



Workshop VIVE

**Gezond
& zeker**

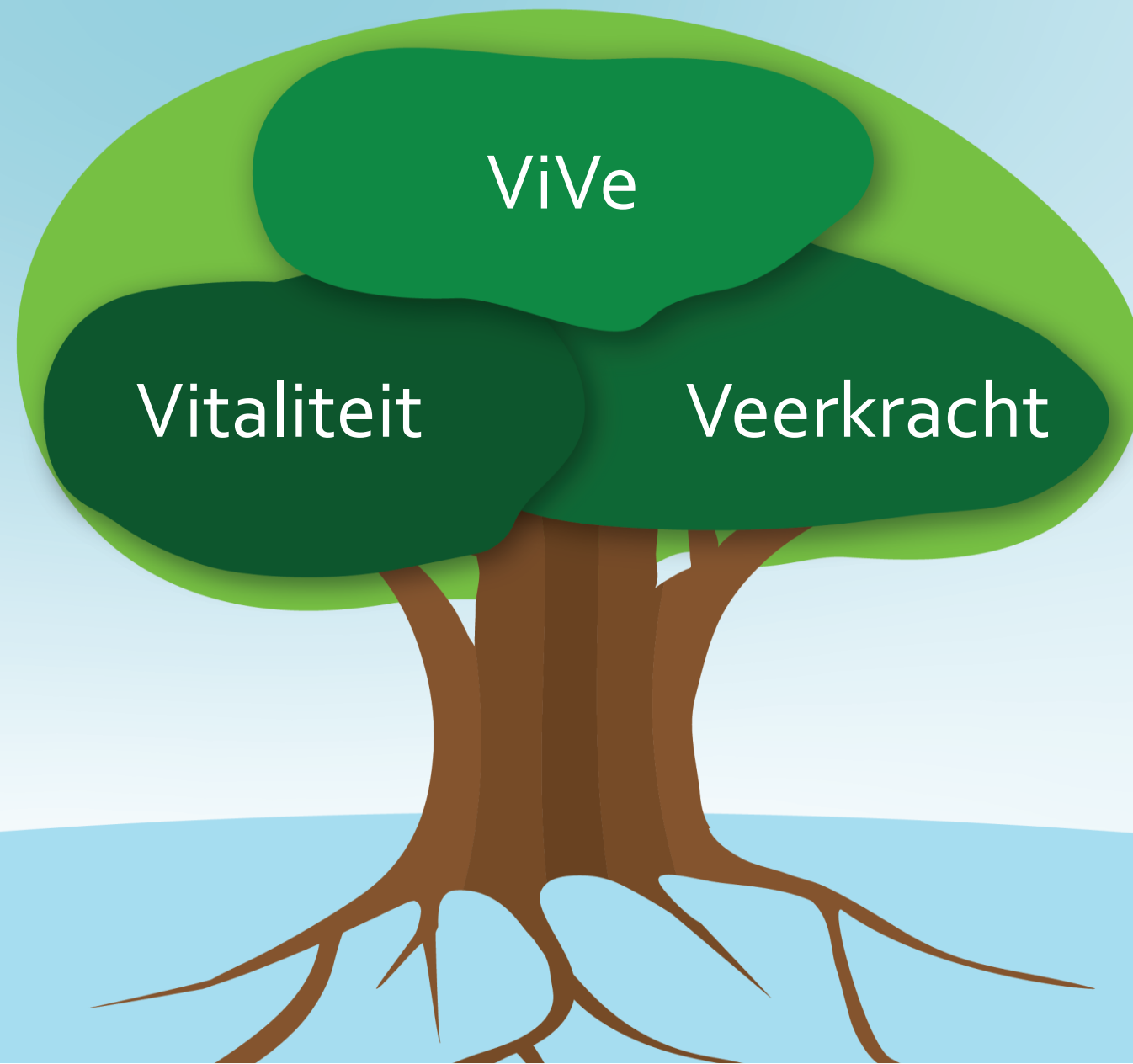
In actie voor veilig, energiek en gezond werken

