte concentratie
- Kortaf reageren
- Minder initiatief

☞ *Dit is wat jij ziet op de werkvloer.*

Onder de ijsberg – wat speelt er?

(Onzichtbaar – overtuigingen, waarden, motieven, drijfveren)

Hoorbaar – wat denkt iemand?

- “Ik moet me bewijzen”
- “Ik mag geen fouten maken”
- “Anderen zijn beter dan ik”

Voelbaar – wat wil iemand?

- Erbij horen
- Goed genoeg zijn
- Groei en perspectief
- Balans en rust

☞ *Hier ligt de sleutel tot vakmanschap en welzijn.*



🏆 Eigenaarschap versterken – jouw rol als coach

Vergelijk jezelf met een **coach van een topsporter**:

- Eigenaarschap groeit stap voor stap
- Help de mentale ‘spierbal’ ontwikkelen
- Werk met haalbare doelen en ontwikkelstappen
- Geef ruimte, maar blijf betrokken
- Veiligheid en vertrouwen laten eigenaarschap groeien

Van begeleiden naar coachen

🧠 Fysiek en mentaal gezond = goed vakmanschap

Goed voor jezelf zorgen is geen privézaak, maar een **randvoorwaarde om goed te functioneren in je werk**.

Bespreek samen:

- Energie en balans
- Slaap en herstel
- Voeding, bewegen en middelengebruik
- Werkdruk en mentale belasting
- Financiële zorgen

☞ *Niet om te oordelen, maar om te ondersteunen.*

★ De Gouden Tip - Vakmanschap en welzijn gaan hand in hand.

Geef je in gesprekken aandacht aan beide? Dan versterken ze elkaar - vandaag én in de toekomst.

✅ Tot slot: Klein gedrag, groot effect

Elke kleine keuze in beter voor zichzelf zorgen en hulp vragen, helpt jongeren met plezier verder ontwikkelen en groeien op de leerwerkplek. Denk groot, begin klein!

In samenwerking met Oude Vrielink Gezondheidsmanagement ontwikkeld.