

Webinar door Ann Lacres

“Zelfbeeld bij werkhervatting – (Her)ontdek je waarde”

1. Alleen jij kunt je zelfbeeld veranderen

Zelfreflectie. Stuur in handen.

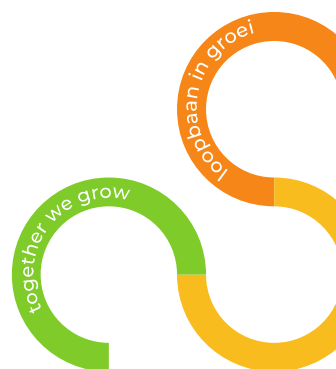
Op welke momenten in mijn leven heb ik mijn zelfbeeld (onbewust) in handen van anderen gelegd – of juist niet? Beschrijf per situatie: de context, de plek, het tijdstip en wie erbij betrokken waren.

Kijk vervolgens terug: wat leer ik hieruit en welke verandering wil ik doorvoeren in de manier waarop ik met mijn zelfbeeld omga tijdens mijn terugkeer naar werk?

Voorbeeld ter inspiratie

Situatie: tijdens een familiefeest (tijdens mijn ziekteperiode) gaf mijn nonkel een opmerking dat ik “wel eens terug mag beginnen werken

- Plek: Koffiehoek
- Tijdstip: Communiefeest Jeanne
- Betrokkenen: Twee familieleden
- Terugblik & inzicht: Ik merkte dat ik de rest van de dag bezig was met zoeken op Internet naar vacatures. Dat putte me uit.
- Verandering richting terugkeer: Ik wil mijn eigen tempo blijven volgen, ook als anderen (bewust of onbewust) verwachtingen uitspreken.



2. Wees vriendelijk voor jezelf

Doe oefening. Schrijf je eigen Mildheidsbrief

Schrijf een korte brief aan jezelf, alsof je een goede vriend(in) bent die je bemoedigt in deze fase van werkhervatting.

Begin met erkenning voor wat je hebt meegemaakt en bereikt.

Benoem je unieke kwaliteiten en waardeer wie je bent.

Erken ook de eigenschappen of kanten waarbij je minder in je kracht staat, maar die toch een waardevol onderdeel van jou vormen.

Sluit af met een aanmoediging of wens voor jezelf.

2

Voorbeeld ter inspiratie

Lieve [jouw naam],

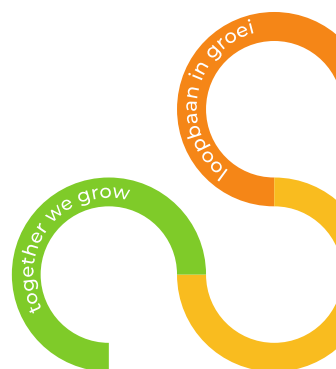
Je hebt de afgelopen periode veel doorstaan en toch sta je hier, klaar om opnieuw je plek te vinden. Dat is iets om trots op te zijn.

Je doorzettingsvermogen en zorgzaamheid maken je bijzonder, net als je gevoel voor humor dat vaak licht brengt in moeilijke momenten. Je weet mensen te verbinden en hebt oog voor details die anderen missen.

Ik weet dat je soms te perfectionistisch bent of moeite hebt om hulp te vragen. Maar ook dat hoort bij jou – het laat zien dat je betrokken bent en verantwoordelijkheid neemt.

Mijn wens voor jou: gun jezelf de tijd om te groeien in deze nieuwe fase. Je hoeft niet alles in één keer te kunnen. Je bent al genoeg zoals je bent.

*Met mildheid,
[Je naam]*



3. Vergelijk jezelf niet constant met anderen – iedereen is uniek

Zelfreflectie. Zie je eigen waarde.

Kies een moment van deze week waar je trots op bent. Dit mag groot of klein zijn, zoals een taak afronden, een gesprek voeren of een gezonde keuze maken.

Beschrijf de zichtbare inspanning: wat zagen anderen of wat was het resultaat?

Beschrijf de 'behind the scenes' inspanning: welke voorbereiding, uitdagingen of emoties gingen eraan vooraf?

Formuleer één zin die jouw waarde weergeeft. Een korte, positieve zin die jouw kracht of bijdrage benadrukt, zonder jezelf met anderen te vergelijken.

Voorbeeld ter inspiratie

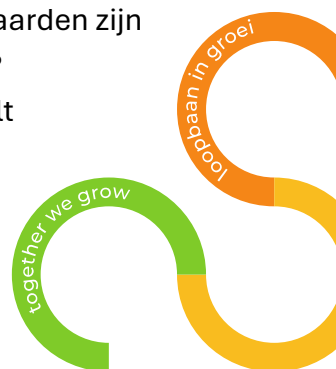
Moment: ik gaf mijn eerste teamupdate sinds mijn werkhervatting.

- Highlight reel: Ik presenteerde duidelijk en beantwoordde vragen van collega's.
- Behind the scenes: Ik was zenuwachtig, heb twee keer geoefend en ademhalingsoefeningen gedaan voor de meeting.
- Mijn waarde in één zin: "Ik ben iemand die met voorbereiding en focus rust weet te bewaren in spannende situaties."

4. Wees realistisch in je doelen

Doe-opdracht – De nieuwe jij in beeld

1. **Teken twee silhouetten of figuren** naast elkaar:
 - o *Links*: de "oude jij" – vóór je ziekte.
 - o *Rechts*: de "nieuwe jij" – nu, met alles wat je hebt geleerd en ontwikkeld.
2. **Vul de figuren in** met woorden, symbolen of kleuren:
 - o Bij de oude jij: wat waren je sterke kanten toen? Waar lag je focus? Welke gewoontes had je?
 - o Bij de nieuwe jij: welke kwaliteiten zijn er nu bijgekomen? Welke waarden zijn belangrijker geworden? Wat wil je anders doen in je werk en leven?
3. **Maak een verbindingslijn** tussen de twee figuren: schrijf hierop wat je wilt meenemen uit het verleden en wat je bewust achterlaat.



5. Omarm de liminale overgangsruijnte

Zelfreflectie. Hulpbronnen.

Kies één lastige ervaring uit je periode van ziekte, re-integratie of heroriëntatie.

Beschrijf de gevoelens die je toen ervaarde (bv. onzekerheid, verdriet, boosheid, eenzaamheid, hoop).

Benoem welke hulpbronnen je toen hebben geholpen om weer in beweging te komen. Dit kunnen zijn:

- Mensen (collega's, vrienden, familie, coach)
- Persoonlijke kwaliteiten (doorzettingsvermogen, humor, creativiteit)
- Praktische hulpmiddelen (structuur, planning, medische of professionele ondersteuning)
- Inspiratiebronnen (boeken, muziek, natuur, geloof, ontspanningsoefeningen)

Noteer wat dit je leert over wat jij nodig hebt in een volgende "tussenruimte" of moeilijke overgangsfase.

Voorbeeld ter inspiratie

Ervaring: eerste week terug op kantoor na langdurige afwezigheid.

- Gevoelens: Onzekerheid, angst om niet meer te voldoen, opgelucht om weer collega's te zien.
- Hulpbronnen: Steun van een collega, rustige opbouw van uren, gesprekken met mijn coach, dagelijks wandelen in de lunchpauze.
- Inzicht: Ik heb behoefte aan steunfiguren, tijd om te wennen en vaste zelfzorgmomenten.

