



**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Mindfulness zweverig? Integendeel!

Joycelyn Bartlett - coaching-training-loopbaan - Sterk en Fit in je Werk



**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Mindfulness zweverig? Integendeel!

Joycelyn Bartlett - coaching-training-loopbaan - Sterk en Fit in je Werk

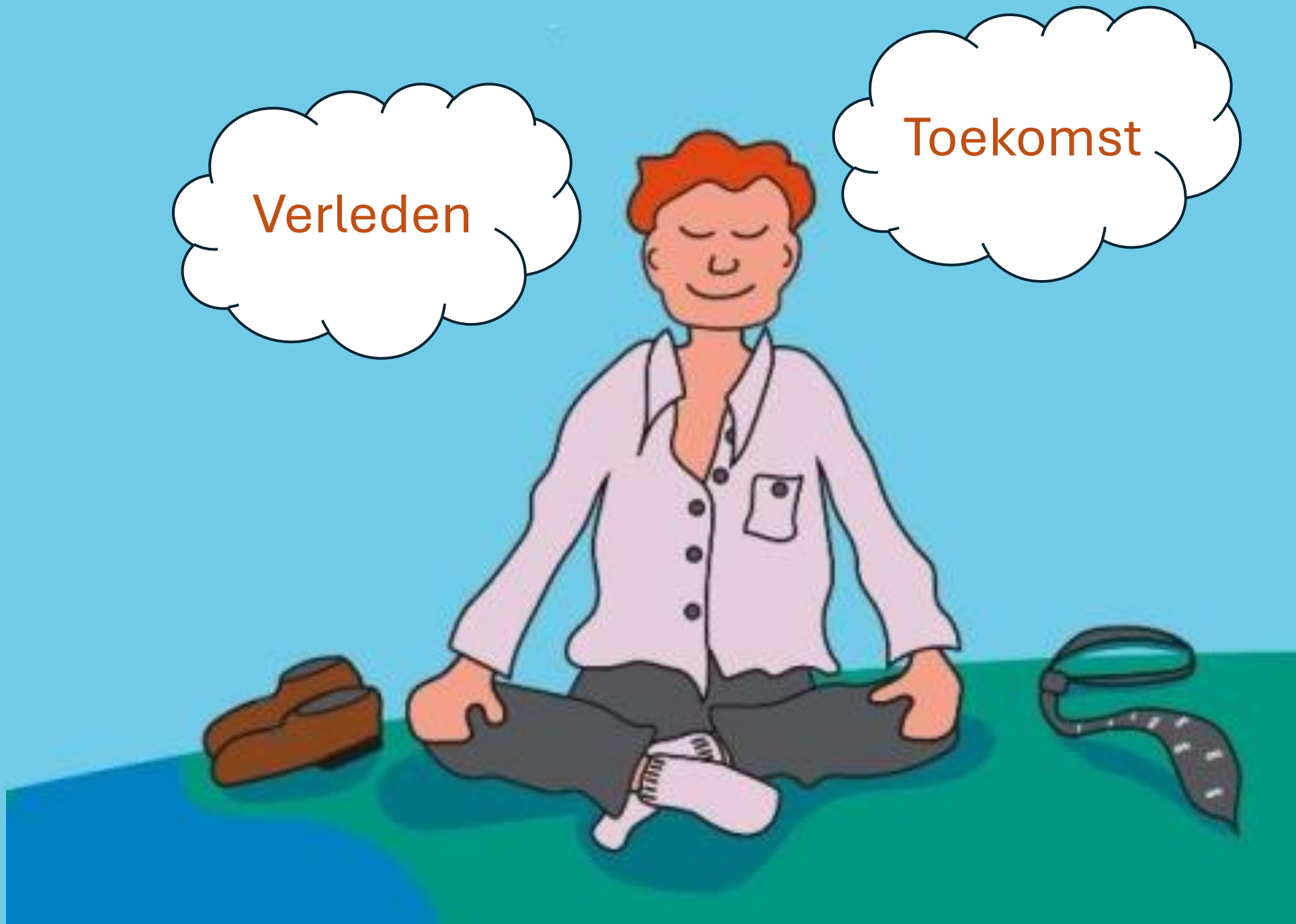


Mindfulness



Verleden

Toekomst





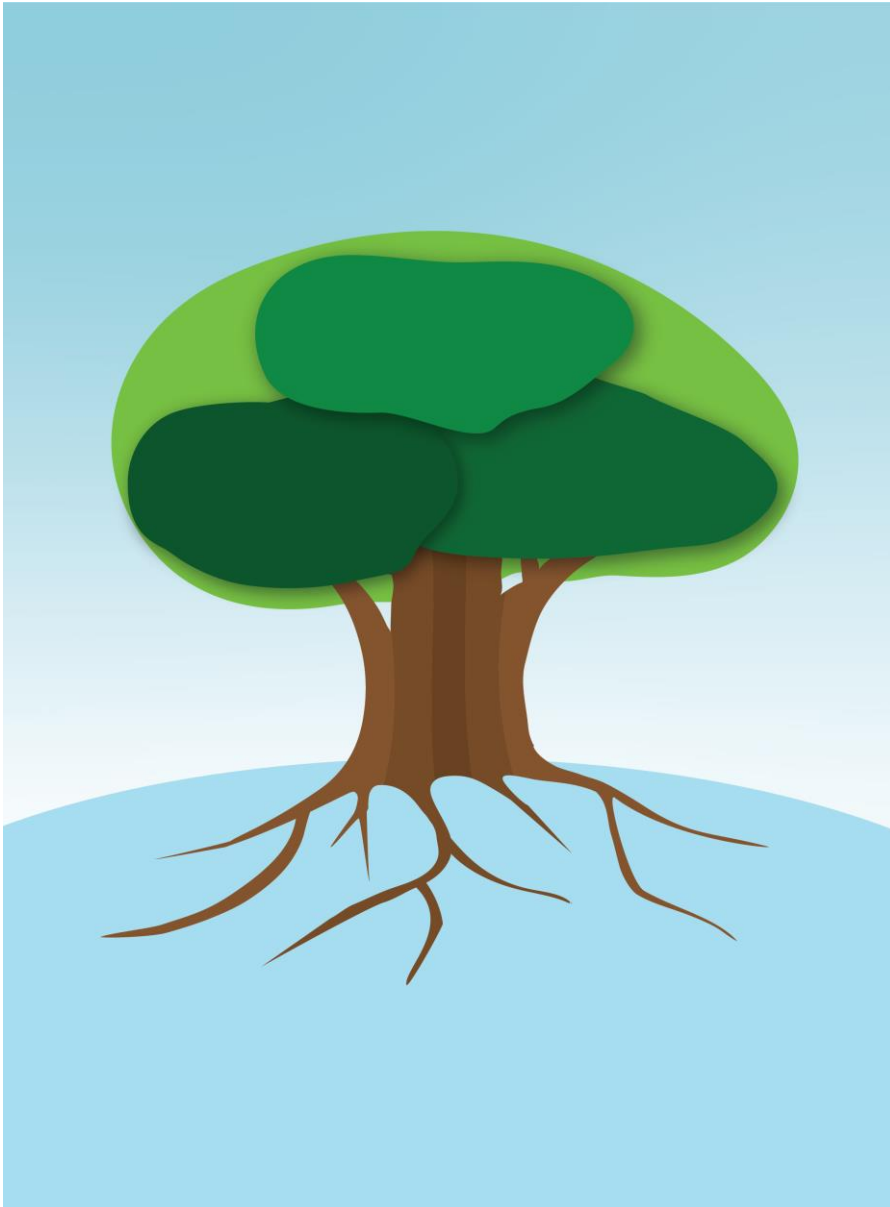
Zweverig? Of met beide benen op de grond