welkom

Trainer : Joycelyn Bartlett



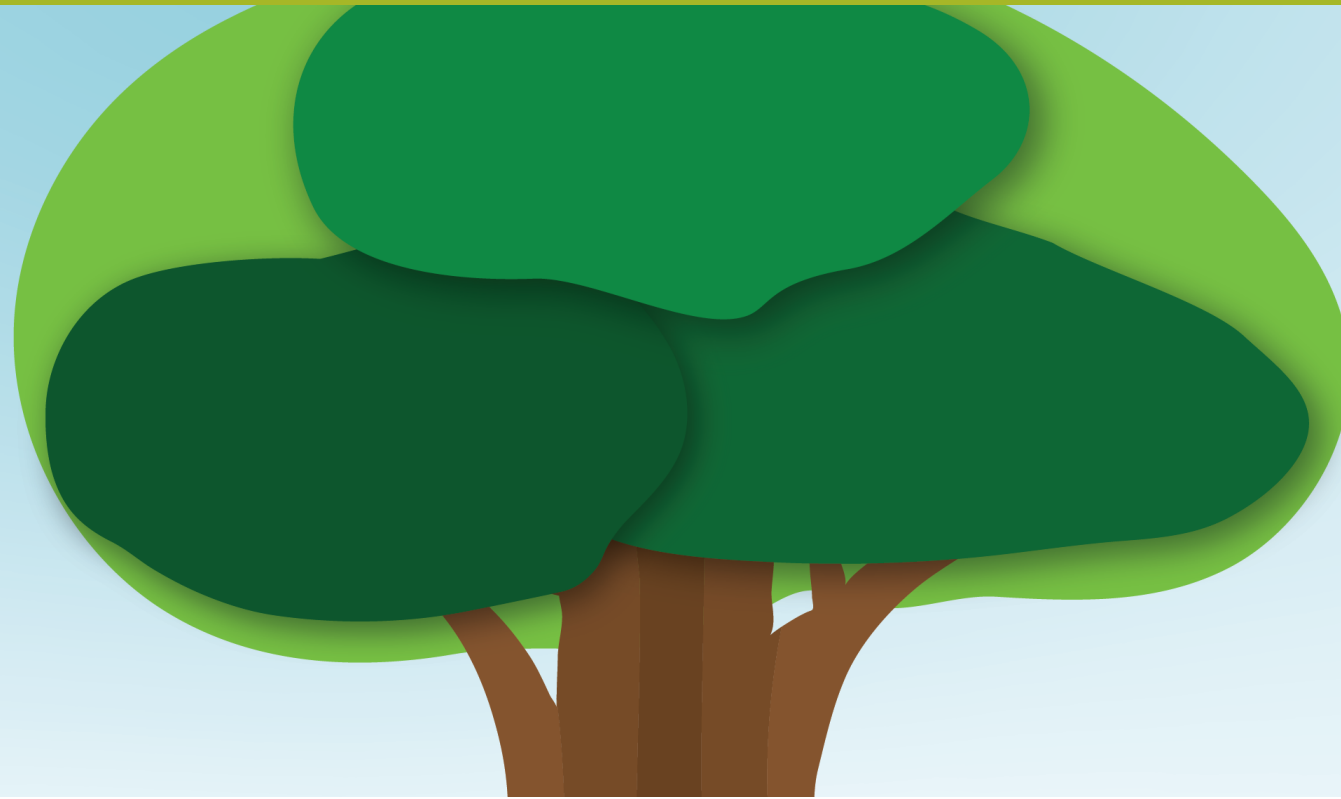
FIT IN JE WERK





VIVE

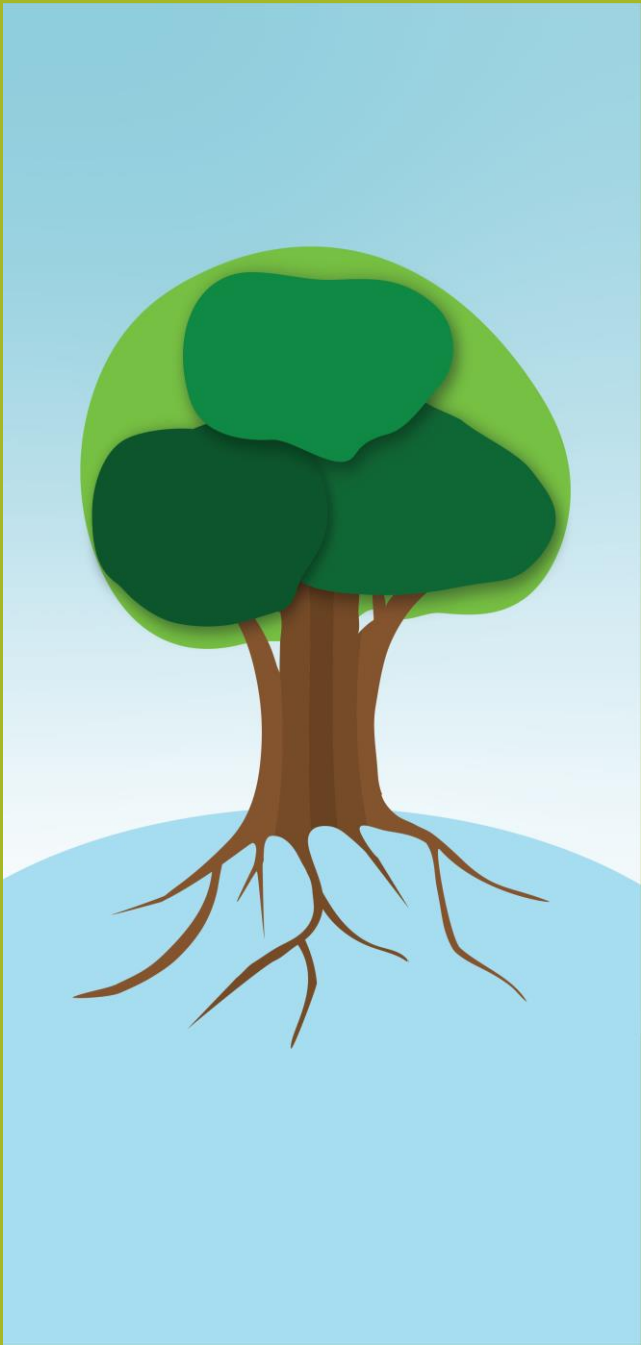


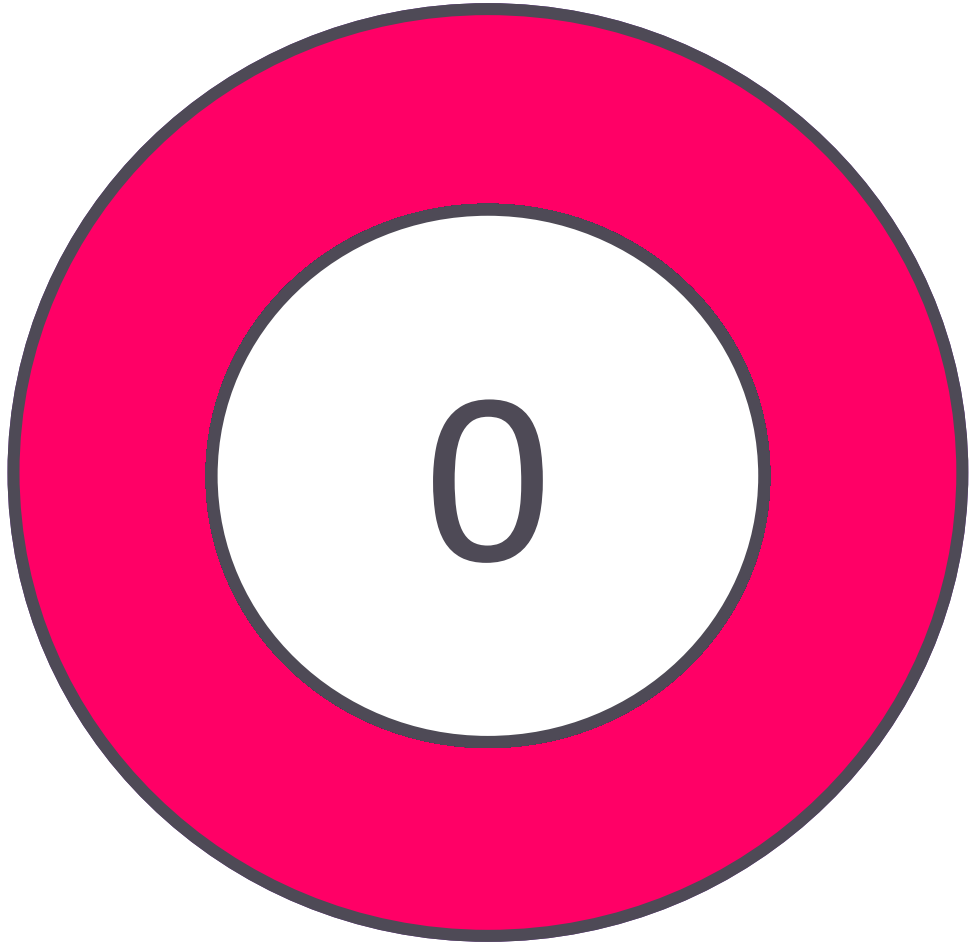
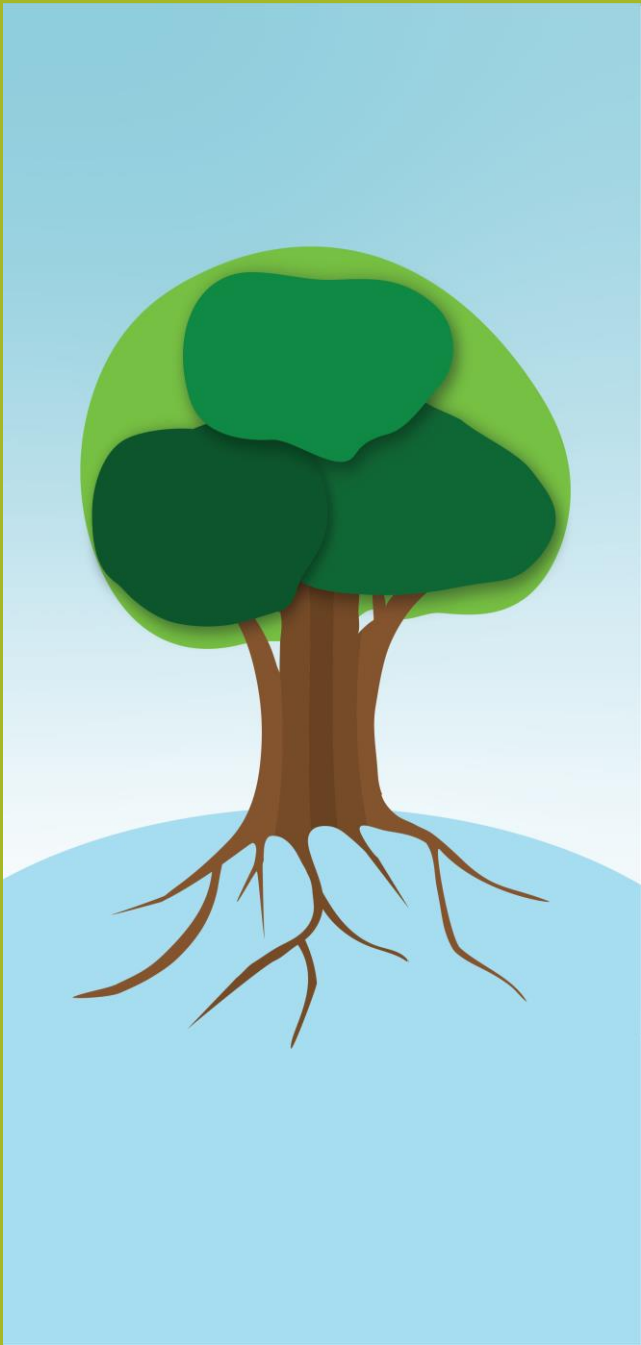


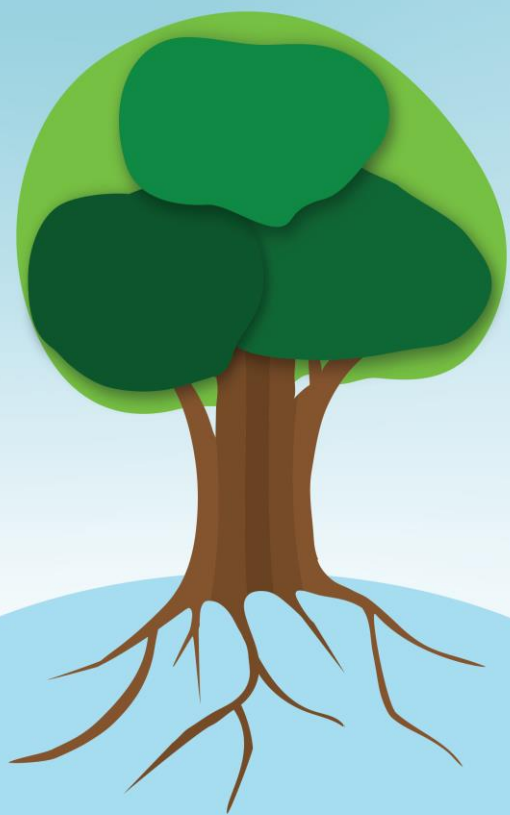
Jouw moment van veerkracht.

Waar sta je nu?









