

# Balans of balanceren?

We gaan dadelijk starten. Camera en geluid al getest?  
Heb je al wat lekkers en iets te drinken klaar staan?



# Waar loop jij warm voor?



Waar loop jij warm voor?



Waar wordt jij enthousiast van?



Kies een voorwerp uit jouw kamer dat symbool kan staan voor het gevoel van 'in balans zijn'.



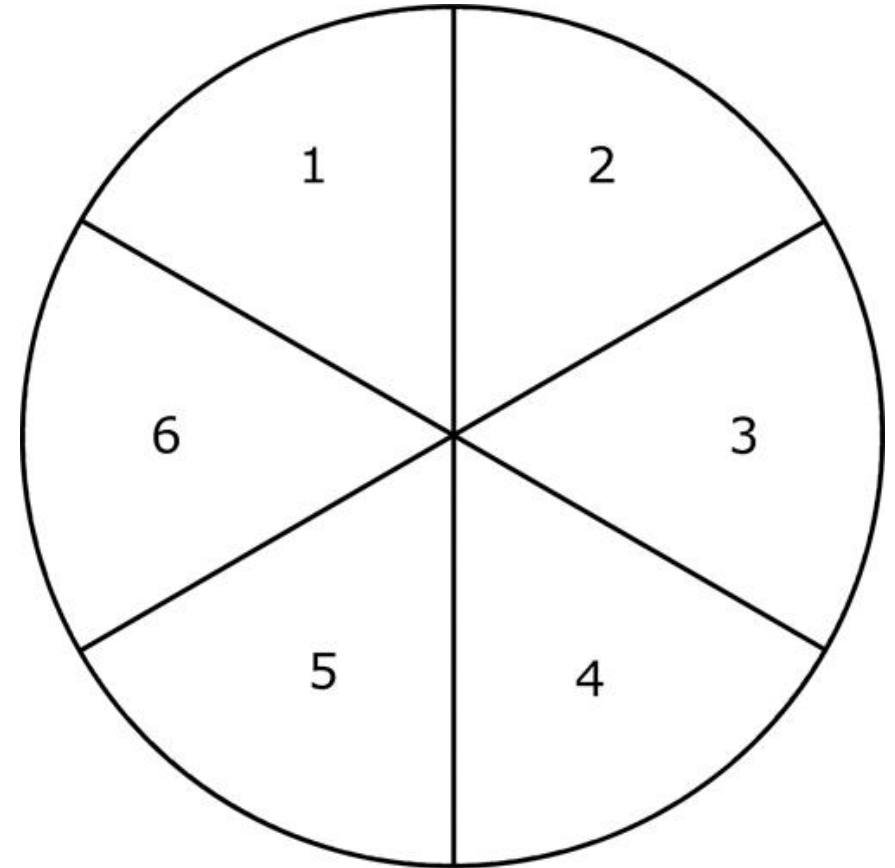
# Waar sta je nu?

Wat is er al bereikt?

Wat zijn de rollen die je in je leven vervult?

Ouder, partner, vriend, kok, schoonmaker, werknemer, buur, mentor, regelaar, ...

