

A tropical beach scene with palm fronds in the upper left corner, a clear blue sky with a few clouds, and a calm blue ocean horizon.

Welkom Allemaal!

WORKSHOP VEERKRACHT

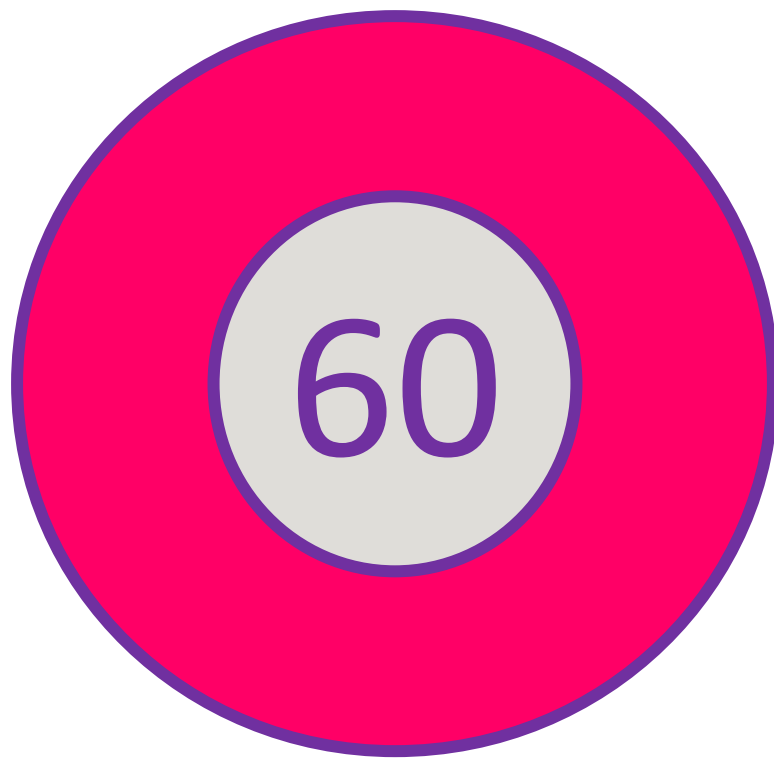
Trainer: Joycelyn Bartlett

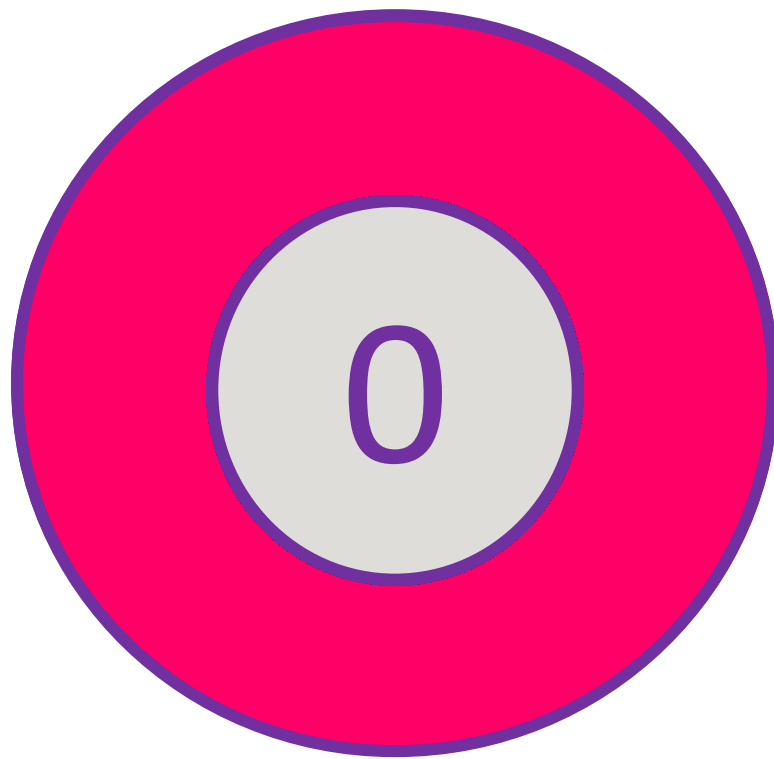


VEERKRACHT

Jouw moment van Veerkracht.