Sleutel 1-2-3



Aandacht richten

Lichaamsbewustzijn

Zelfregulatie

7/11





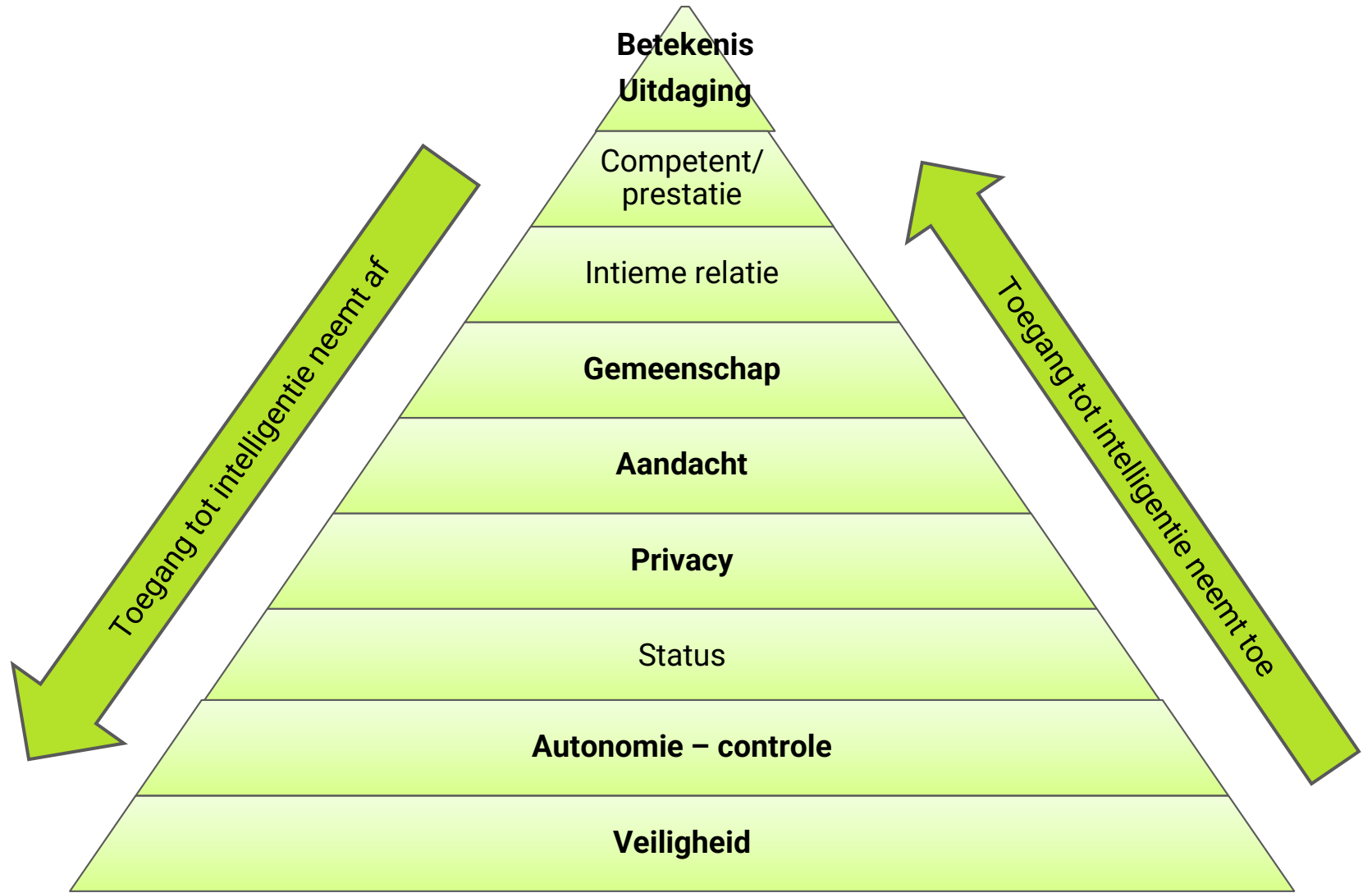
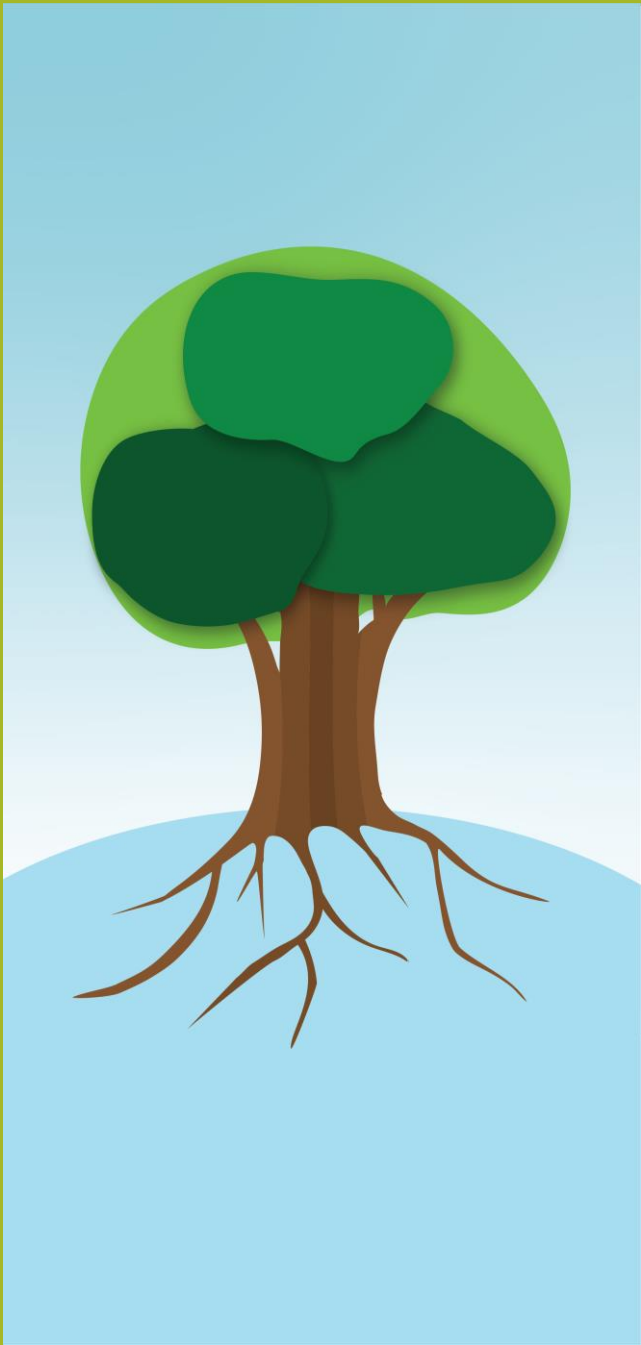
ViVe

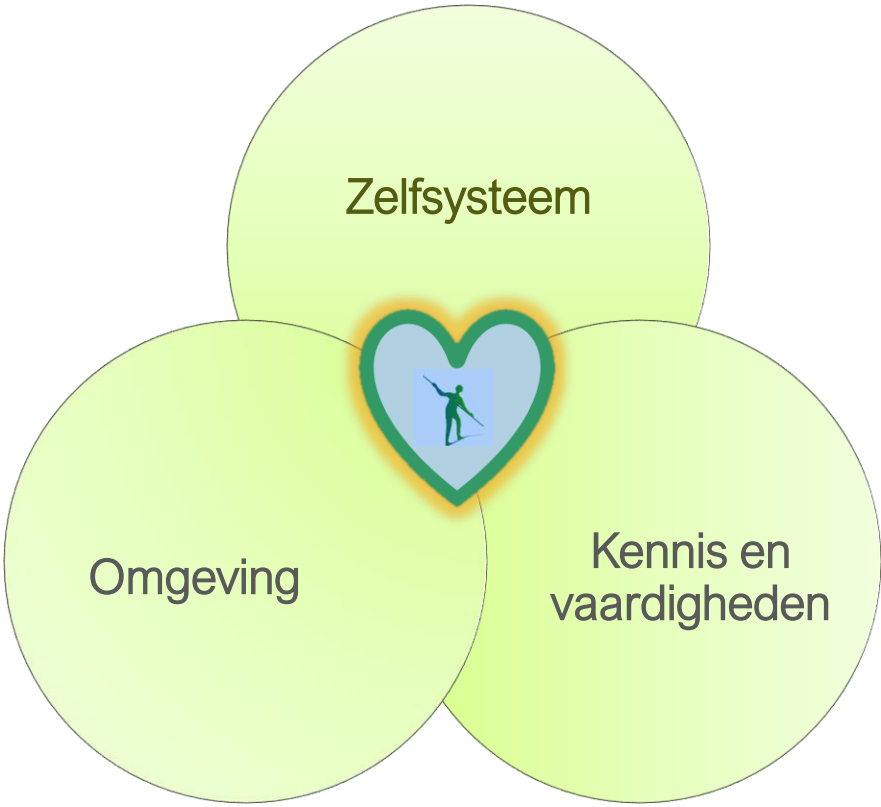
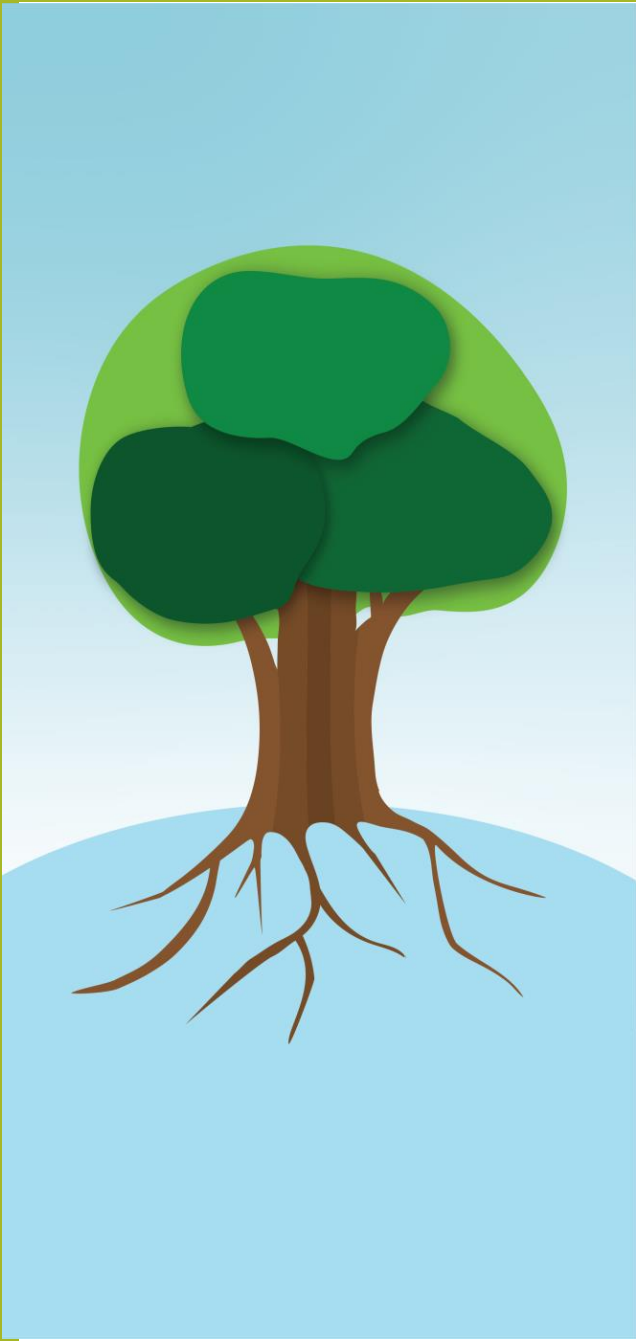
Een mens die in zijn **natuurlijke behoeften** kan voorzien en daarvoor zijn

