

Weg met stress en in balans

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Welkom

William Bertrand

William@pwyp.nl

0650602254

Pwyp Practice what you preach



Programma



- Energievreters
- Onbalans: stressreacties
- Energiegevers
- Balans herstellen - Tips

Energievreeters



- Werk, taken, eisen, verwachtingen
- Werkomgeving
- Samenwerking
- Interne processen
- Fysieke, mentale en emotionele belasting
- Persoonlijke factoren
- Omstandigheden

Welke stressbronnen ervaar jij het meest?

Vragen

Ga naar:

[Ahaslides.com/inbalans](https://ahaslides.com/inbalans)



Onbalans - stressreacties



Acute stress vs chronische stress

- Acuut: tijdelijk functioneel
- Lichamelijk
- Emotioneel
- Mentaal
- Gedrag
- Sociaal

Welke stressreacties merk jij?

Herstel van balans



- Slapen
- Gezond eten
- Rusten
- Grenzen bewaken
- Sport en beweging
- Meditatie
- Regelmatig in de natuur
- Muziek

Hoe zorg jij voor balans?



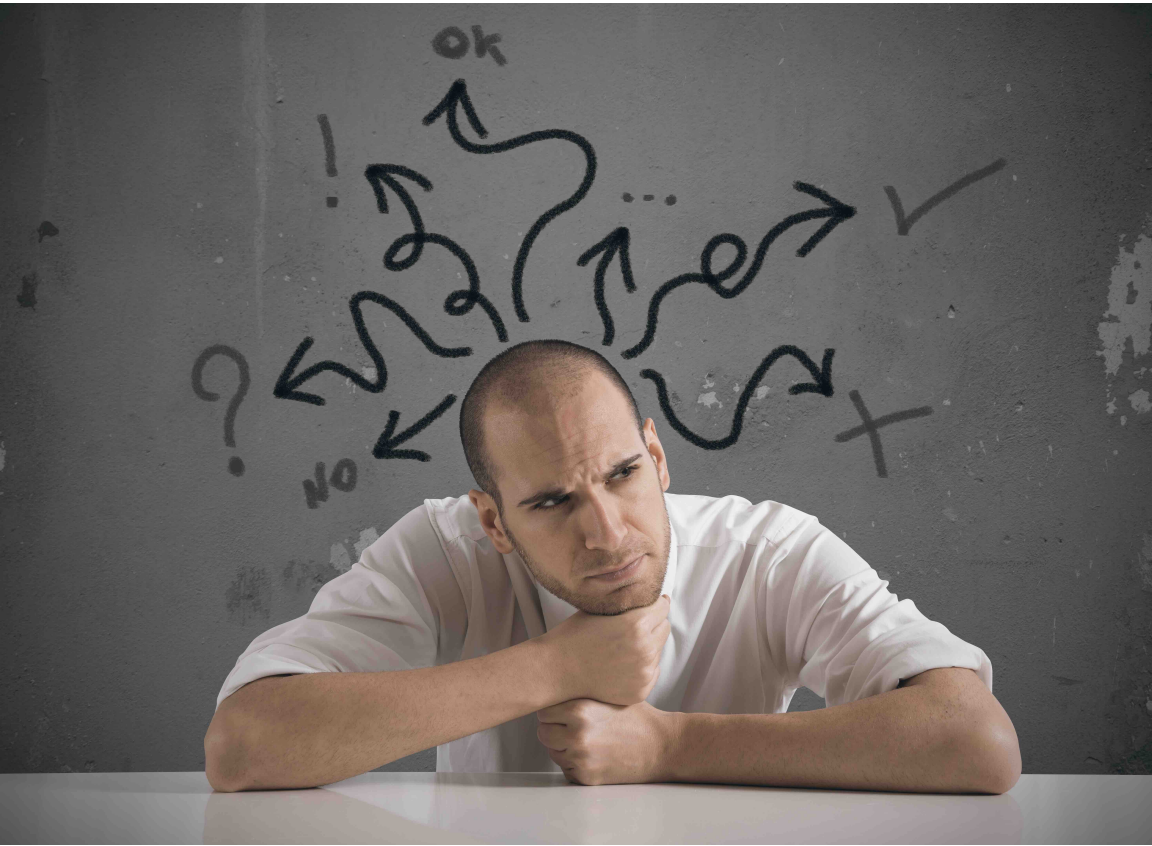
Ontspannen

Enkele oefeningen

- Ademhaling
- Spierontspanning



Persoonlijke factoren



- Perfectionisme
- Onzekerheid/zelfvertrouwen
- Geen nee durven zeggen
- Eigenbelang ondergeschikt maken
- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Alles zelf willen oplossen
- Weinig ervaring

Welke persoonlijke factoren spelen bij jou een rol?

Draagkracht

Weten wat belangrijk voor je is en ernaar handelen

- Persoonlijke doelen
- Waarden
- Prioriteiten
- Pro-actief zijn
- Reflecteren
- Lichamelijk, emotioneel,
mentaal, sociaal, gedrag



Grenzen kennen

Grenzen stellen

- Je kan niet alles
- Kies
- Doe wat goed voor je is
- Doe het samen



Wat helpt jou bij het kennen en stellen van grenzen?

Waar ga je aan werken?

- Wat ga je vanaf nu doen?



Samen leren



Weg met stress en in balans

🔒 Groep (Privé) · 1 lid



www.facebook.com/groups/wegmetstress/

Leergroep Weg met stress

- Samen leren
- Delen tips en ervaringen
- Kosteloos