Waar sta je nu?







Lichaamsbewustzijn

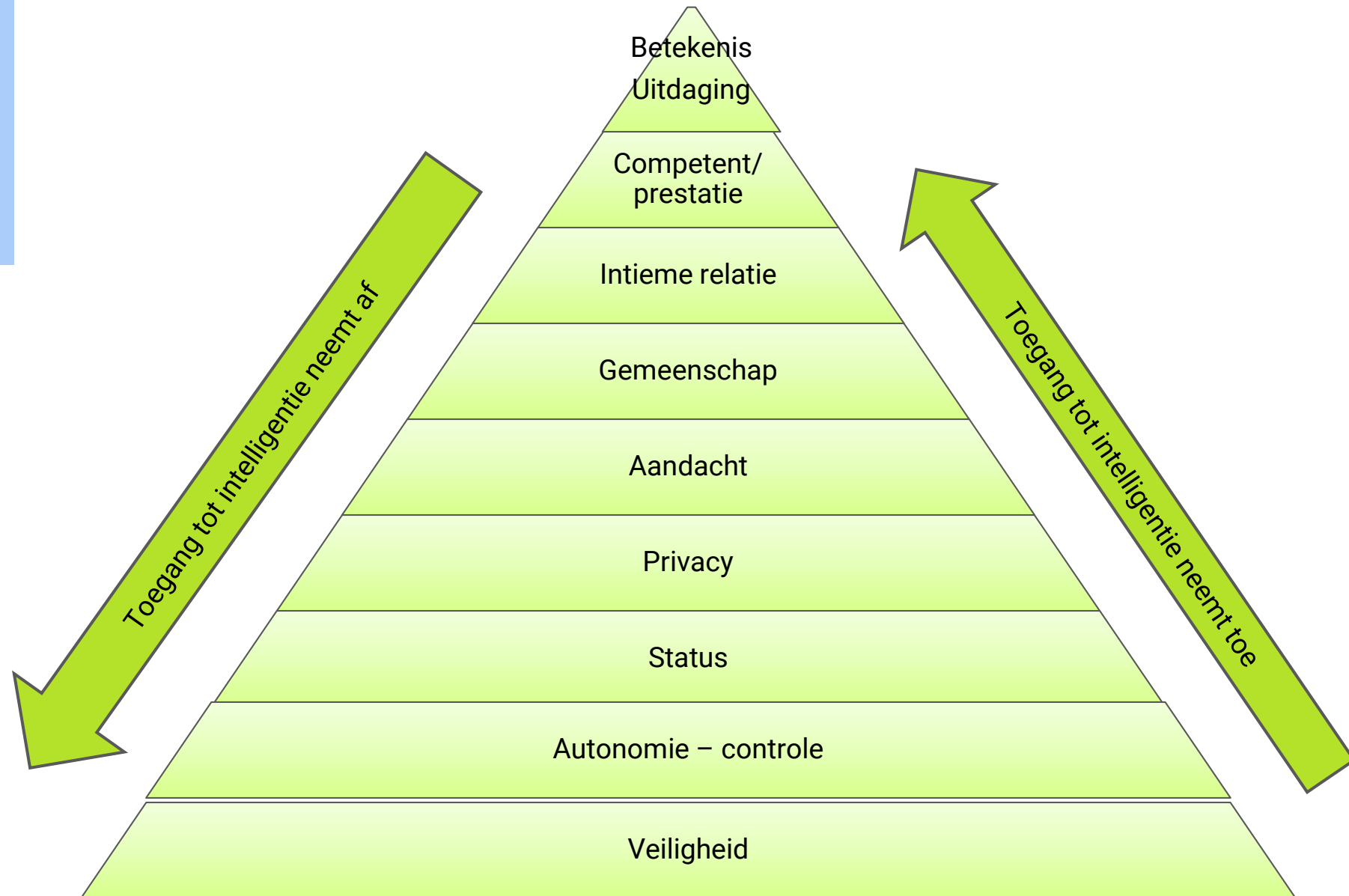
Aandacht richten

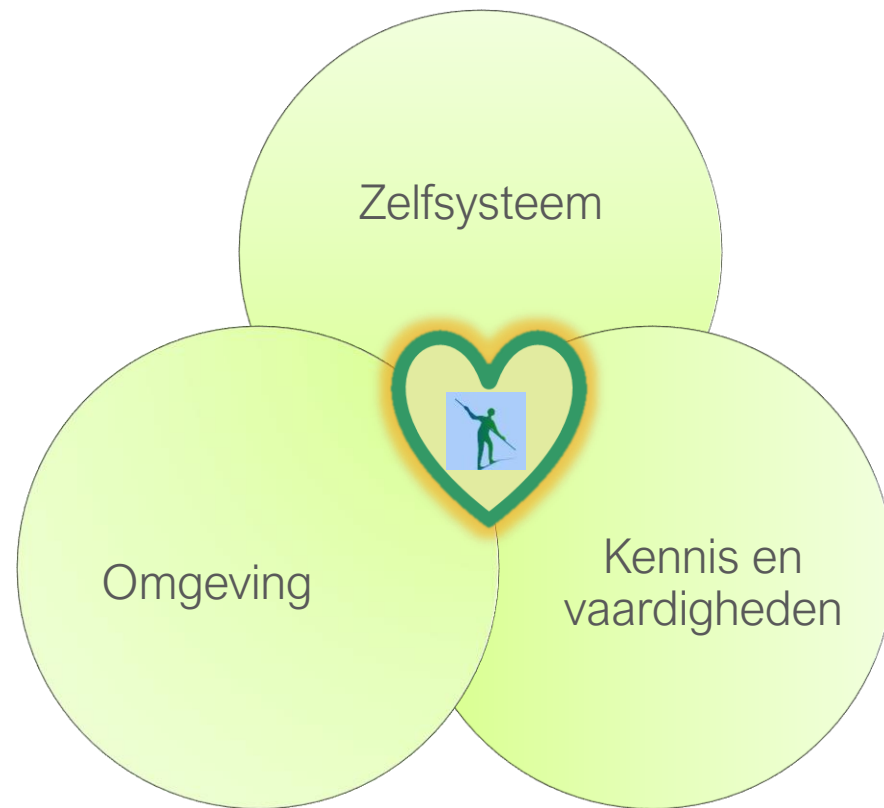
Zelfregulatie



VEERKRACHT

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
ontwikkelingspotentieel.