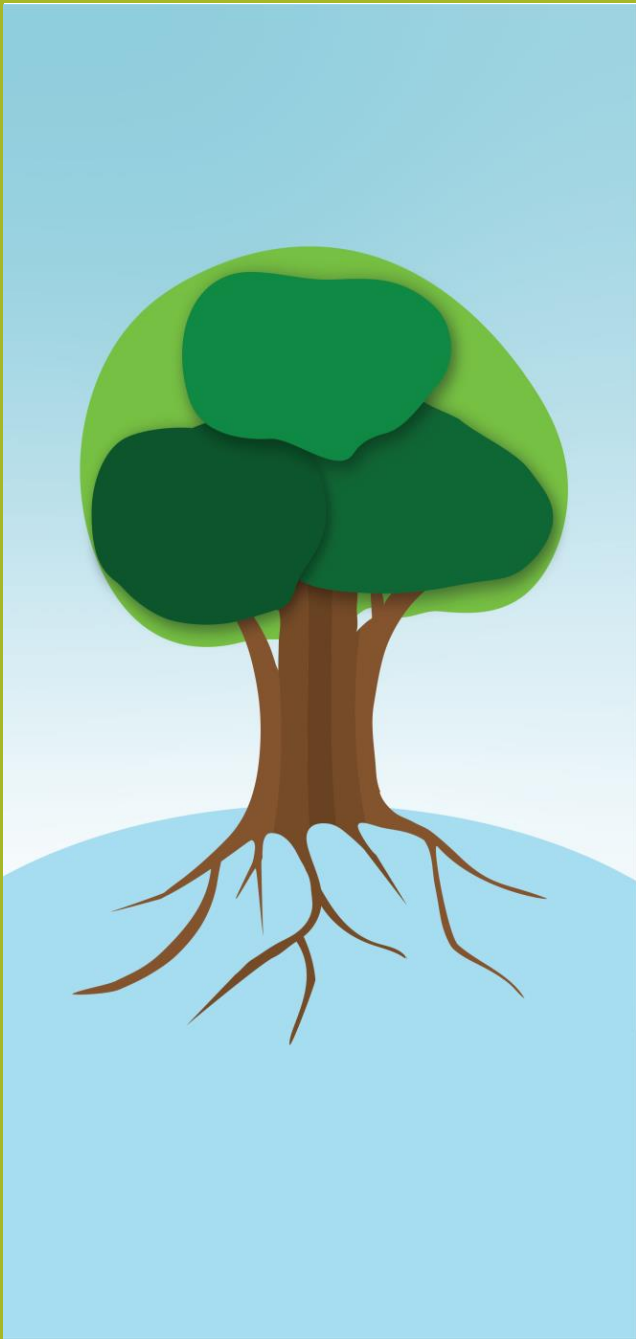
aangeboren vermogens in balans inzet
voelt zich **Vitaal & Veerkrachtig**

en staat in contact met zijn
ontwikkelpotentieel.







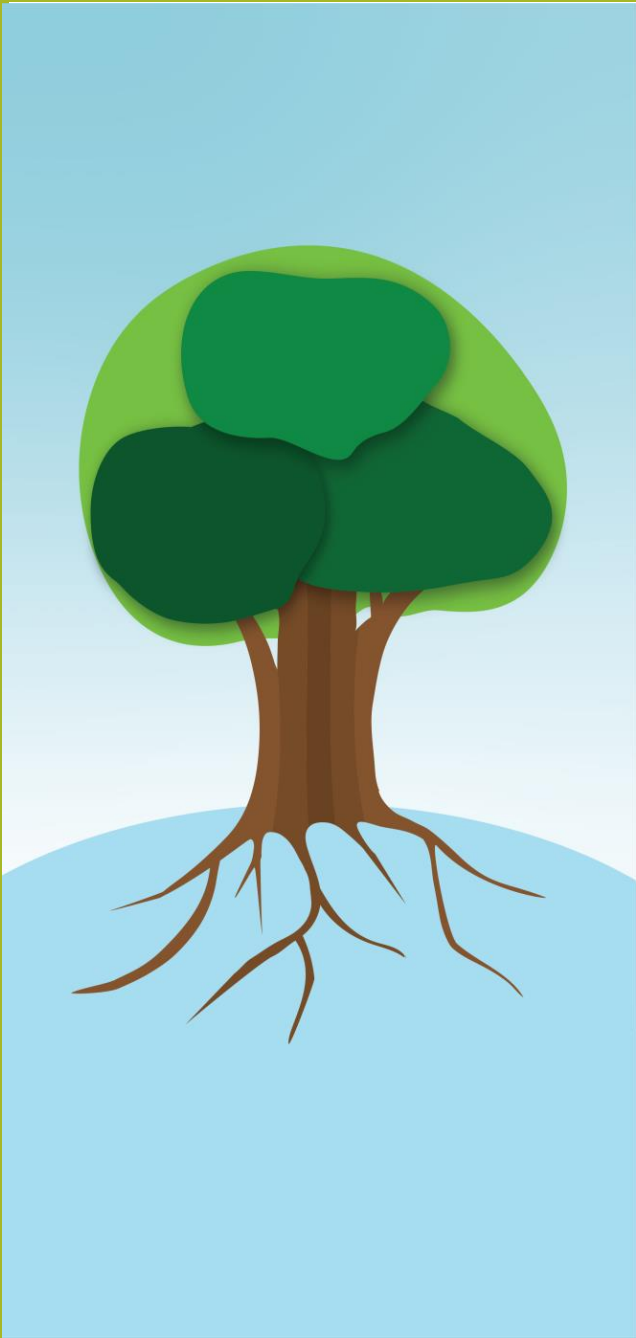


Omgeving

Cultuur van land, maatschappij, media,
familie, organisatie

normen, waarden, gedragsregels en de
'boodschappen' die je meekrijgt





Zelfsysteem

Aanleg, persoonlijke geschiedenis,
conditionering, copingstijl, kwaliteiten <->
kwetsbaarheden