Mindfulness

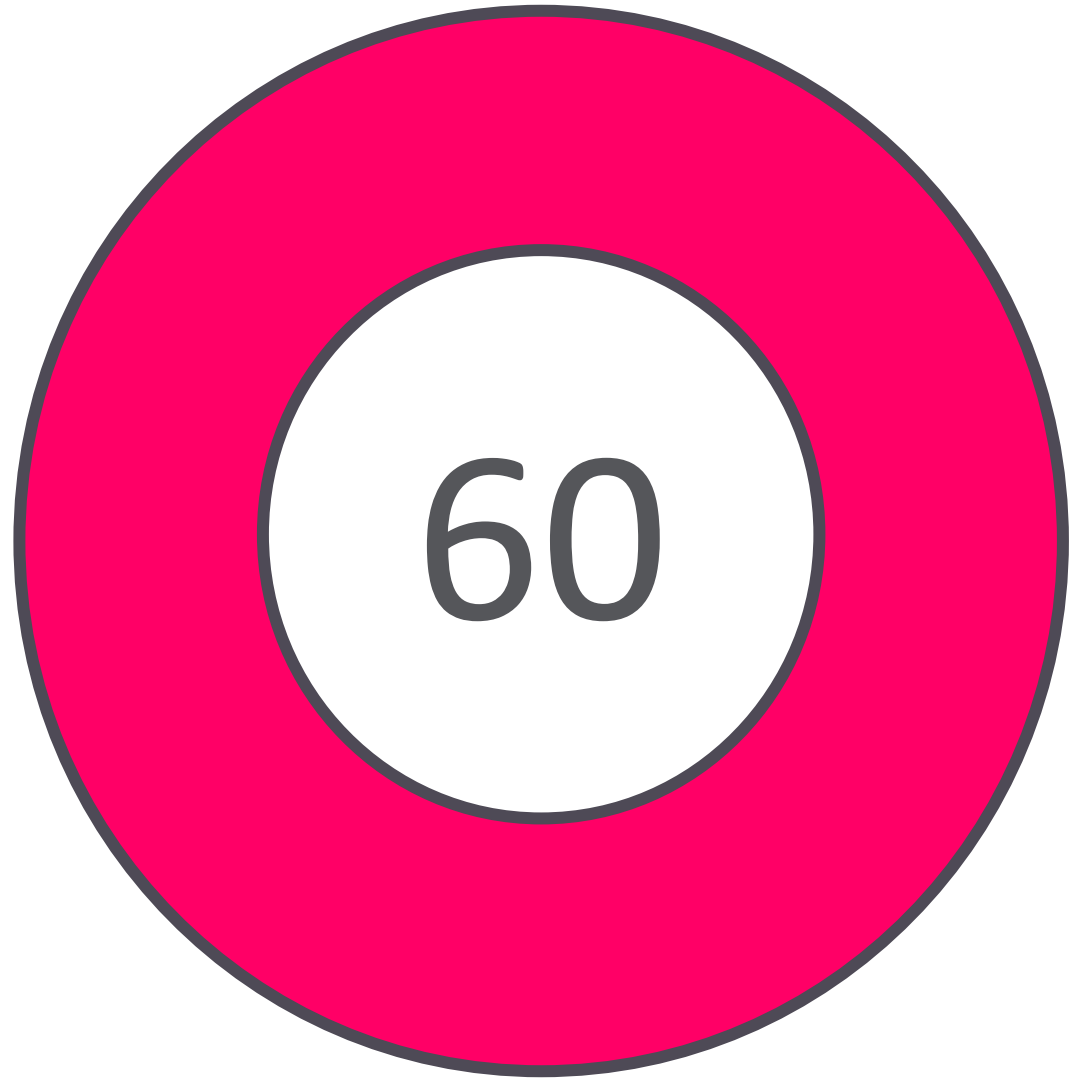


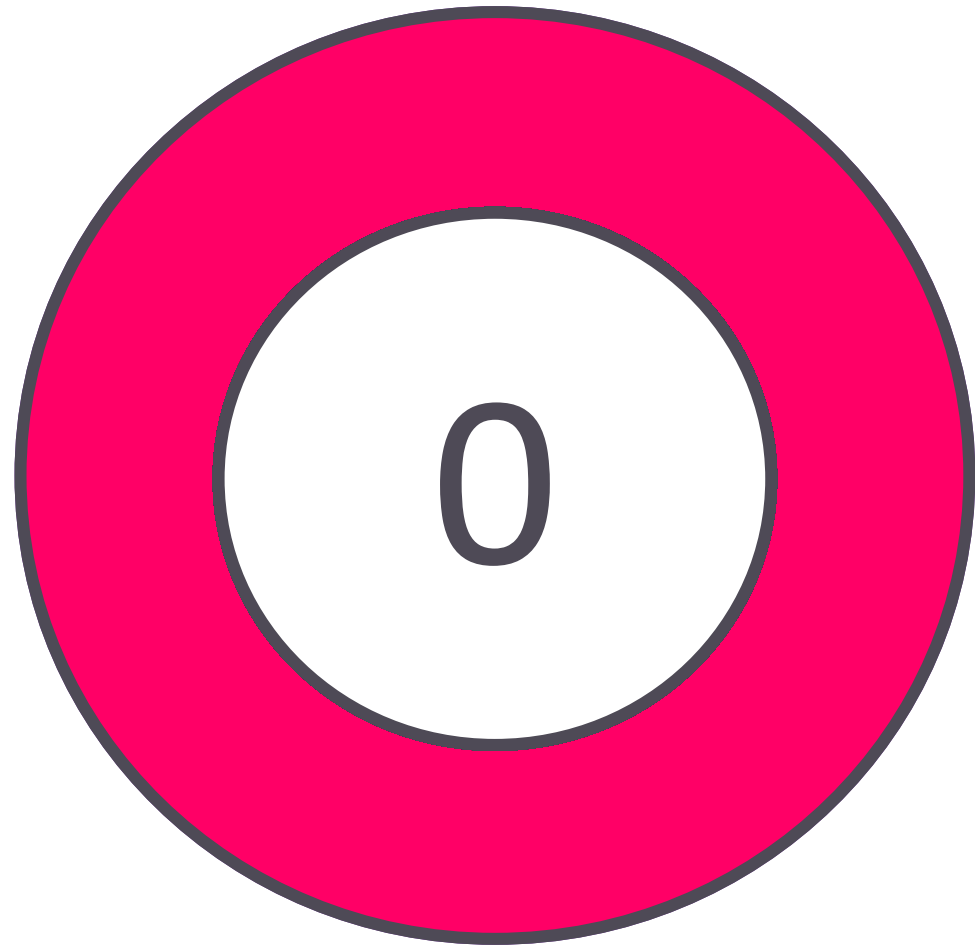
Aanwezig zijn in het huidige moment

verrijk jouw waarnemingsvermogen



breng buik-hart-brein op 1 lijn





Mindfulness leert ons;



Aandacht richten

Lichaamsbewustzijn

Zelfregulatie

7/11



7/11



Activerende Stimulus
Patroonvergelijking
Emotie
Gedachten (Thought)