Omgeving

Cultuur van land, maatschappij, media,
familie, organisatie

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



Zelfsysteem

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



Kennis en Vaardigheden

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

Match met omgeving



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



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



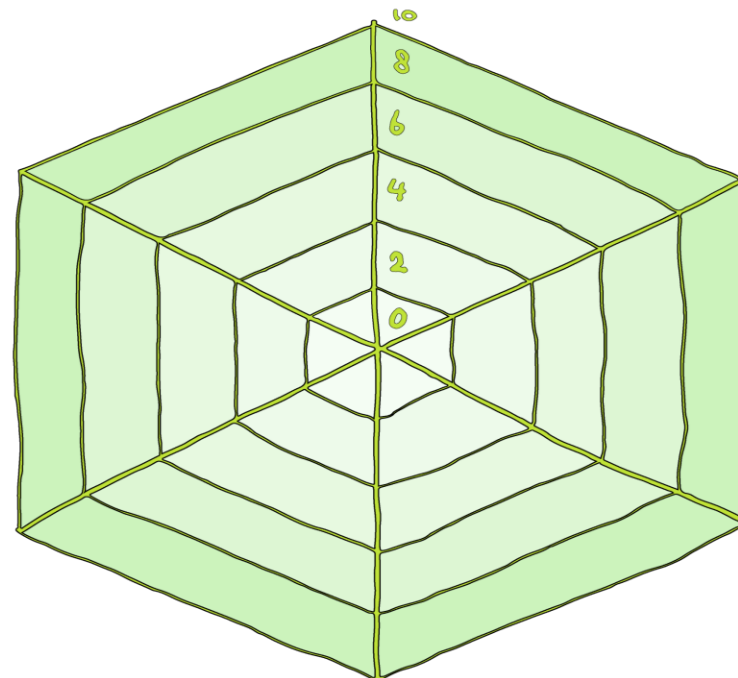
MEEDOEN

- sociale contacten
- serieus genomen worden
- samen leuke dingen doen
- steun van anderen
- erbij horen
- zinvolle 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 acc
- zorg voor j



ZINGEVING

- zinvol 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



Stresscyclus

Zelfzorg aandacht voor
essentiële behoeften

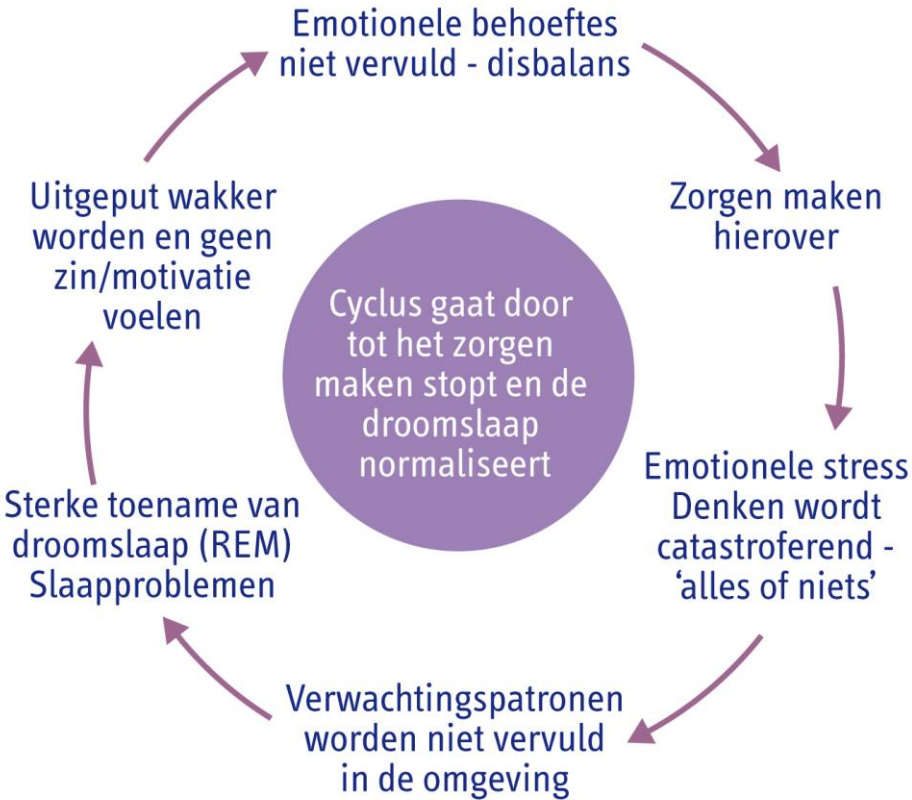
STOP!
Piekerpauze
Dagboekje. etc.