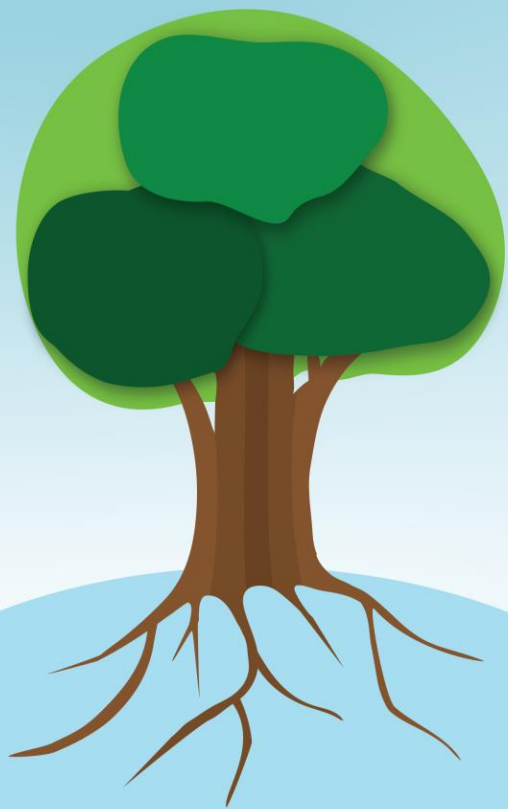


Kennis en Vaardigheden

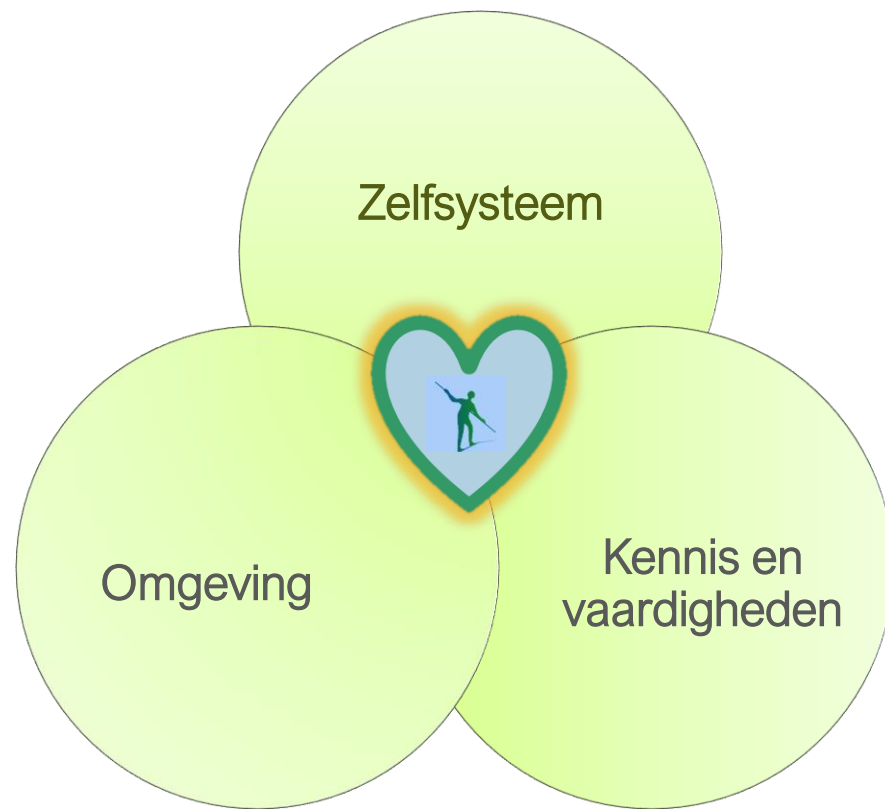
Zelfkennis, inzicht in werking lichaam en geest, herkennen en reguleren van spanningen en emoties,

Match met omgeving





Sleutel 4
Ken uzelf

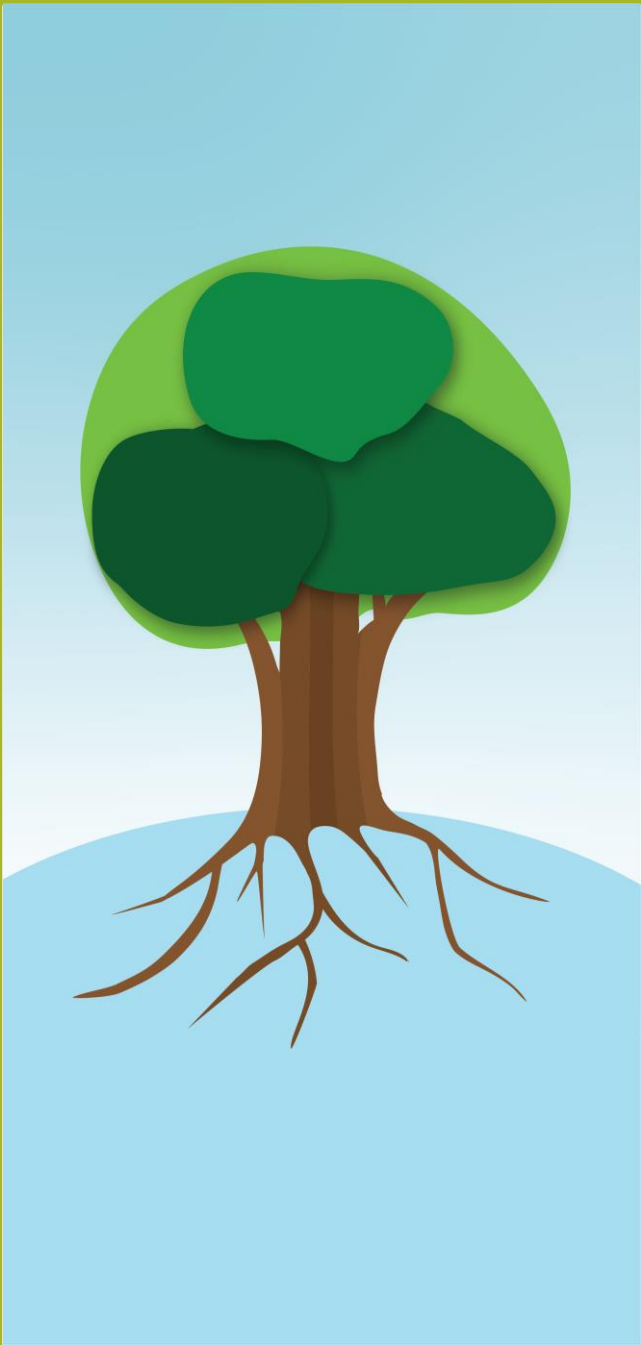




**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken


FIT IN JE WERK



- prettige sfeer werkomgeving
- goed gefaciliteerde werkomgeving
- duidelijke en open communicatie
- omgaan met de tijd
- competent voelen
- hulp kunnen vragen



DAGELIJKS FUNCTIONEREN



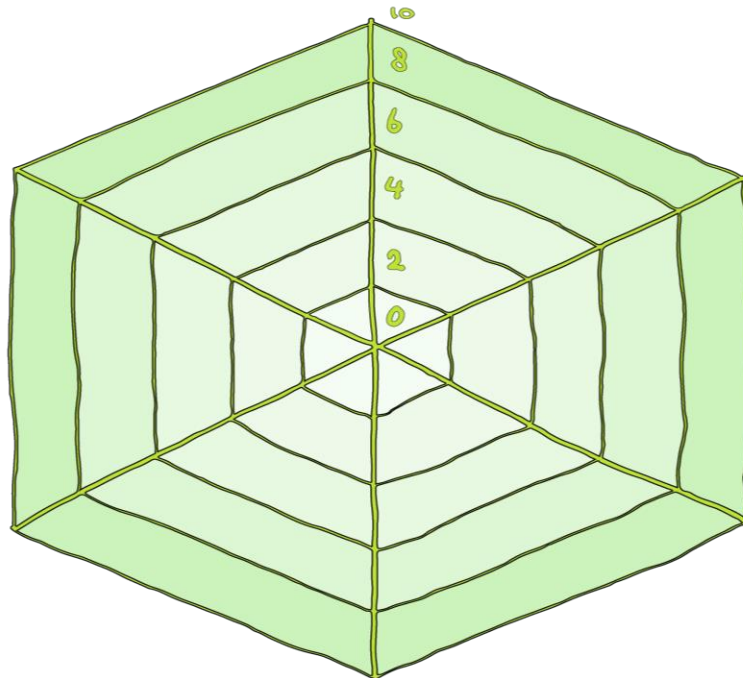
MEEDOEN

- sociale contacten
- serieus genomen worden
- samen leuke dingen doen
- steun van anderen
- erbij horen
- zinnvolle dingen doen
- interesse in de maatschappij
- een intieme relatie



LICHAAMSFUNCTIES

- je gezond voelen
- fitheid
- slapen
- eten en drinken
- bewegen en buiten zijn
- conditie
- ontspannen zijn



MENTAAL WELBEVINDEN

- onthouden
- effectief c
- vrolijk zijn
- zelf inzicht
- jezelf acce
- zorg voor j