Teken een cirkel en verdeel deze in 6 delen

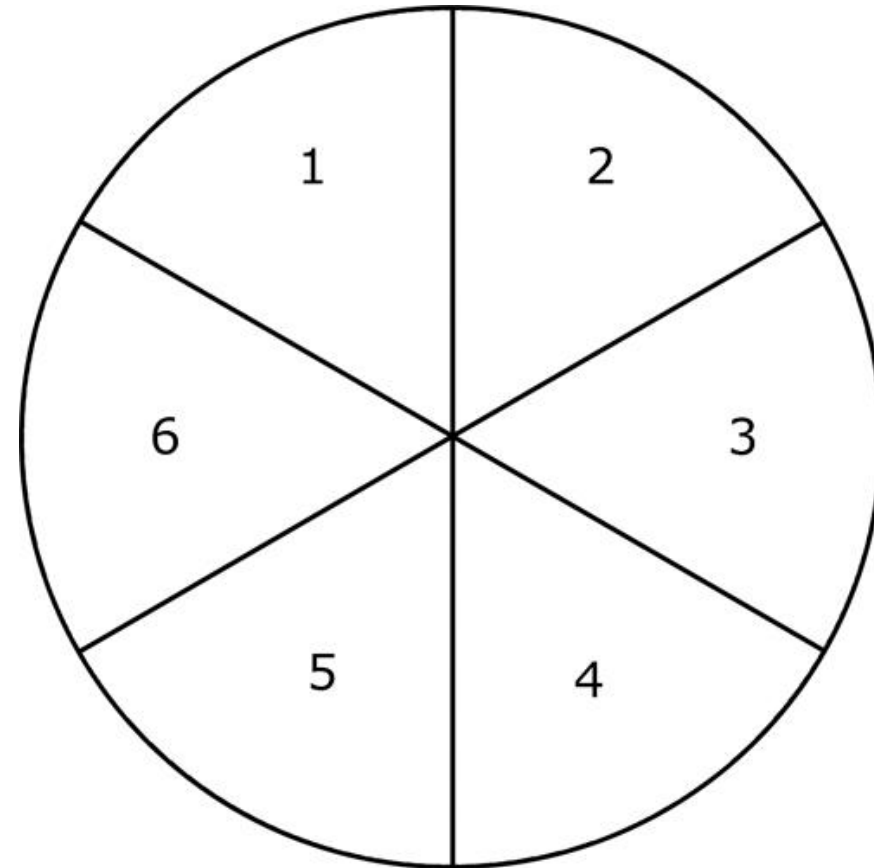


# Jouw levenstaart



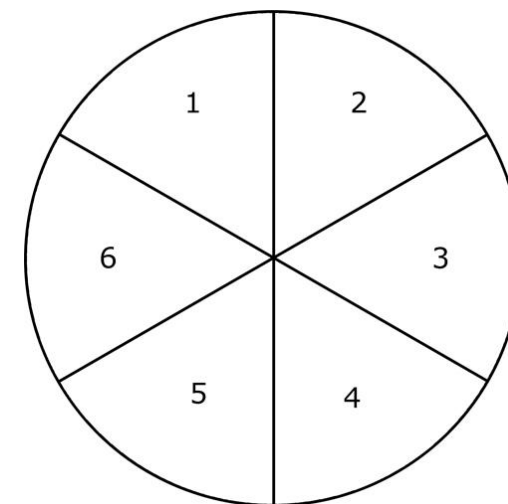
In welke levensgebieden zou jij in jouw leven onderscheiden?

1. Gezondheid, veerkracht
2. Basis, veiligheid
3. Verbondenheid
4. Waardering en erkenning (werk, doelen)
5. Groei
6. Spiritualiteit



# Levensgebieden

1. Gezondheid (fysiek en mentaal) Ontspanning, rust, herstel, veerkracht, dankbaarheid
2. Veiligheid, basis (financieel, huistaken).
3. Verbondenheid (familie, vrienden, omgeving, erbij horen)
4. Werk, deelname aan maatschappij (jouw rol, Waardering, erkenning, doelen nastreven)
5. Groei, waar loop ik warm voor, de bedoeling, (inspiratie, gedrevenheid, persoonlijk ontwikkelen)
6. Spiritualiteit



# Hoe voel jij je als je IN balans bent?



- A vraagt aan B (en daarna omdraaien)

Kun je een situatie in gedachte nemen dat je **IN balans** was?

- Wat voelde je
- Wat dacht je toen
- Wat deed je toen
- Wat merkten en zagen anderen aan jou



Je kunt het voorwerp uit je kamer gebruiken dat symbool staat voor jouw gevoel van 'in balans zijn'.

- Wat zijn de energiegevers?
- Wat helpt je? Wat werkt?



# Als je IN balans bent?



- ....
- ....
- ....

Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN



# Balans van 0 – 10



Scoor met een cijfer van 0 tot 10  
in hoeverre jij balans ervaart in dat levensgebied.