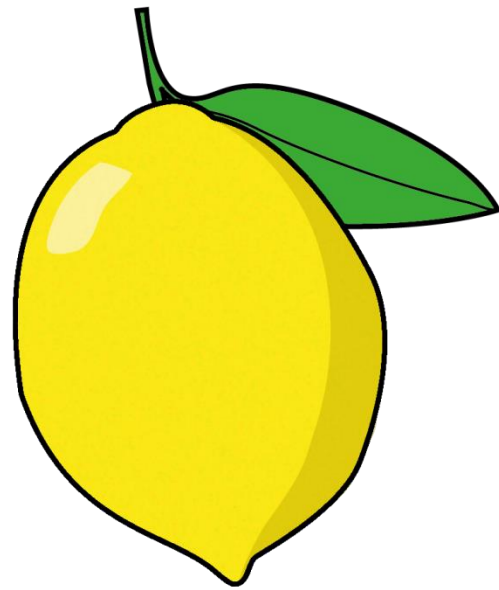
Ontspanning
Mindfulness
7/11
Bewegen/Yoga

Fysieke beweging
Meditaties
Visualisaties

Mindfulness
Intentie dag

Tips voor beter slapen







Elfje

1. ____
2. ____ ____
3. ____ ____ ____
4. ____ ____ ____ ____
5. ____



Elfje

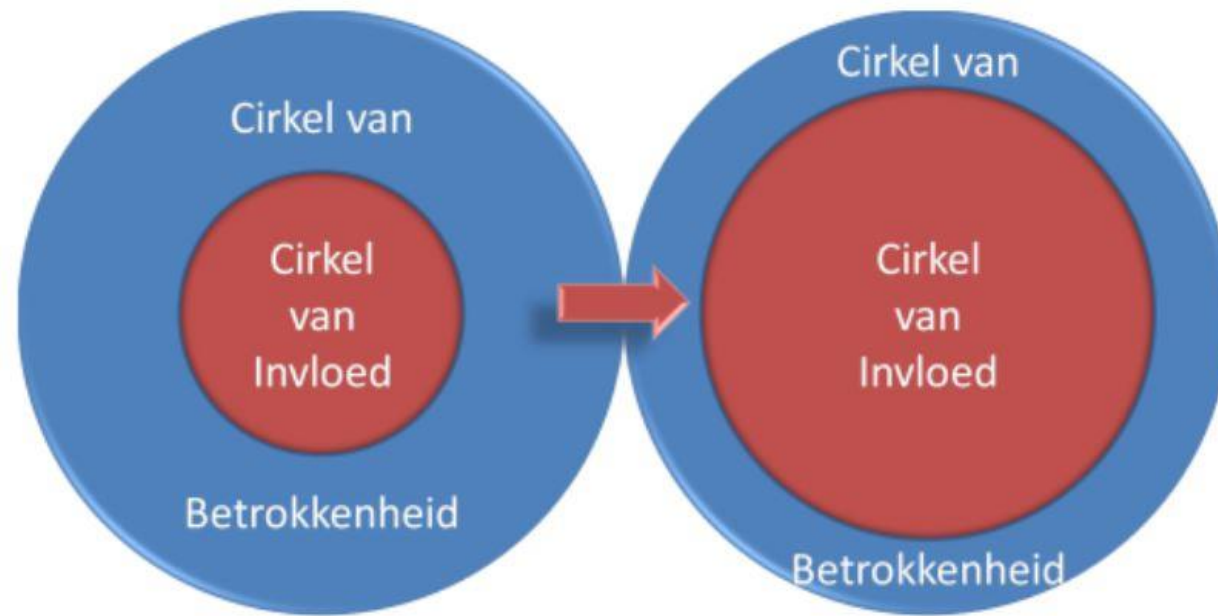
1. veerkracht
2. van nature
3. aanwezig in mijzelf
4. leren balanceren met energie
1. harmonie

