MODULEBESCHRIJVING

Quiet quitting: de stille boodschap op tijd horen en bespreken

Adaptieve module | ~20 min

Volgens Gallup doet 62% van de werknemers aan quiet quitting, en is 70% van de variatie in teambetrokkenheid toe te schrijven aan de leidinggevende. Deze module leert eerst die terugtrekking te zien als wat ze is: een boodschap over vertrouwen, respect of verbondenheid, bijna nooit luiheid. Daarna geeft ze de waarschuwingssignalen en de woorden om het gesprek te openen zonder te moraliseren. Twee praktijken vullen de preventie aan: het teamweerbericht en het blijfgesprek.

LEERDOELEN

01 De signalen van quiet quitting herkennen aan hun combinatie en duur, en het onderscheiden van een burn-out.

02 Begrijpen wat deze terugtrekking zegt: een disbalans in vertrouwen, respect of verbondenheid, zelden luiheid.

03 Het gesprek openen zonder te moraliseren (waarnemen, twijfelen, de keuze laten) om de verborgen behoefte te horen en samen bij te sturen.

04 Afhaken voorkomen met een regelmatig teamweerbericht en het blijfgesprek, en een teambreed probleem hogerop melden.

DOELGROEP

Leidinggevenden die een teruggetrokken teamlid weer willen betrekken en daarbij eerst willen horen wat het zwijgen zegt.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Quiet quitting / stil stoppen – term die populair werd door Zaid Khan (TikTok-video, zomer 2022)
- Blijfgesprek (stay interview) – erkende HR-praktijk
- Het weerberichtritueel – afkomstig uit de coaching- en opleidingspraktijk van Afthonios

BRONNEN & REFERENTIES

- Gallup, “State of the Global Workplace” – 62% van de werknemers is niet volledig betrokken. De wereldwijde economische kosten worden geschat op 8,9 biljoen dollar (ongeveer 9% van het wereldwijde bbp)
- Gallup – analyse van 2,7 miljoen werknemers: de kwaliteit van de leidinggevende verklaart 70% van de variantie in de betrokkenheid van een team
- Zaid Khan – ingenieur uit New York van wie de TikTok-video (zomer 2022) de term “quiet quitting” populair maakte
- Donald Sull, Charles Sull & Ben Zweig, “Toxic Culture Is Driving the Great Resignation”, MIT Sloan Management Review (2022): een toxische cultuur (gebrek aan respect, inclusie of ethiek) voorspelt vertrek 10,4 keer beter dan het salaris

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026