



ARALEA

IK

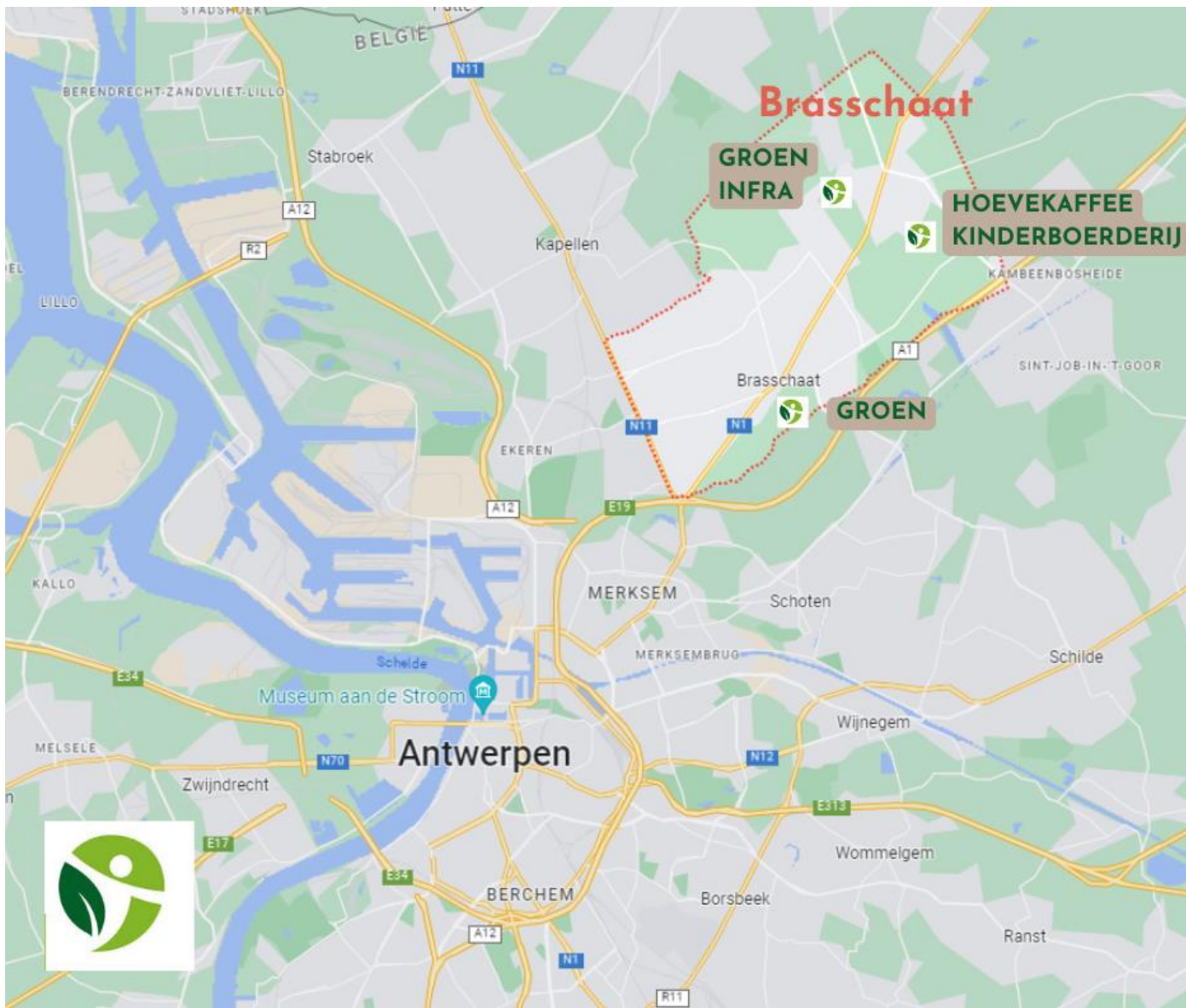
DE AANLEIDING

HET IDEE

DE UITWERKING

HET RESULTAAT

NOG VRAGEN?