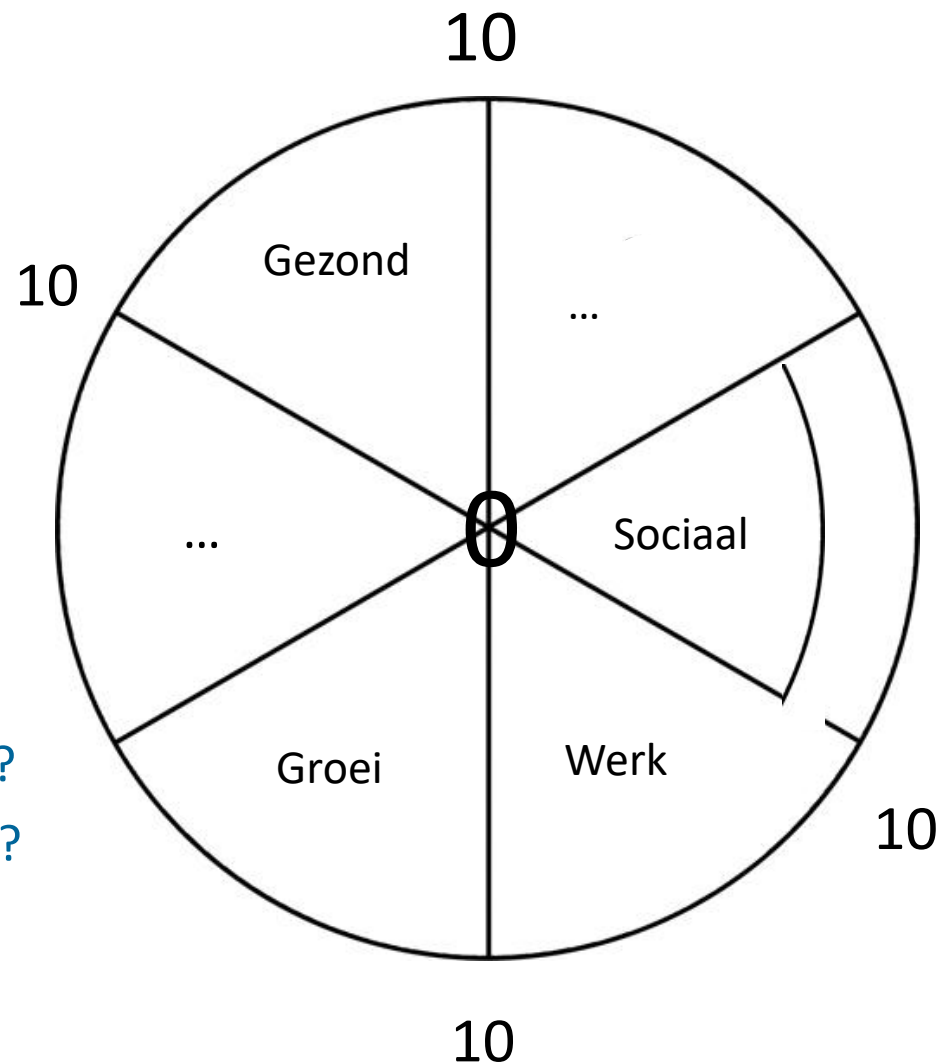
- 0 voor geen balans.
- 10 voor optimale balans
- Of teken het in jouw taartstuk

Als je naar jouw taart kijkt?

- Wat valt je op?
- Wat zijn de energiegevers in je best scorende gebied?
- Wat zijn energievreters in het minst scorende gebied?
- Wat betekent dit voor jou?

Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN





# Hoe voel jij je als je **UIT** balans bent?

Neem een situatie in gedachte dat je **UIT** balans ging?

- Wat voelde je
- Wat dacht je toen
- Wat deed je toen
- Wat merkten en zagen anderen aan jou

Welke signalen zijn er?

→ Schrijf ze op, zet ze op de chat

# Welke signalen zijn er?



- ....
- ....
- ....