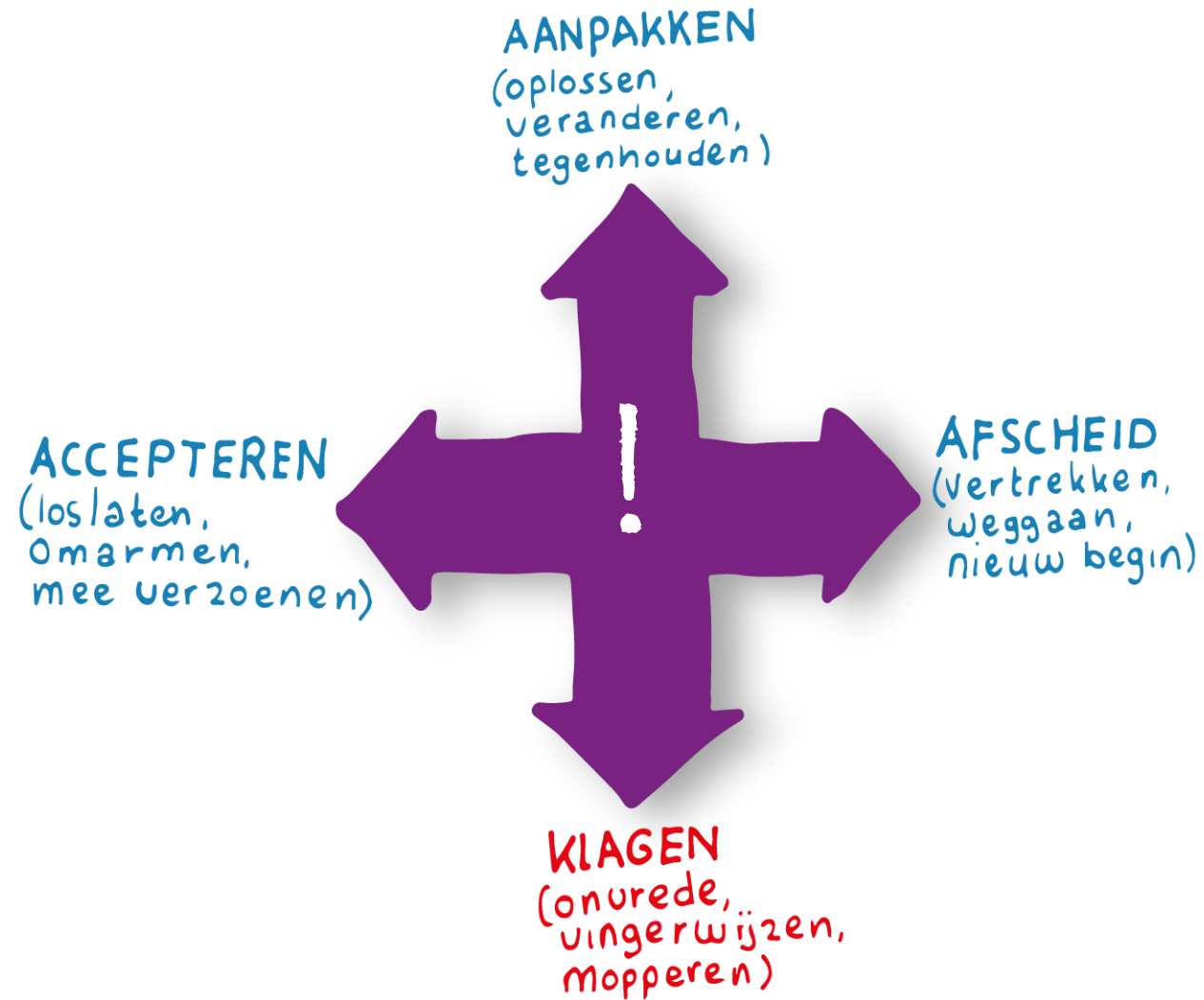
A tropical beach scene with palm fronds in the upper left corner, a clear blue sky with a few clouds, and a calm blue ocean in the distance.

Dank voor jullie aanwezigheid!

WORKSHOP VEERKRACHT

Trainer: Joycelyn Bartlett







Ontwikkel de **MOED** te veranderen wat je kunt veranderen,

Vind de **RUST** te accepteren wat je niet kunt veranderen,

Ontdek de **WIJSHEID** het verschil te zien.