

# IK WIL MIJN DI-UREN INZETTEN

## HET GESPREK MET JOUW LEIDINGGEVENDE

Denk voordat je het gesprek aangaat na over het volgende:

- Welke voordelen heeft het inzetten van mijn DI-uren voor mij?
- Hoe maak ik bij mijn leidinggevende kenbaar dat ik graag mijn DI-uren in wil zetten?

### Welke voordelen heeft het inzetten van je DI-uren voor jou?

Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan:

- Het geeft je energie & inspiratie
- Het zorgt voor groei & ontwikkeling
- Het biedt je uitdaging & afwisseling
- Het levert je kennis & ervaring
- Het verbetert je werk-privé balans

### TIP

Bekijk de **video van Annet de Lange**. Daarin vertelt ze alles over hoe en waarvoor je je duurzame inzetbaarheidsuren in kunt zetten.

### TIP

Ga aan de slag met **het dialooginstrument**.

Hiermee ga je zelf of in je team laagdrempelig na waar je behoefte ligt en kies je de onderwerpen die voor jou het belangrijkste zijn. Ook leer je een plan te maken gericht op waar je je uren aan wilt besteden.

En leer je nog meer over 'het gesprek aangaan'.

### Hoe maak je bij je leidinggevende kenbaar dat je je DI-uren in wilt zetten?

Wanneer je enthousiast bent om DI-uren in te zetten, bespreek dit dan met je leidinggevende. Dit is belangrijk, want zo kan hij of zij er rekening mee houden dat jij een deel van je tijd aan iets anders gaat besteden. Je kunt het bespreekbaar maken in je functioneringsgesprek, maar het kan ook op ieder ander moment dat jullie samen om tafel zitten.

Weet je nog niet hoe je je DI-uren in kunt zetten, maar wel waarom jij dit nodig hebt? Maak ook **dát** kenbaar bij je leidinggevende. Op die manier komen jullie samen in gesprek over jouw duurzame inzetbaarheid.

### De volgende punten helpen je bij het gesprek met je leidinggevende

- **Voer het goede gesprek.** Dus niet vanuit het uitgangspunt dat je recht hebt op de uren, maar waarom en waarvoor je de uren wilt inzetten.
- Het inzetten van jouw DI-uren komt jouw vitaliteit en werkvermogen ten goede. Kijk of je kunt benoemen **wat het jou persoonlijk oplevert** en hoe dit je werkplezier en misschien de kwaliteit van je werk ten goede.

### Wat zijn Duurzame inzetbaarheidsuren?

Dit zijn uren die je kunt gebruiken voor activiteiten die ervoor zorgen dat je – ook op de langere termijn – je werk goed, gezond en met plezier kunt doen. Zo kun je DI-uren inzetten voor professionalisering, behoud van je vitaliteit, voor hobby's, stages of om jezelf even te ontzien.