ZINGEVING

- zinnvol leven
- betekenis g
- levenslust
- idealen wille
- blijven lere

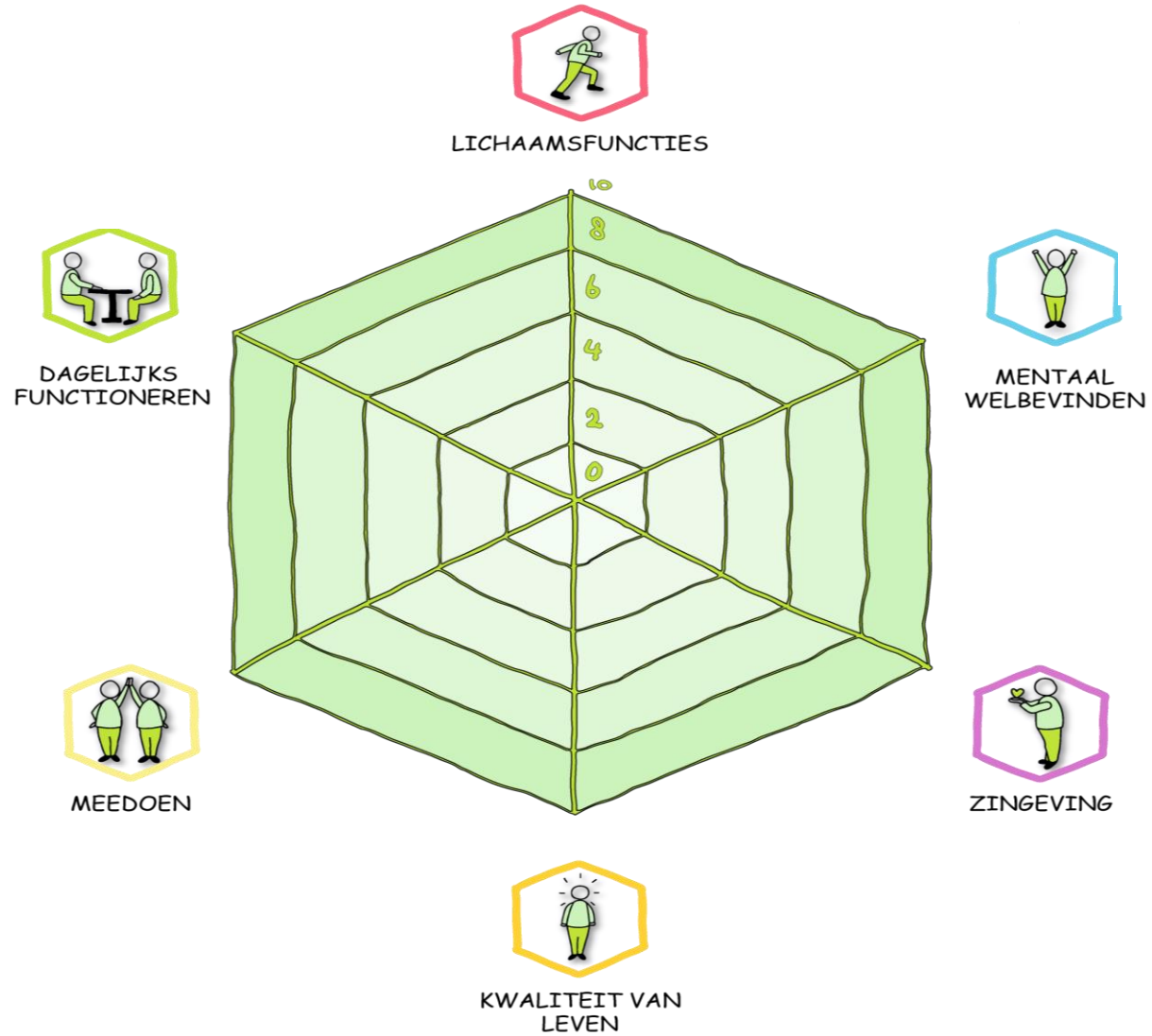
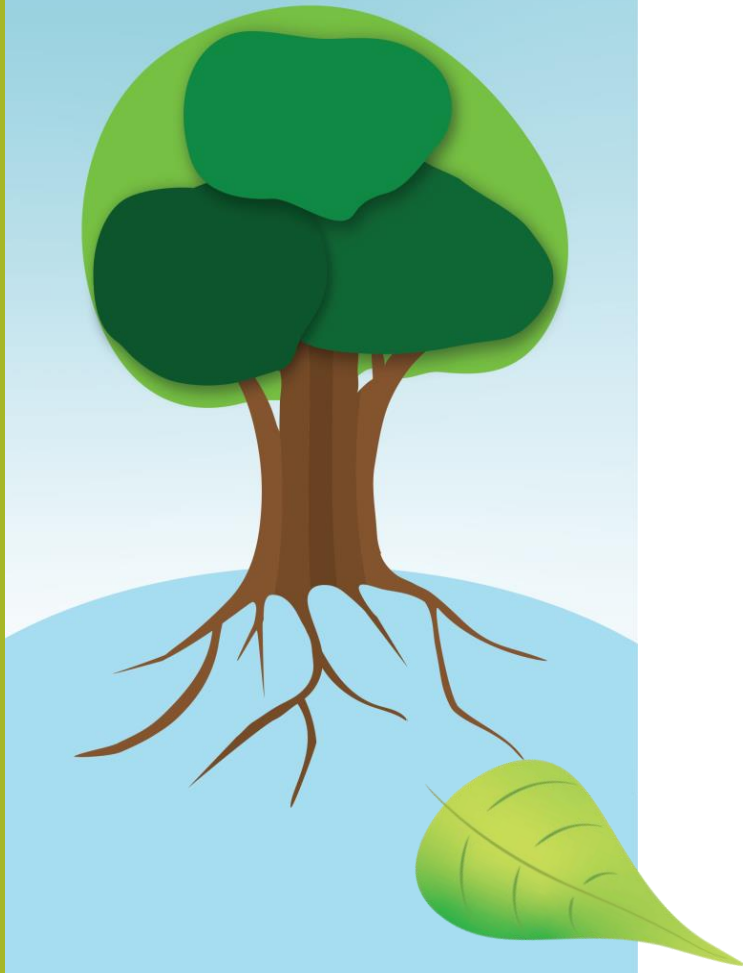


KWALITEIT VAN LEVEN

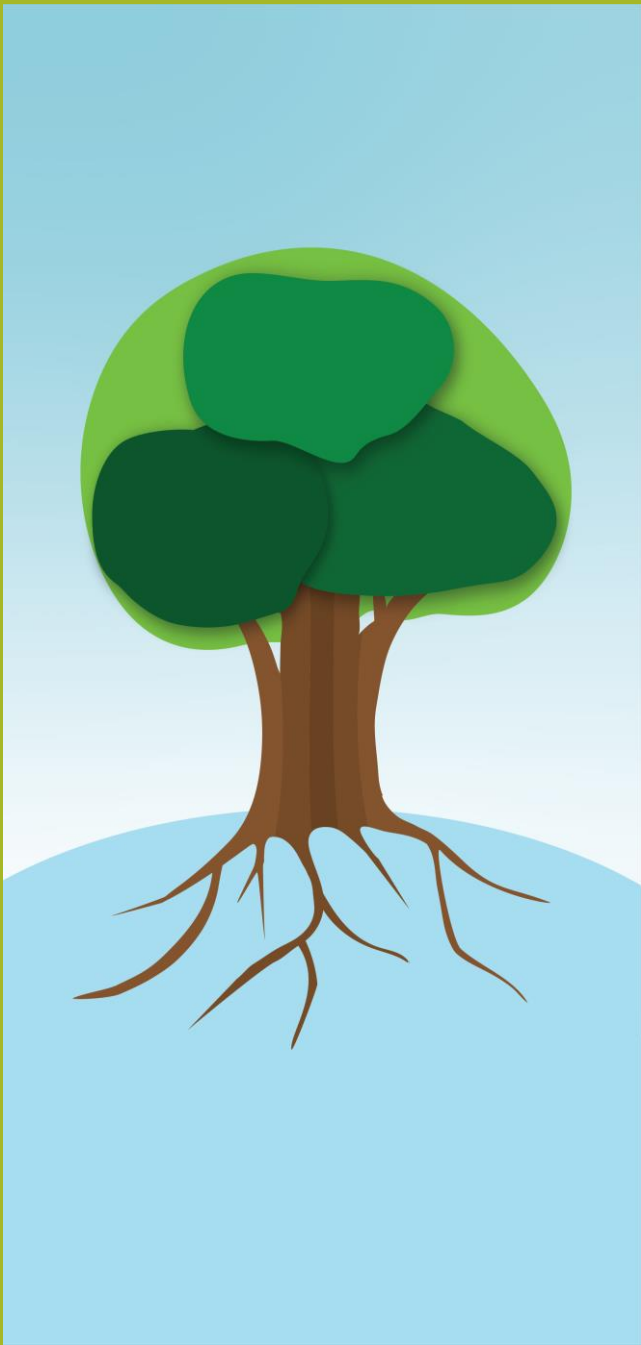
- je veilig voelen in werk en/of thuis
- rondkomen met je geld
- tijd voor je zelf
- gelukkig zijn, genieten
- balans ervaren



Sleutel 5



Voed je gezond fysiek én emotioneel



Stresscyclus

Zelfzorg aandacht voor
essentiële behoeften

Mindfulness
Intentie dag

STOP!
Piekerpauze
Dagboekje. etc.

