

Webinar

Mentale Veerkracht

Michiel Mast, Resilians

Na deze sessie

- Begrip van veerkracht
- Aandacht naar binnen richten
- Eigen stressbronnen
- Inzicht in mijn welzijn
- Info Resilians
- Concrete stappen zetten

It's about you

- Rustige plek
- Telefoon, email, social media
- Papier en pen om aantekeningen te maken

Wat is mentale veerkracht volgens jou?



Hoe veerkrachtig ben je?



Wat is mentale veerkracht?

Balans in welzijn

Meebewegen met moeilijkheden en crisis

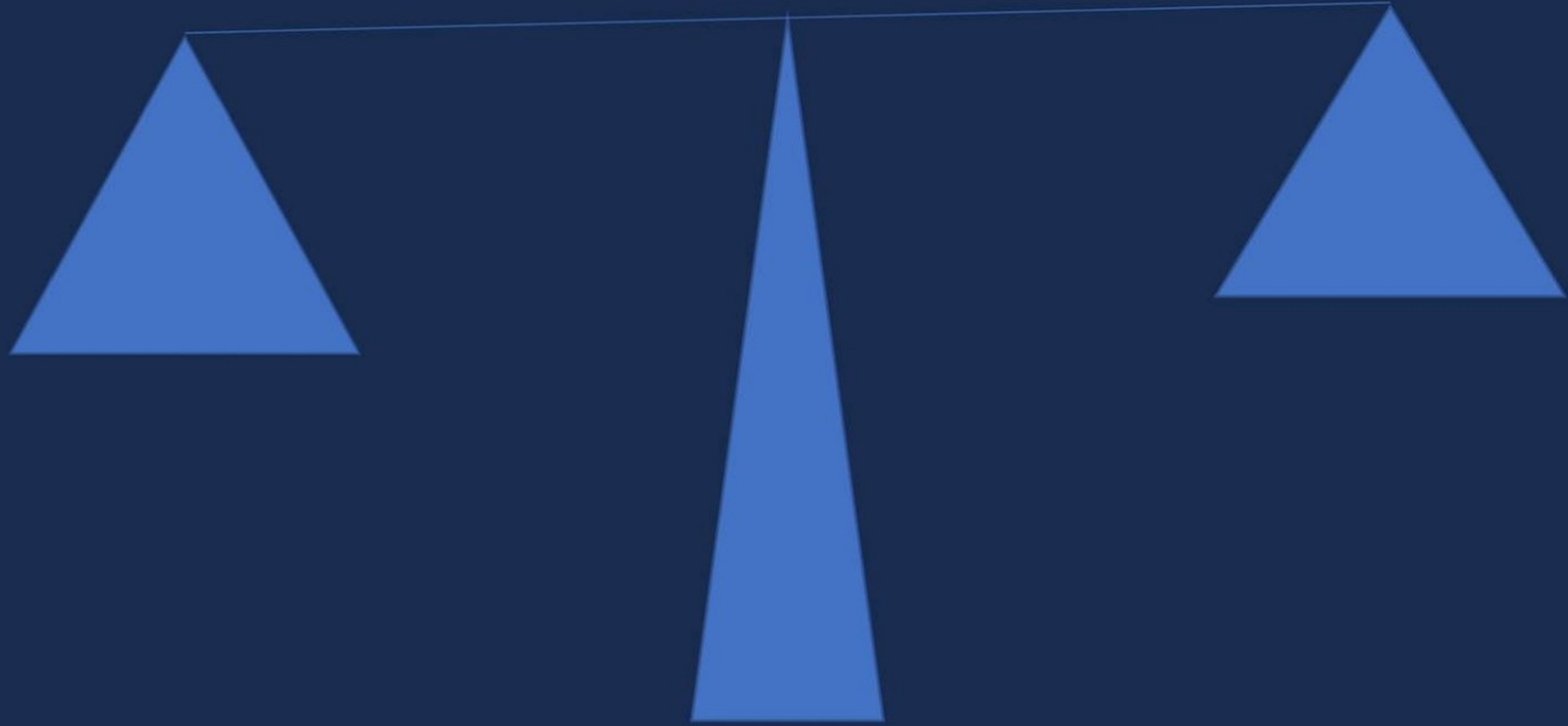
Terugkeren naar een staat van balans

Persoonlijke groei

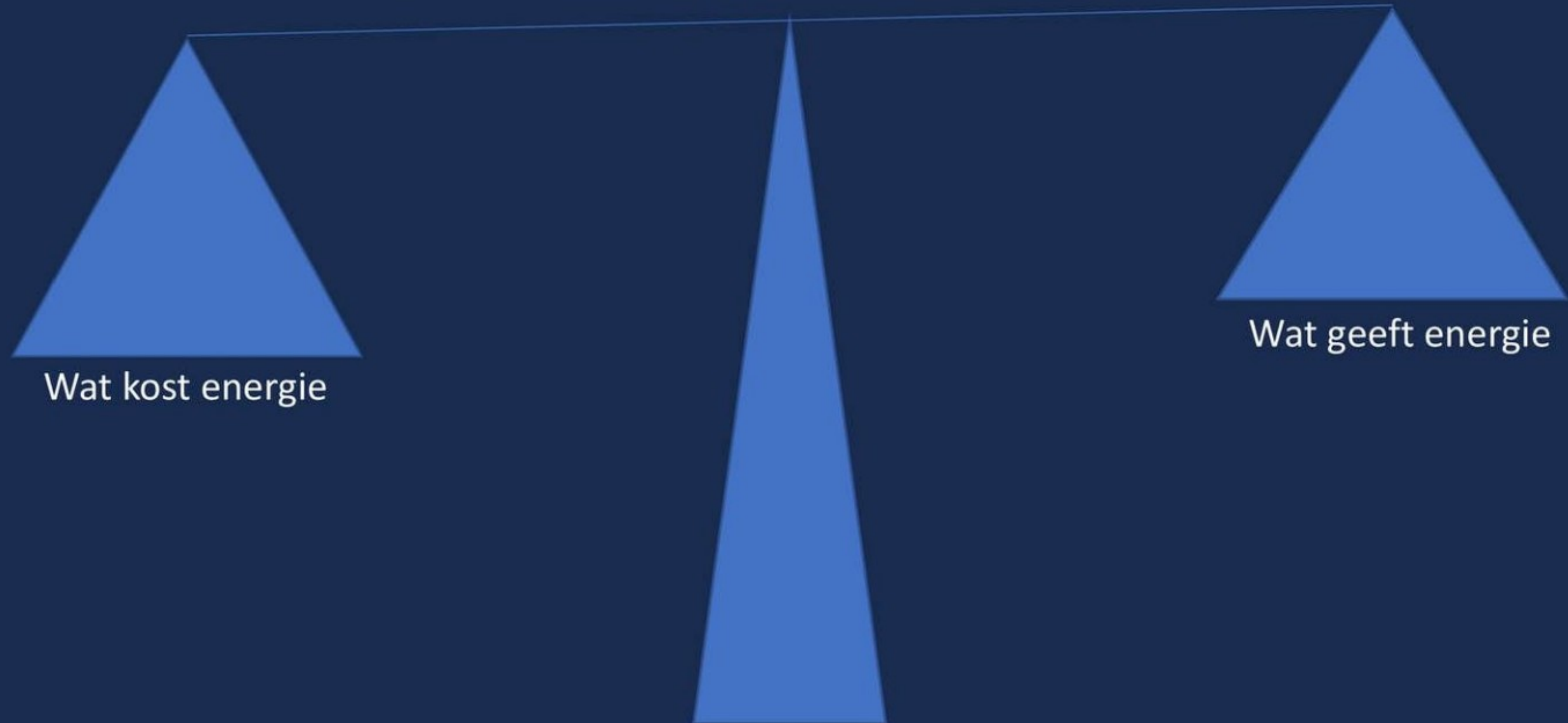




Balans



Balans



Balans



Onzekerheid, onduidelijkheid
Zorgen
Vermoeidheid
Ongezond eten
Passiviteit
Rouw, verlies
Teveel werken/prikkels
Eenzaamheid, isolatie
Onderdrukken van emoties