95 % (!) automatisch- onbewust

Wees je bewust van jouw patronen



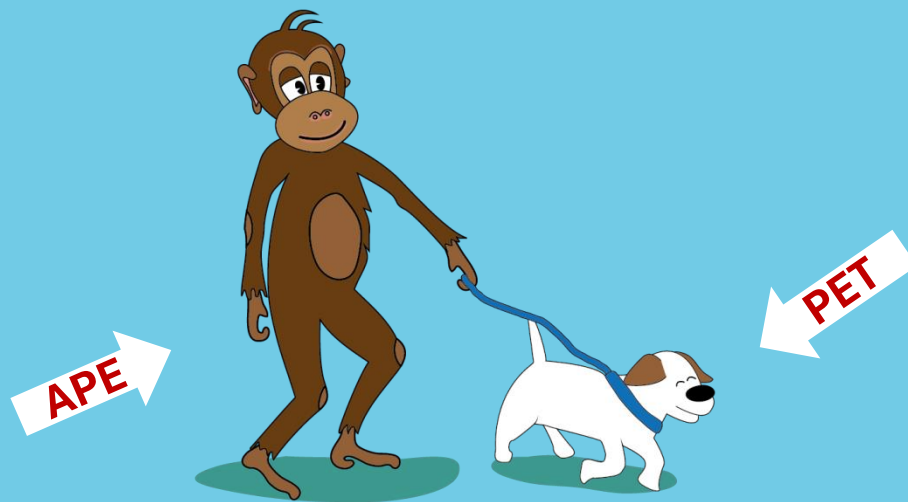




Bewust van jouw gemoedstoestand



Blijf in contact met helder denkvermogen



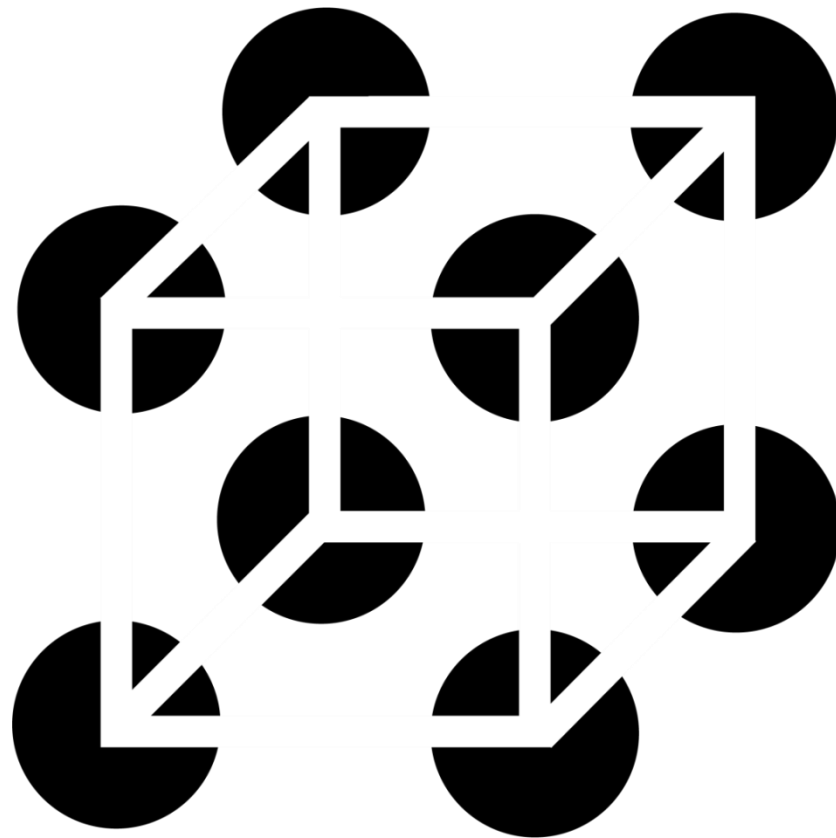
Word meester van de geest



Gkejmalkeik of mioliejk
te lzeen?

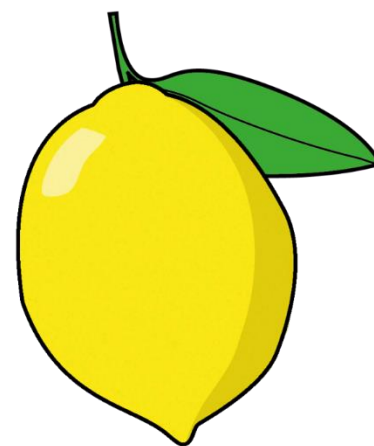
Het vberasat je wlhelict dat je
dzee tsket knut lzeen.

Otnedk hoe dat kmot.

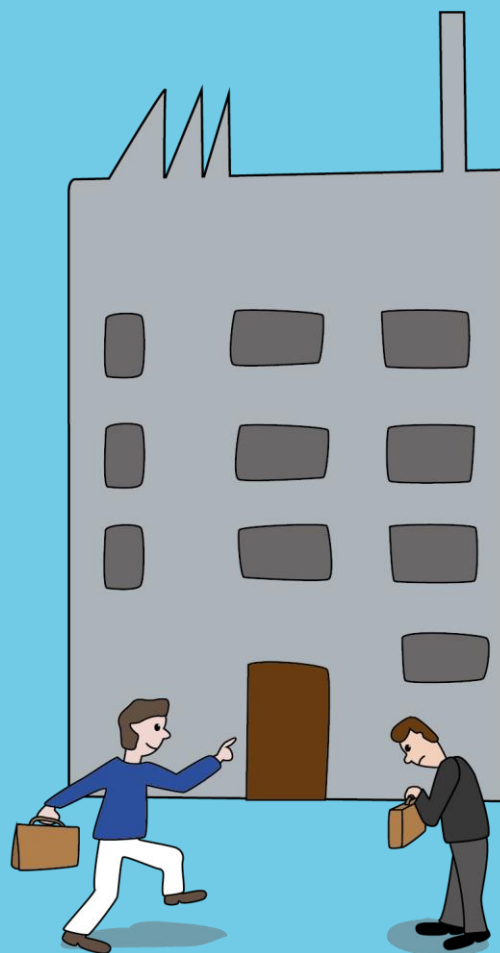


“Je ziet niet wat je ziet, maar wat je denkt te zien”

