

Hervinden van je balans ten tijde van Corona

Drs. Derek Brouwer
Psycholoog - Trainer

**Vitaal
energiek** 
voor duurzame
inzetbaarheid

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Hervinden van je balans

Balanceren
Nieuwe patronen en gewoontes
Disbalans
Cirkel van invloed
Werk - privé
Plannen
Actie en experimenteren
Ruimte voor vragen

Planning webinar

Webinar e-doing 3 uur

Na ongeveer elke 45 minuten pauze

Introductie

Kennis en bewustwording

Oefeningen subgroepen

Wensmodel en actie!

Balanceren

Balanceren

Een stevige fundering is belangrijk:

- energie
- slapen
- eetpatroon
- lichamelijke beweging

Wanneer je energiek bent, ben je weerbaarder en veerkrachtiger.

Patronen en gewoontes Corona pandemie

Subgroepen

1. Welk patroon of gewoonte die je hebt moeten veranderen heeft het meeste impact?
2. Heeft dit je iets opgeleverd of kost het je alleen maar? (denk aan tijd, energie, geld etc.)

Pauze, even weg van je scherm



DIS

BALANS



Gedachten

Lichaam

Emoties

Vanuit waar herken jij een disbalans het snelst?

Disbalans

Prive situatie

Werk situatie

Sociale contacten

Demotivatie 2e Corona golf

Ontspanning - inspanning

Spoor je behoeftes op

Op welk gebied zit jouw disbalans voornamelijk?

Schakelen tussen werk - privé

- Reistijd anders invullen
- Werkplek creëren en regelmaat
- Bewust privé afsluiten overgang naar werk
- Bewust werk afsluiten overgang naar werk

Plannen

Nieuw ritme vinden kost tijd en energie.
Plan a.d.h.v. je energiebalans en mogelijkheden.

Wat is je behoefte en hoe kun je dat inplannen?