Goed slapen, gezond eten
Actief leven, sporten
Structuur in je leven
Zinvol werk/zinnvolle activiteiten
Tijd om te herstellen en reflecteren
Familie, vrienden, sociale contacten
Loslaten
Benoemen wat je bezighoudt
Dingen afmaken

Toegankelijke coaching

Vergroot je veerkracht met coaching van Resilians. It's about you.

Start hier een personal coach traject

START TRAJECT

Geef je mentale veerkracht een impuls

Plan hier een éénmalig coachgesprek over corona of een ander onderwerp

PLAN SESSIE



Ademhalen

Ga rechtop zitten

Tel je adem van 1 – 10

Bij het inademen, uitademen, of beide
2 minuten

Als je bent afgeleid, begin dan weer bij 1

Forceer niets

Wat kost me energie?

Schrijf op wat op dit moment energie kost in jouw leven

Werk/privé/persoonlijk

Wat kost me energie?

Herkennen & erkennen

Accepteren & leren

Stress signalen: fysiek

- Hoofdpijn
- Vermoeidheid, slecht slapen
- Duizelig
- Gebrek aan energie
- Nek- of rugpijn
- Snelle ademhaling
- Veel of juist weinig eetlust

Stress signalen: mentaal

- Piekeren
- Prikkelbaar
- Sombor
- Moedeloos
- Angstig
- Onzeker
- Snel in emoties (4B's: boos, bedroefd, bang, blij)

Stress signalen: gedrag

- Weinig van je laten horen
- Moeite met concentreren
- Achterlopen met werk
- Meer fouten maken dan anders
- Ingraven in werk
- Vergeetachtig

Vraag 2: ademhalen

Ga rechtop zitten

Tel je adem van 1 – 10

Bij het inademen, uitademen, of beide
2 minuten

Als je bent afgeleid, begin dan weer bij 1

Forceer niets

Wat geeft me energie?

Schrijf op waar je energie van krijgt

Werk/privé/persoonlijk

Wat geeft me energie?

Herkennen & erkennen

Hoe belangrijk is het voor me?

Besteed ik er voldoende tijd en aandacht aan?

Wat geeft energie?

- Positieve relaties met anderen
- Mezelf accepteren zoals ik ben
- Persoonlijke groei
- Doel in mijn leven
- Grip op mijn dagelijkse leven
- Autonomie



Lekker in je vel met Resilians

- Coaching voor veerkracht en persoonlijke ontwikkeling
- Vragen op het gebied van werk en privé
- Kosteloos voor alle medewerkers én hun gezinsleden
- E-coaching en face-to-face coaching, vijf sessies
- Onafhankelijk, vertrouwelijk en anoniem voor werkgever
- Tevredenheid 4,7 op een schaal van 5

Bel 0800 – 456 57 58 (24/7) of kijk op resilians.nl

Vraag 3: ademhalen

Ga rechtop zitten

Tel je adem van 1 – 10

Bij het inademen, uitademen, of beide
2 minuten

Als je bent afgeleid, begin dan weer bij 1

Forceer niets

Waar sta ik nu?

Denk aan de score die je aan jouw veerkracht gaf

Omcirkel alle energiebronnen die je nu al inzet

Een kleine stap

Denk aan de score die je aan jouw veerkracht gaf

Wat kan je doen om jouw score met 1 punt te verbeteren?

Schrijf 1 of 2 praktische actiepunten op waar je vandaag mee kunt beginnen

Na deze sessie

- Begrip van veerkracht
- Aandacht naar binnen richten
- Eigen stressbronnen
- Inzicht in mijn welzijn
- Info Resilians
- Concrete stappen zetten

Hoe heb je deze sessie ervaren?