# Energievreeters opheffen

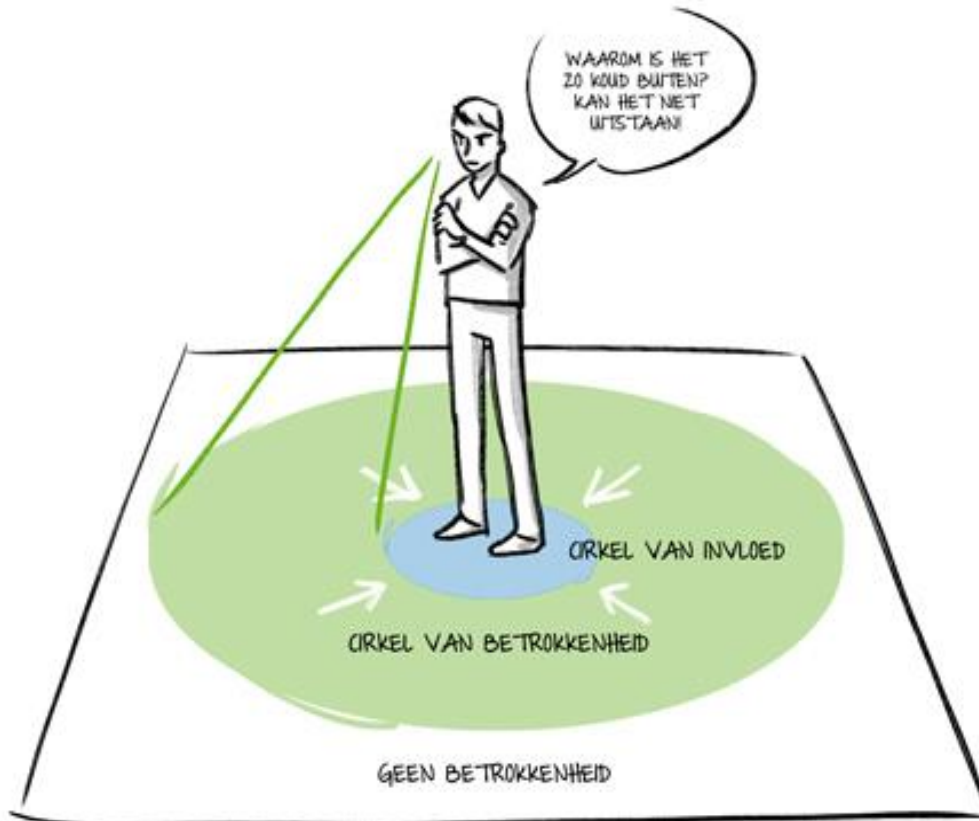


## A vraagt aan B (en daarna omdraaien)

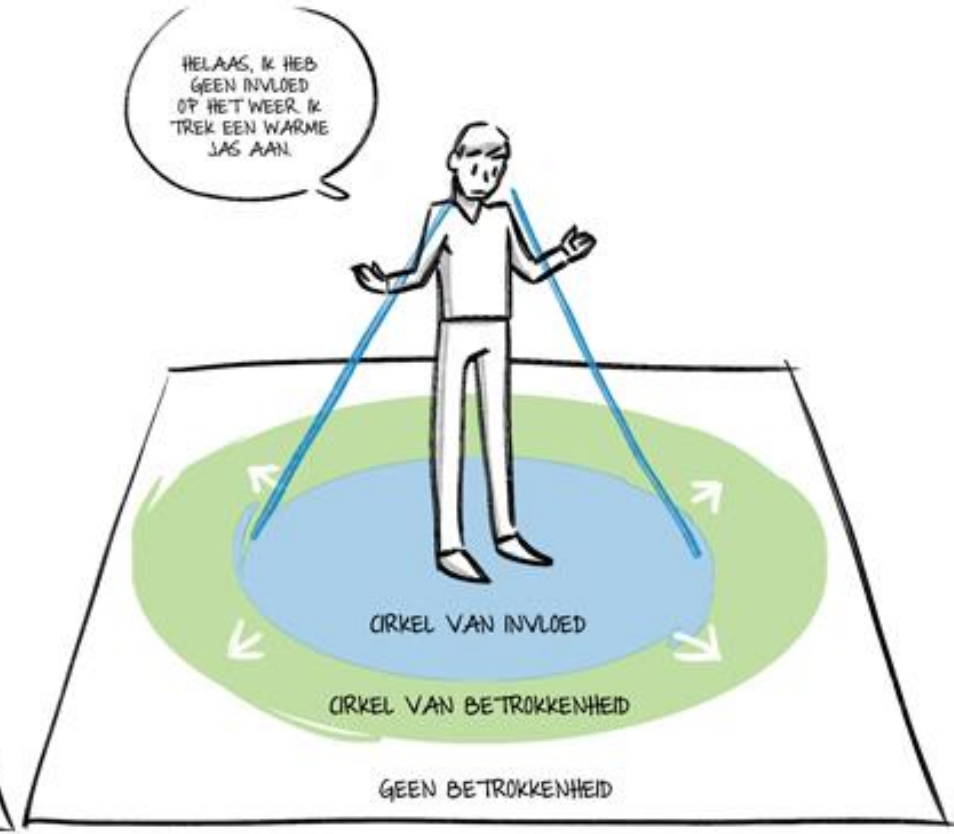
- Welke acties kun je verzinnen om in het laagst scorende gebied 1 of een half punt hoger komen?
- Wat is de eerste stap?
- Welke acties kun je toepassen in je werk?
- Wanneer besluit je een actie in te zetten? Bij welke signalen?