3 vestigingen

Vooral buitendiensten

Seizoensgebonden drukte

⇒ uitdagingen planning

⇒ uitdagingen
samenstelling groepen



6 jaar Aralea

Interne lesgever

Helemaal VTO

PERSOONLIJK ONTWIKKELINGSPLAN (POP)

DEEL 1: VOORBEREIDING WERKNEMER

Dit is het eerste blad van jouw POP-bundel.

POP is "persoonlijk ontwikkelingsplan", maar dan afgekort!

- Persoonlijk: het gaat over jou
- Ontwikkeling: het gaat over nu en later
- Plan: het gaat over een proces, over nadenken en doen

Jij en je leidinggevende hebben een gesprek.

Je kan je hierop voorbereiden. Denk na over de vragen op de achterkant.

Als je wil, kan je belangrijke dingen opschrijven. Zo vergeet je zeker niets.

Op Aralea gebruiken we een hand om meer over jou te weten te komen.

Elke vinger heeft een betekenis.

Per vinger stellen we een paar vragen om je beter te leren kennen.



PERSOONLIJK ONTWIKKELINGSPLAN - GESPREK



POP-gesprekken 2023

“Ik heb stress.”

“Rondom mij is er stress.”

Betekenis 'congres'

Je hebt gezocht op het woord: congres.

con·gres (*het; o; meervoud: congressen*)

- 1 grootschalige bijeenkomst van wetenschappers, leden van een politieke partij enz.:
(*geschiedenis*) *het Congres van Wenen* congres (1814-1815) van landen die aan de oorlog tegen Napoleon hadden deelgenomen, om de politieke toestand in Europa te regelen

Iedereen is expert

Geen schools leren

Denken en doen

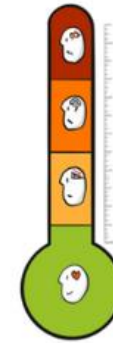
**Kennismaking
&
afspraken**

Wat is stress?

Wat doet stress?

**Kringgesprek (thuis - werk)
Definitie en soorten stress
Werking brein**

**Kringgesprek (fysiek - mentaal)
Stress spelletjes**



**Pauze
&
naar buiten**

**Lange pauze
&
naar buiten**

**Korte
herhaling**

**Stress
voorkomen en
verminderen**

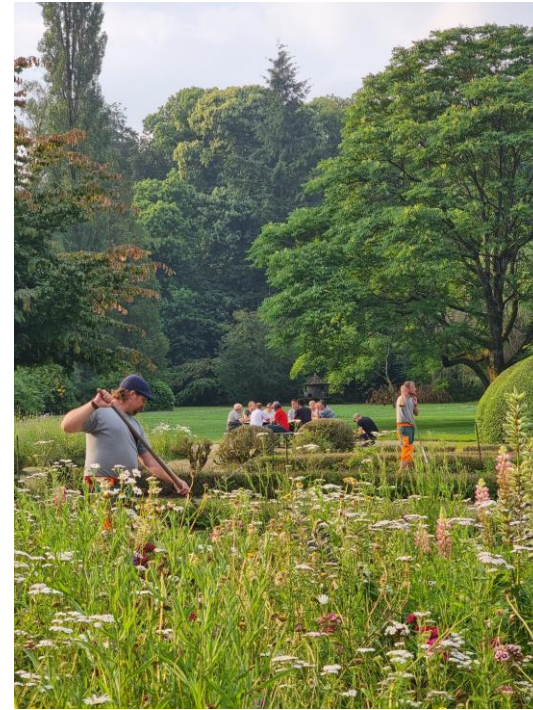
Afsluiter

**Kringgesprek (pictogrammen)
Tips van collega's
De 6 tegen stress (doceren)**

**Rondje
Quiz
Evaluatie
Stress-kip**

**Pauze
&
naar buiten**







Nieuwe inzichten DGMW

Samenwerking met SD

Feedback voor monitoren



elke.thys@aralea.be