Behoud je frisse blik



Gebruik je verbeeldingskracht



Zorg voor geregelde ontspanning van lichaam en geest

Behoud je energie en werkplezier







Werk
plezier

Helder
denken

Immu-
nsyste-
m

pijnbel-
eving

Herstel-
vermog-
en

Frisse
blik

Conce-
ntratie

crea-
tief

rust

Ge-
heug-
en

Empa-
thie

fit

geluk

Samen-
werking

slaap

overzic-
ht

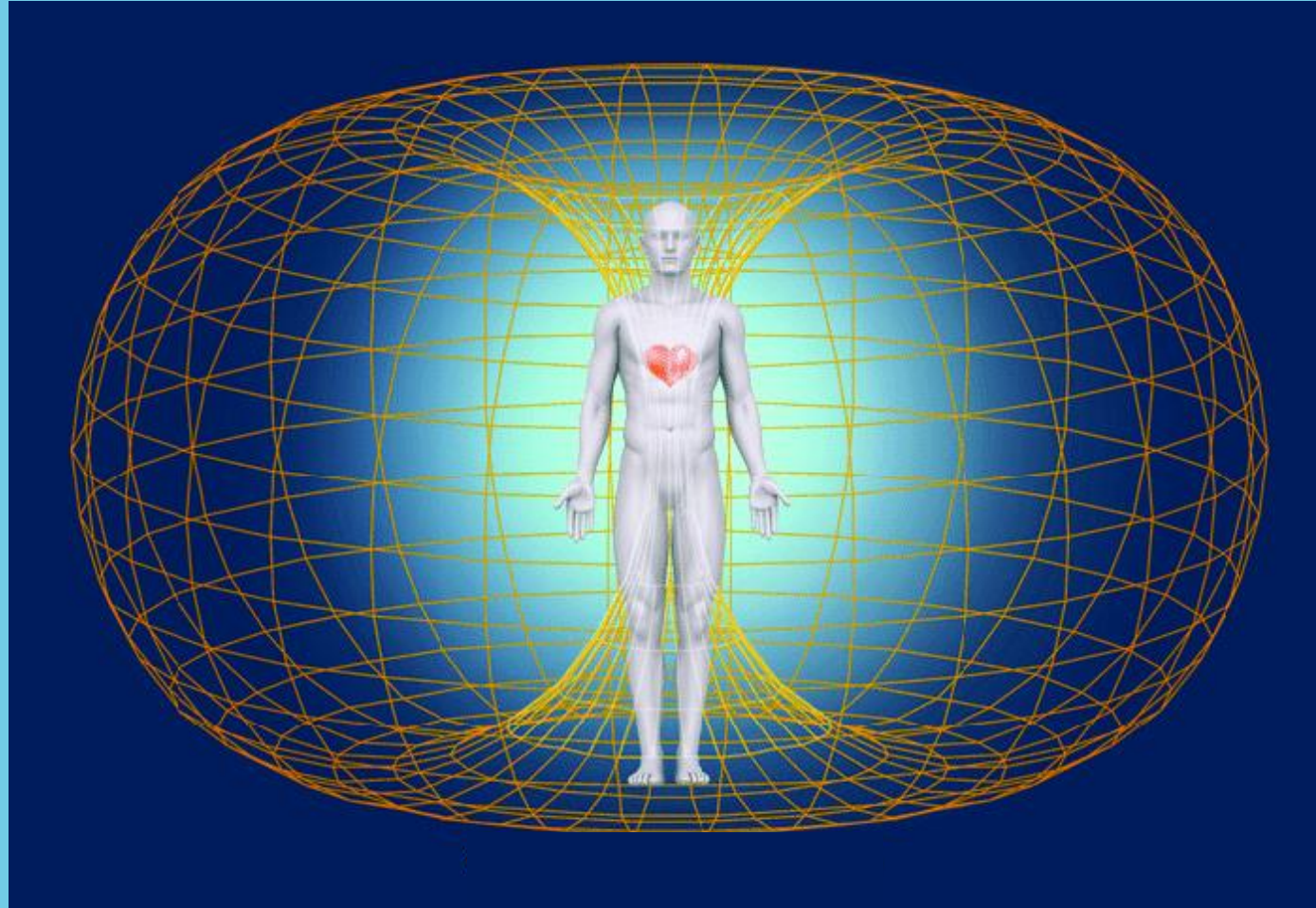
Zelfver-
trouwen

stressbe-
stendig

focus

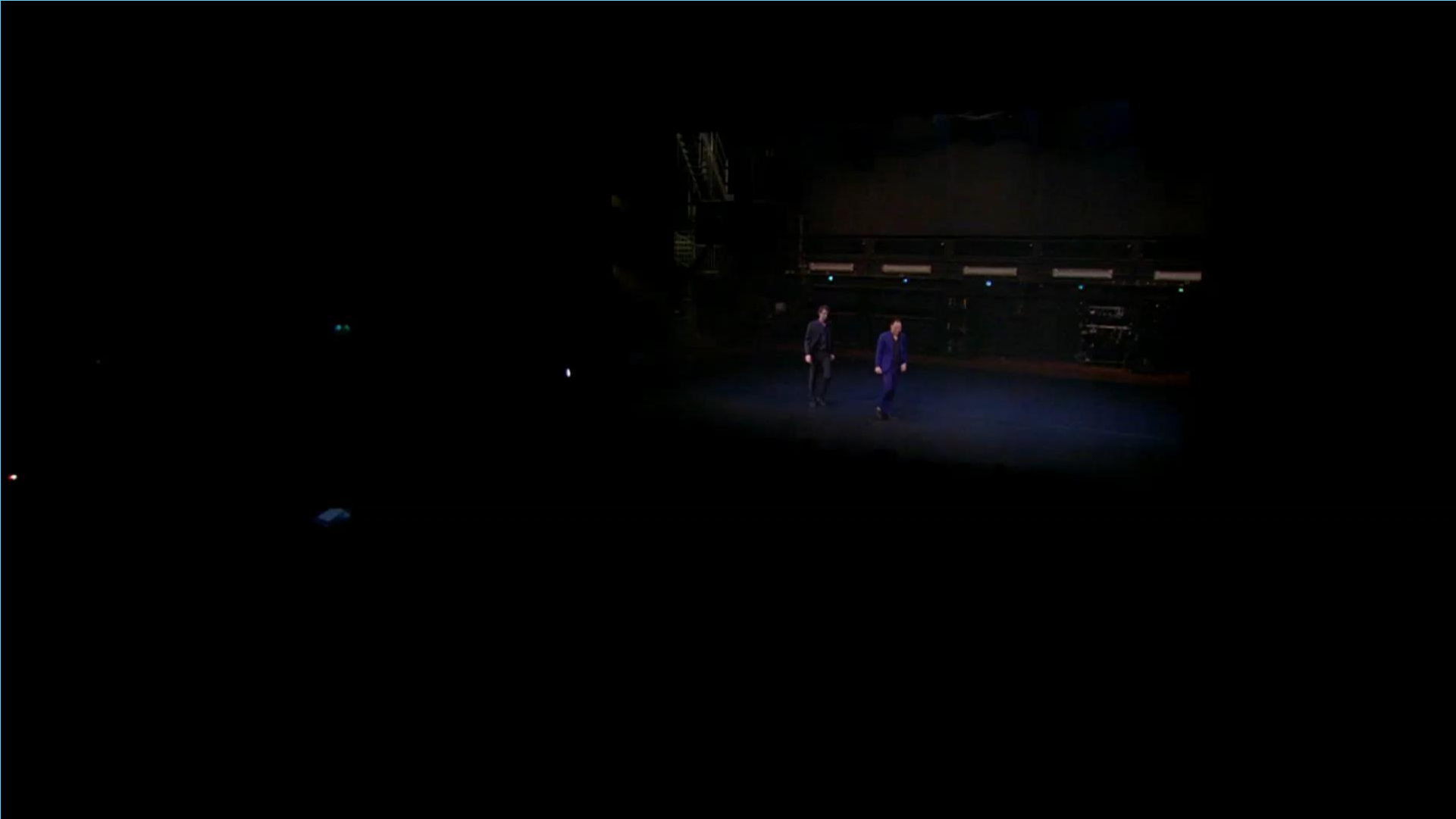
veerkr-
acht

VOVBOS
De kracht van het hart
Voeten Op Vloer – Billen Op Stoel





Alleen dit





**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Dank voor jullie aanwezigheid!