# Heb ik invloed?

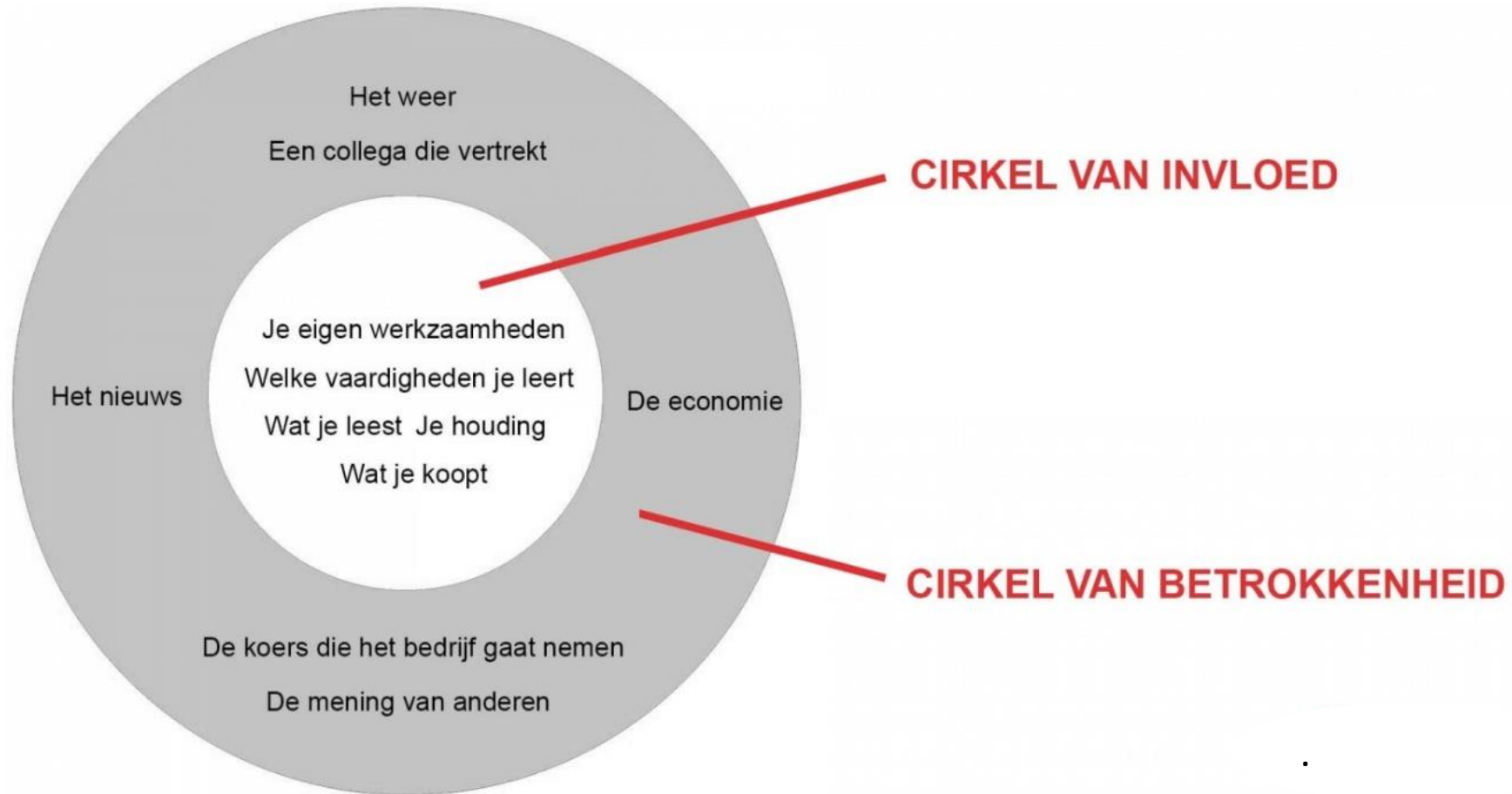
NEGATIEVE ENERGIE



POSITIEVE ENERGIE



# Richt je op zaken waar je invloed op hebt

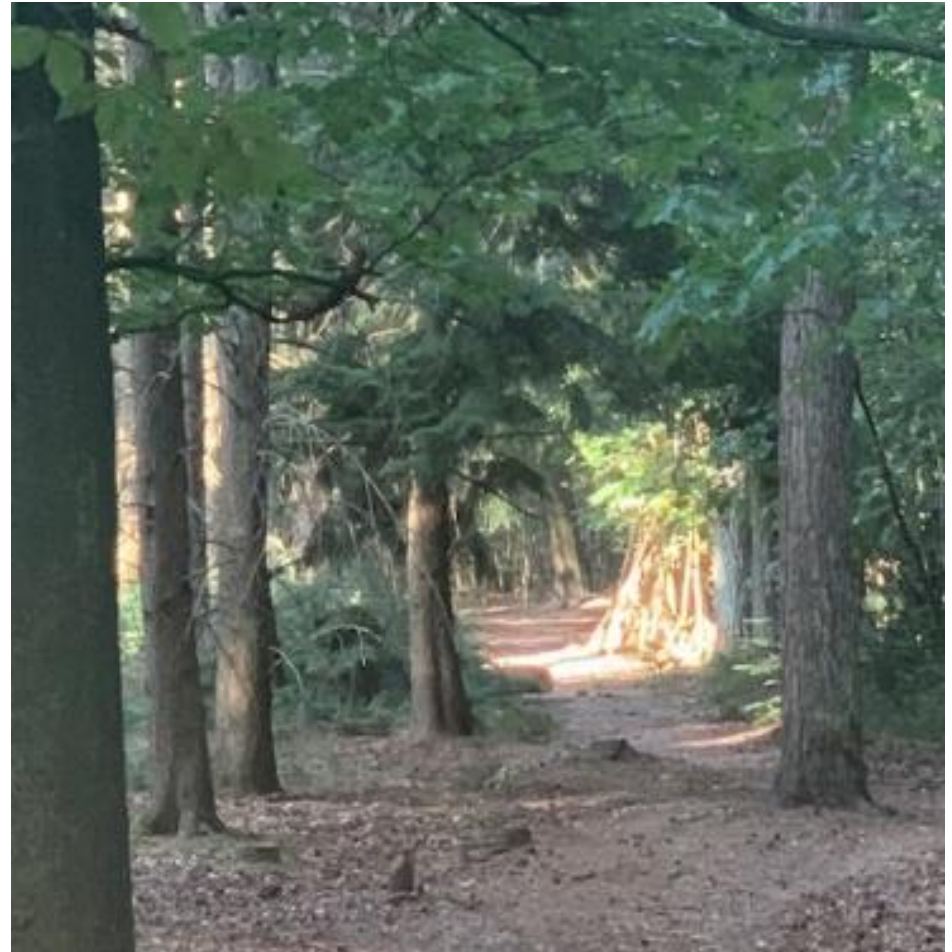


# Balans houden



## Balans houden

- Wat is de bedoeling?
- Welke acties?
- Wat is je eerste stap?





# Heb je er wat aan?



Was het

- Leuk?
- Leerzaam?
- Actief?

Feedback ... en

## Op weg!



Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN



Vrijdag 30 oktober 10:00-11:00 uur



Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN

The central graphic consists of several overlapping speech bubbles in shades of orange, pink, and teal. Below these bubbles are three large, stylized question marks in teal, pink, and orange. The entire graphic is set against a light blue background.

# Vragenruurtje