



# Hoe gemotiveerd blijven in de zorg?

Er is te weinig geld, tijd, middelen en personeel... en de druk blijft groeien. Dit zorgt voor morele stress en blust je uit. Hoe blijf je gemotiveerd en houd je het vol?

## 1. Begrijp morele stress

Morele stress ontstaat wanneer je niet de zorg kunt geven die je diep van binnen wilt.

## 2. Herken je 'why'

Niemand wordt zomaar zorgverlener. Wat is jouw verhaal?

Bijvoorbeeld: "Ik weet hoe het voelt om hulp nodig te hebben."

## 3. Leuke posters zijn niet genoeg

Stop met holle acties. Het werkt alleen als je authentiek aansluit bij jouw verhaal.

"Wat geeft mij energie?"

## 4. Laat het niet los

Als je je verhaal loslaat, groeit er eelt over je hart, hoofd en handen. Je raakt afgestompt.

Dat is de doodsteek voor warme zorg.

## 5. Gedeelde verhalen maken sterk

Maak jouw verhaal, dat van je collega's én je organisatie glashelder. Verbinding ontstaat door gedeelde verhalen. Verbinding creëert sterke, duurzame teams.

## 6. Bouw energiegevers in

Zorg voor een omgeving met energiegevers. Geen holle woorden, maar echte actie.

## 7. Train je morele spieren

Morele veerkracht kan je trainen. Mijn unieke hydra methode brengt je van vraag naar antwoord in minder dan 10 minuten en dat in elke zorgsector.

## Meer gratis tips en tricks

Meld je hier aan voor de nieuwsbrief