Tips voor beter
slapen

Ontspanning
Mindfulness
7/11
Bewegen/Yoga

Emotionele behoeftes
niet vervuld - disbalans

Uitgeput wakker
worden en geen
zin/motivatie
voelen

Zorgen maken
hierover

Cyclus gaat door
tot het zorgen
maken stopt en de
droomslaap
normaliseert

Emotionele stress
Denken wordt
catastroferend -
'alles of niets'

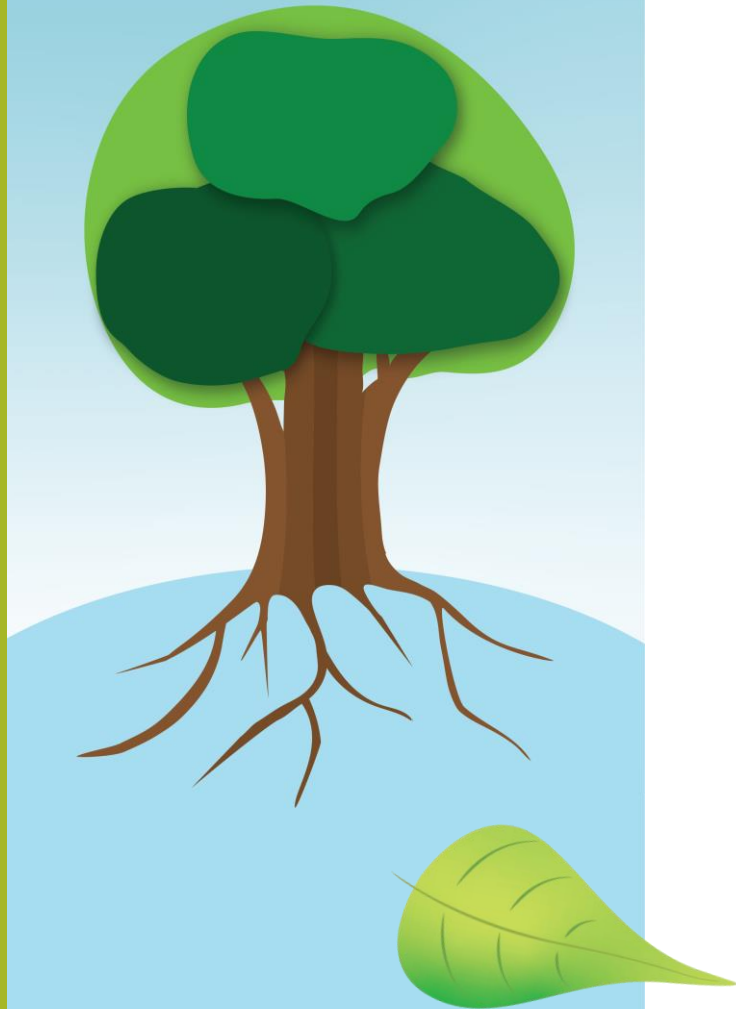
Sterke toename van
droomslaap (REM)
Slaapproblemen