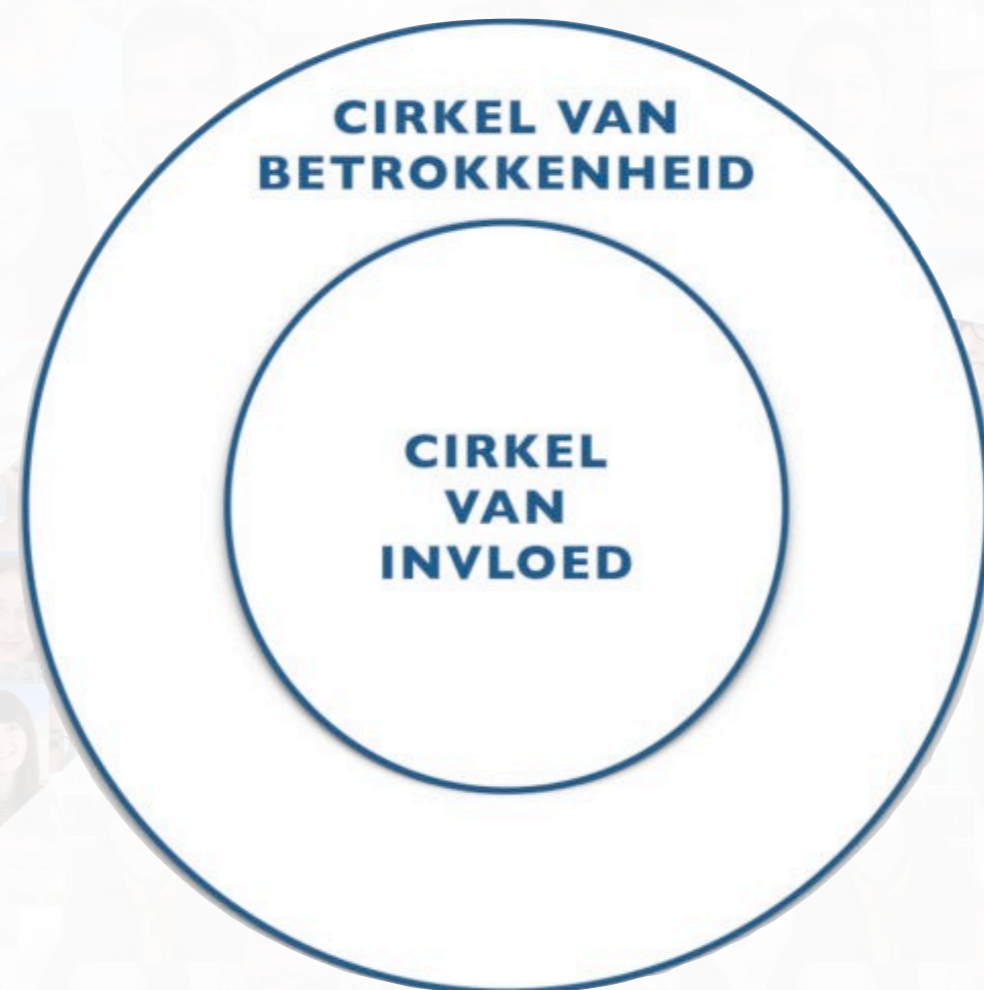
Subgroepen

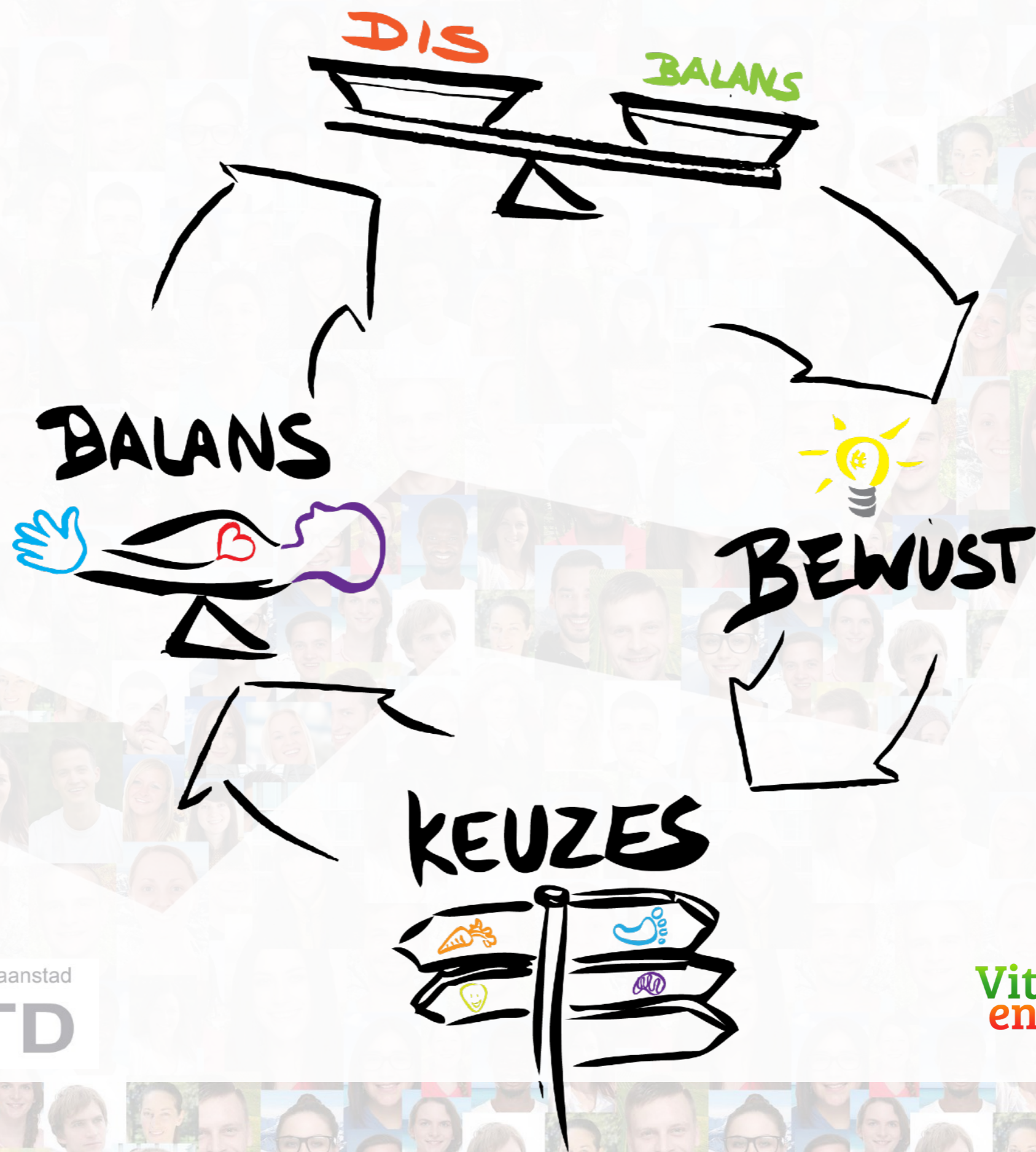
1. Waar zit je grootste disbalans?
2. Waar herken je dit aan?
3. Wat is je behoefte?

