

# INFUUS

Powered by

**ZORG**  
MAGAZINE

De gazette voor de zorgprofessional



07

## WOUTER DECAT

Laad je op!

22

## KOEN NAERT

Marathonloper én  
verpleegkundige

28

## ZORGCENTRUM NA SEKSUEEL GEWELD

"Het verbaast me jammer  
genoeg niet meer"

## DOSSIER STAGE

"Zowel op minder leuke als geweldige  
stageplaatsen mogen staan"

# Hallo nieuwe collega!

## Vijf tips voor een vlotte start

Herinner je jou nog jouw eerste werkdag of start als jobstudent of stagiair? Misschien was je heel gespannen en zag je er tegenop. "Gaan mijn nieuwe collega's mij wel mogen?" "Wat als ik iets niet weet of iets verkeerd doe?" Of liep het gewoon heel vlot voor jou?

Die eerste dag kan het maken of kraken voor de looptijd van jouw stage of carrière. Een goede begeleiding en ontvangst kan dan ook heel wat kopzorgen en stress wegnemen. Benieuwd, lees dan zeker de volgende tips voor een vlotte start.

### HIERONDER AL WAT TIPS:

#### #1 KEEP IT SAFE

Pas als we ons veilig voelen, we ons in een omgeving bevinden waar we aanvaard worden en connectie hebben met anderen kunnen we ons ten volle ontwikkelen en verder groeien als persoon. En dat geldt ook voor jouw nieuwe collega. Zorg dus voor een aangename en warme ontvangst, stel jezelf en je collega's voor en toon hen de weg binnen de organisatie. Hou het luchtig en gooi er desnoods een grapje tegen aan:

*"You don't have to be crazy to work here.  
We will train you"*

#### GA EVEN TERUG IN DE TIJD

We hebben het graag comfortabel. En verandering haalt ons uit deze comfortabele bubbel. Kijk je op tegen de start van een nieuwe collega? Kijk je verlangend terug naar hoe het vroeger was? Bekijk je het met een veroordelende blik? Blik dan even terug naar jouw eerste werkdag:

- Hoe voelde jij je toen?
- Wat hielp jou en wat niet om die eerste dag(en) door te komen?
- Wat had jij graag gehad toen je van start ging?

Ga met deze inzichten aan de slag en bekijk je collega als een welkome nieuwe wind.

#### #3 VISUALISEER

Het is even spannend voor jou als voor je nieuwe collega. Wil je al even wennen aan het idee en je hierop voorbereiden, dan kan visualisatie jou hierbij helpen.

- Ga zitten op een rustige plaats of leg je neer.
- Sluit je ogen en beeld je de komst van je nieuwe collega in. Zie het als een film die zich voor je ogen afspeelt.
- Zie voor je hoe je naar jouw collega stapt en deze welkom heet. Luister naar wat je zegt en wat je exact doet. Bekijk hoe je samenwerkt met deze collega, wat jouw bijdrage is om het aangenaam en leerrijk te maken.

- Herhaal dit beeld, tot je er een positief gevoel aan overhoudt en doe dan je ogen terug open.

Wanneer jouw nieuwe collega van start gaat, heb je al een beter zicht over hoe je dit wenst aan te pakken. Wat op zich al meer rust en minder stress met zich mee zal brengen.

#### #4 VERANDERING IS POSITIEF

Een nieuwe collega hoeft niet slecht te zijn. Bekijk het positieve ervan en hoe je hierin zelf kan groeien. Een paar voorbeelden: Deze nieuwe collega...

- helpt me om mijn kwaliteiten als mentor verder te ontwikkelen.
- stelt mij in staat om nieuwe technieken te leren die nu op school aangeleerd worden.
- helpt mij om stil te staan bij wat voor mij evident geworden is.

#### #6 CREËER EEN GROEI MINDSET

Leren is groeien en dit gaat met vallen en opstaan. Met volgende tips ondersteun je jouw collega in zijn groeiproces:

*"Every expert was once a beginner."*

- Vorm om als je deze zin hoort: "Ik ben hier niet goed in" > "Ik ben hier NOG niet goed in". Ook al is men nog niet waar men wil zijn, met wat oefening en doorzettingsvermogen geraak je er ook.
- Maken ze een fout, stel dan deze vraag: "Wat zou je de volgende keer anders doen?" Deze vraag helpt om te reflecteren en te focussen op wat beter kan in de toekomst in plaats van in het verleden of de fout te blijven hangen.
- We neigen al snel op te geven wanneer iets moeilijk gaat of we met iets nieuws starten. Denk aan "Go slow to go fast." Beter iets trager gaan om het goed te doen, dan snel willen gaan en het fout doen.
- Belangrijk! Geniet van het leerproces, ook als mentor!



© Photo by Daphne Matthys

#### JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny (37) coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

[www.happymindguide.be](http://www.happymindguide.be)