Verwachtingspatronen
worden niet vervuld
in de omgeving

Fysieke beweging
Meditaties
Visualisaties



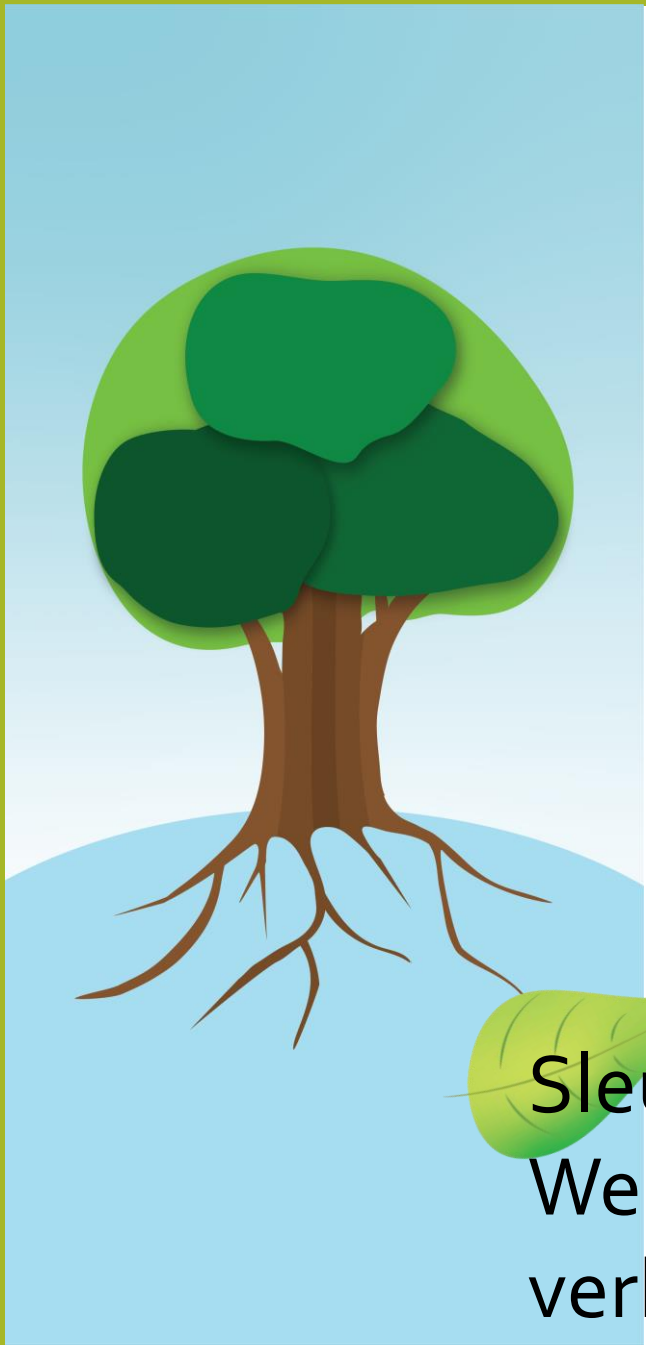
Sleutel 6



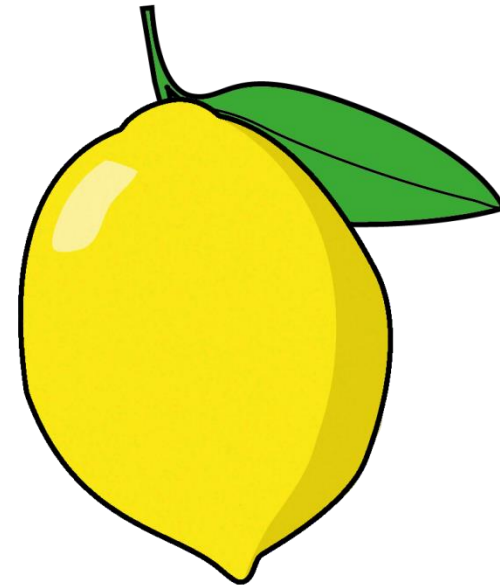
Stresscyclus

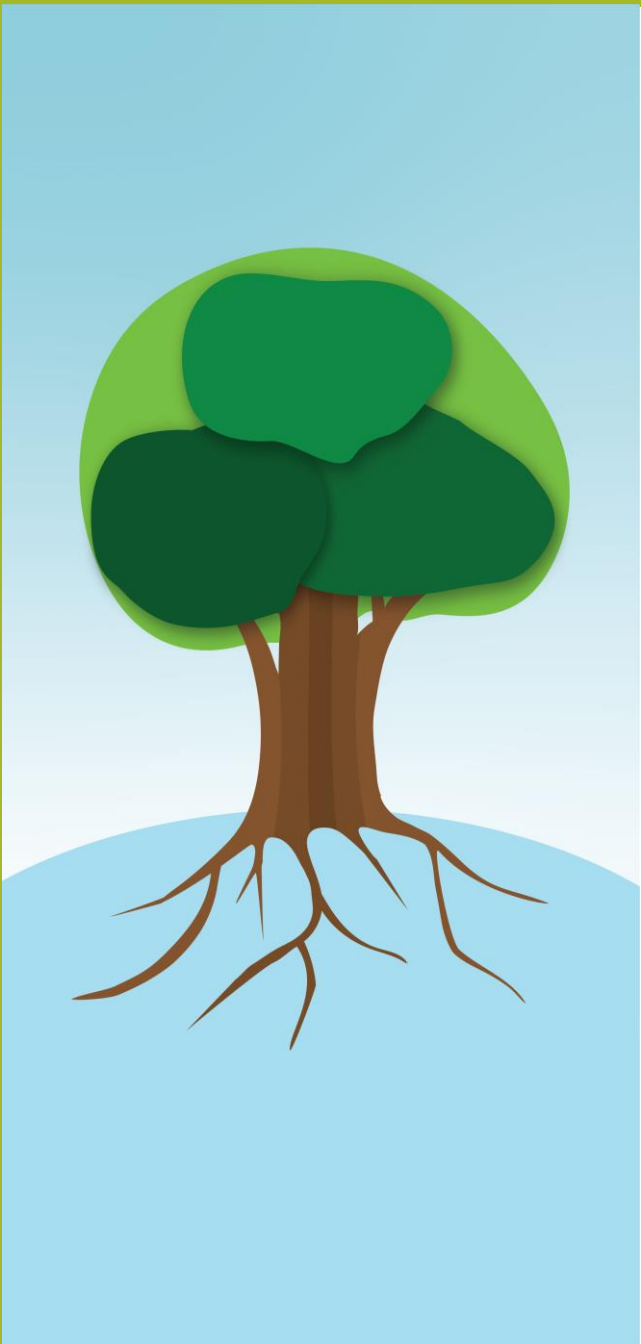


Stap uit de Stresscyclus



Sleutel 7
Werk met jouw
verbeeldingskracht





Sleutel 1 Leer je aandacht richten



Sleutel 2 Gebruik wijsheid van je lichaam



Sleutel 3 Werk met je ademhaling



Sleutel 4 Ken jezelf



Sleutel 5 Voed je gezond, fysiek én emotioneel



Sleutel 6 Stap uit de stresscyclus



Sleutel 7 Gebruik jouw verbeeldingskracht

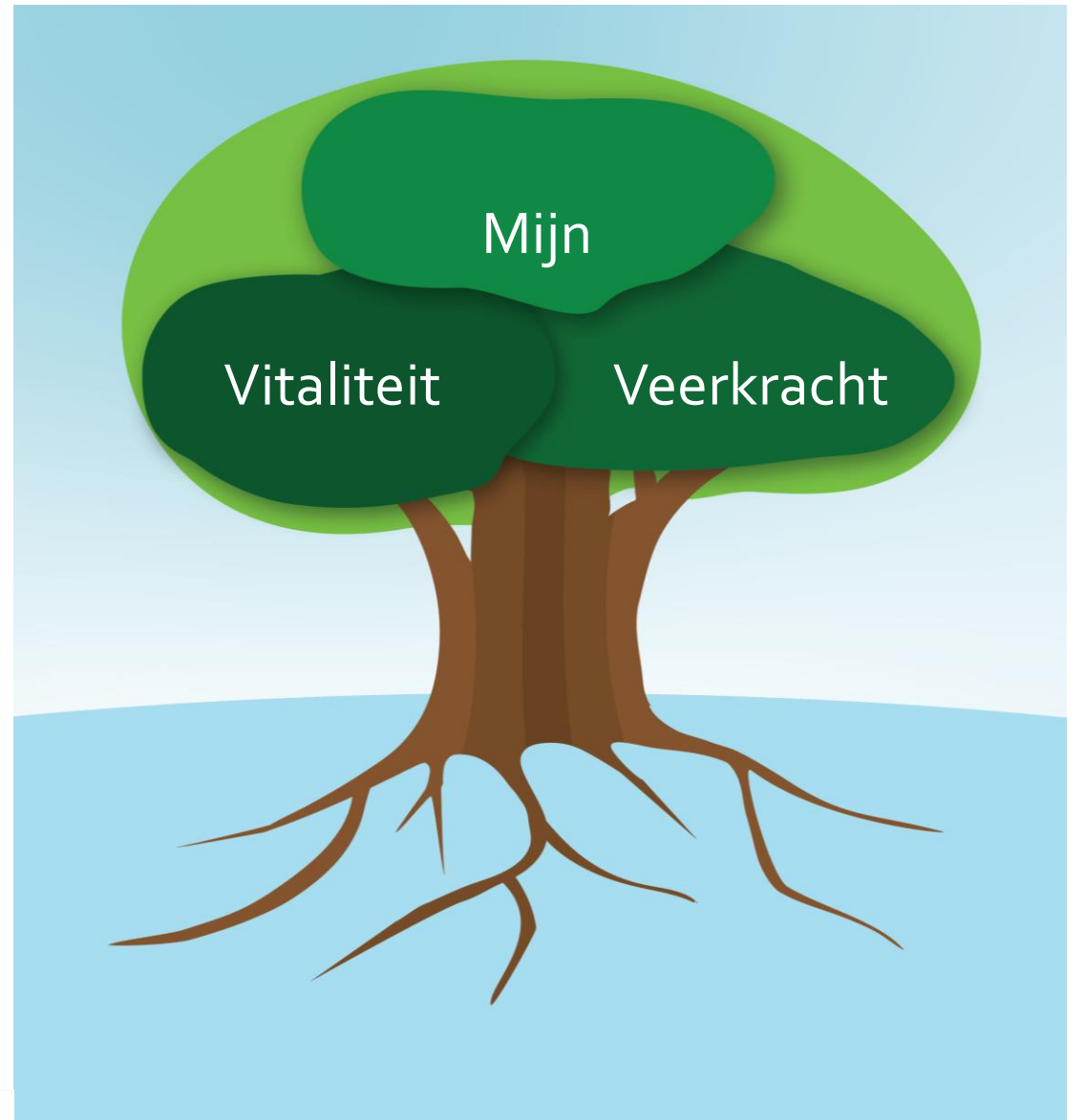
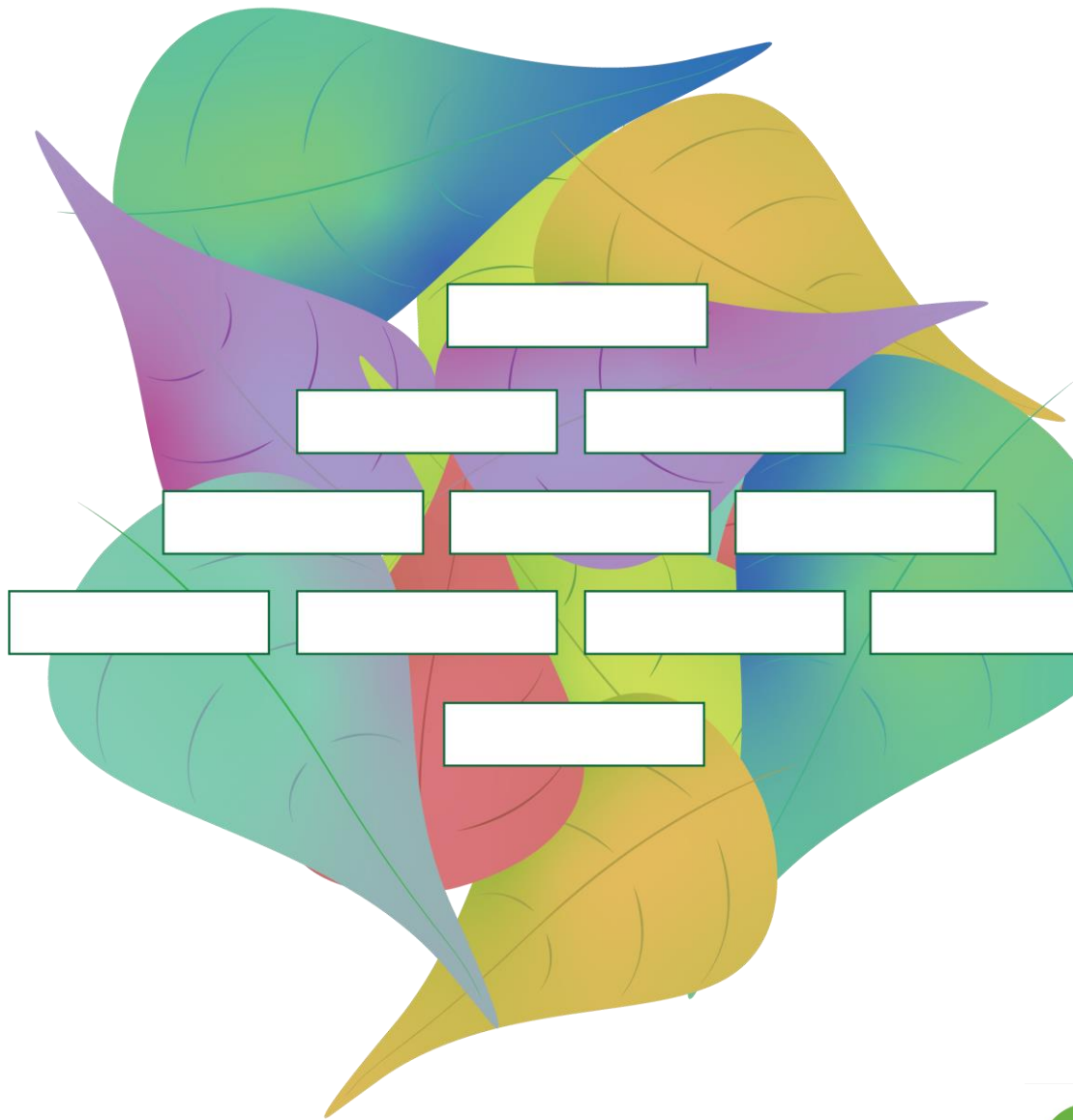




ViVe

Jouw moment





Dank voor jullie komst
&
aandacht!

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken



FIT IN JE WERK