Pauze, even weg van je scherm



Cirkel van invloed



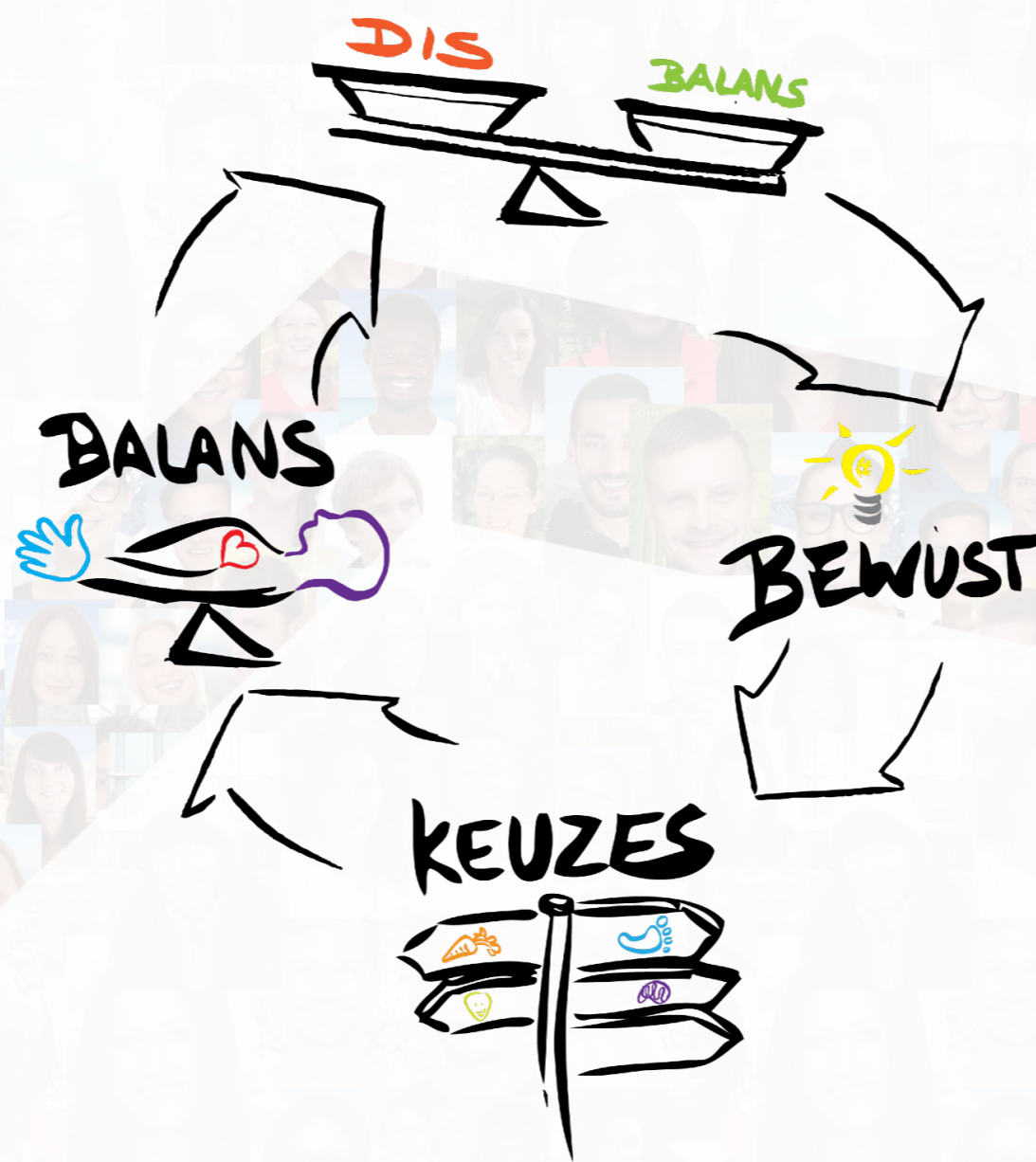


Subgroepen

1. Waar zit je disbalans in 1 zin?
2. Hoe wordt je je hier bewust van? (gedachten, emoties en of een gevoel in je lichaam?)
3. Wat zijn je keuzes?
4. Waar ga je mee experimenteren om weer in balans te komen?

Neem hiervoor 3-4 minuten per persoon

Nabespreken



Evaluatie

<https://www.vitaalenergiek.nl/zaanstad-evaluatie>

Tips

- Herken je disbalans en kijk waar je behoefte aan hebt.
- Deel je behoefte en kijk hoe je een actie hierop kunt uitvoeren.
- Probeer meer te plannen.
- Plan 'witjes' in je agenda.
- Vraag naar behoeftes samenwonende(n).
- Probeer zoveel mogelijk regelmaat aan te houden.

Tips

- Niet alles tegelijk willen veranderen. 1 ding tegelijk.
- Leg de lat niet te hoog.
- Probeer niet ideaal situaties te accepteren / los te laten.
- Focus op dingen die je kunt beïnvloeden.
- Probeer te zien wat wel kan i.p.v. wat niet mogelijk is.

Vragen?

Stuur mij een e-mail: derek@vitaalenergiek.nl

Wil je meer diepgang, tips en of handvaten?
Kijk op Leerzaan! naar de mogelijkheid online
coaching.

Vitaliteit@zaanstad.nl