

# Je batterij opladen en stress loslaten

Yvonne Grol  
Trainer - Coach

**Vitaal  
energiek**   
voor duurzame  
inzetbaarheid





# Je batterij opladen en stress loslaten

Energie als batterij  
Energie-gevers / energie vreters  
Wat is stress  
Stress herkennen  
Rust en ontspanning  
Actie!



# Planning webinar

kennis, tips en trucs

pauze

actie vanuit persoonlijke situatie













# Meer energie door:

Batterij opladen

Batterij groter maken

Batterij minder snel leeg laten lopen





# Energie gevers en energie-vreters

Op je werk:

Wat geeft je energie?  
Wat vreet of kost je energie?

Subgroepjes uiteen





# Meer energie door:



brein



energie-  
gevende  
voeding



bewegen



ontspanning  
en plezier



# Pauze, even weg van je scherm

Wanneer je pauze hebt, wat geeft jou dan even rust en ontspanning?





# Sympathisch 'gaspedaal'

alert

lever geeft  
suiker af

zweetklieren  
actief (afkoeling)

bloedstolling



stress systeem  
in actie

hartslag en  
bloeddruk stijgen

buik- en  
blaasspieren  
trekken samen

arm en beenspieren  
gespannen

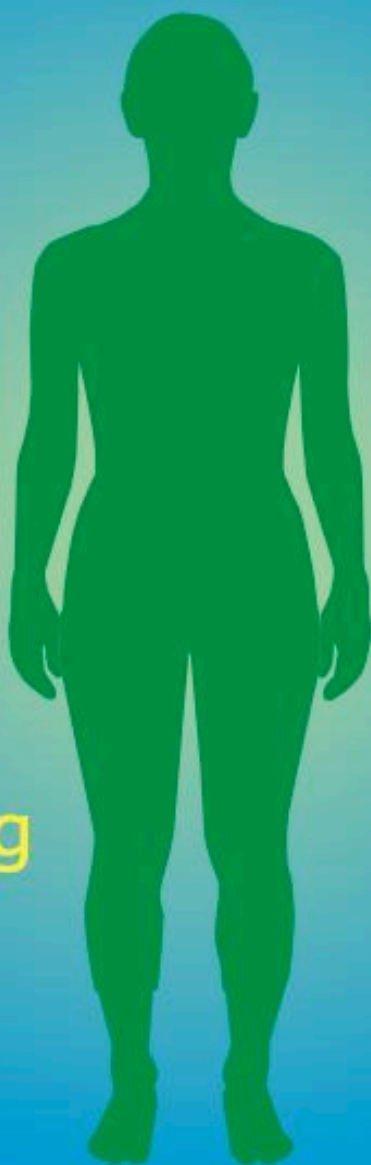


# Parasympathisch 'accu-lader'

ademhaling  
normaal

zweten stopt

spierspanning  
daalt



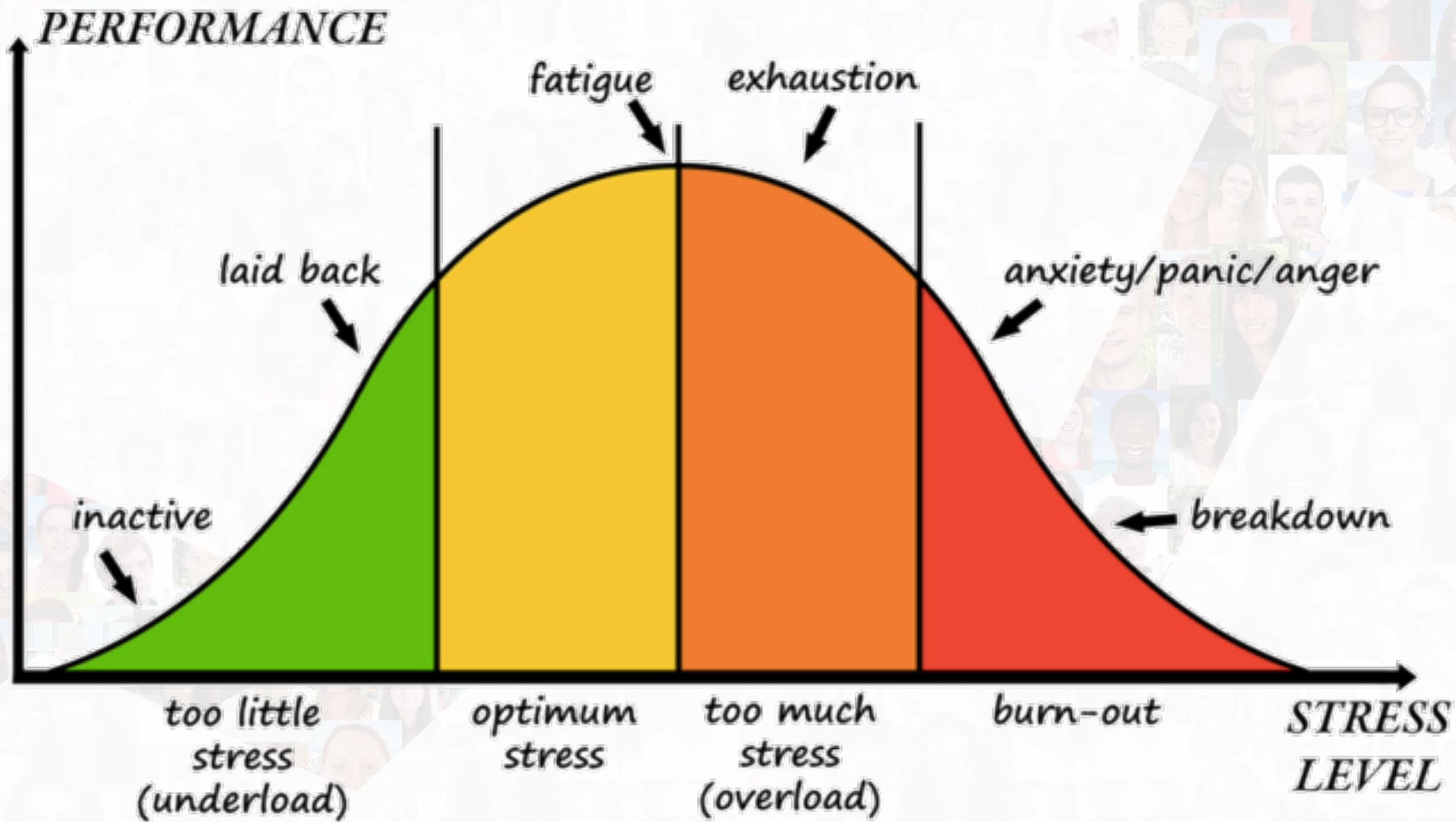
herstelsysteem  
in actie

hartslag en  
bloeddruk nemen af

voedsel weer  
verteerd



# STRESS CURVE





DIS

BALANS





Gedachten

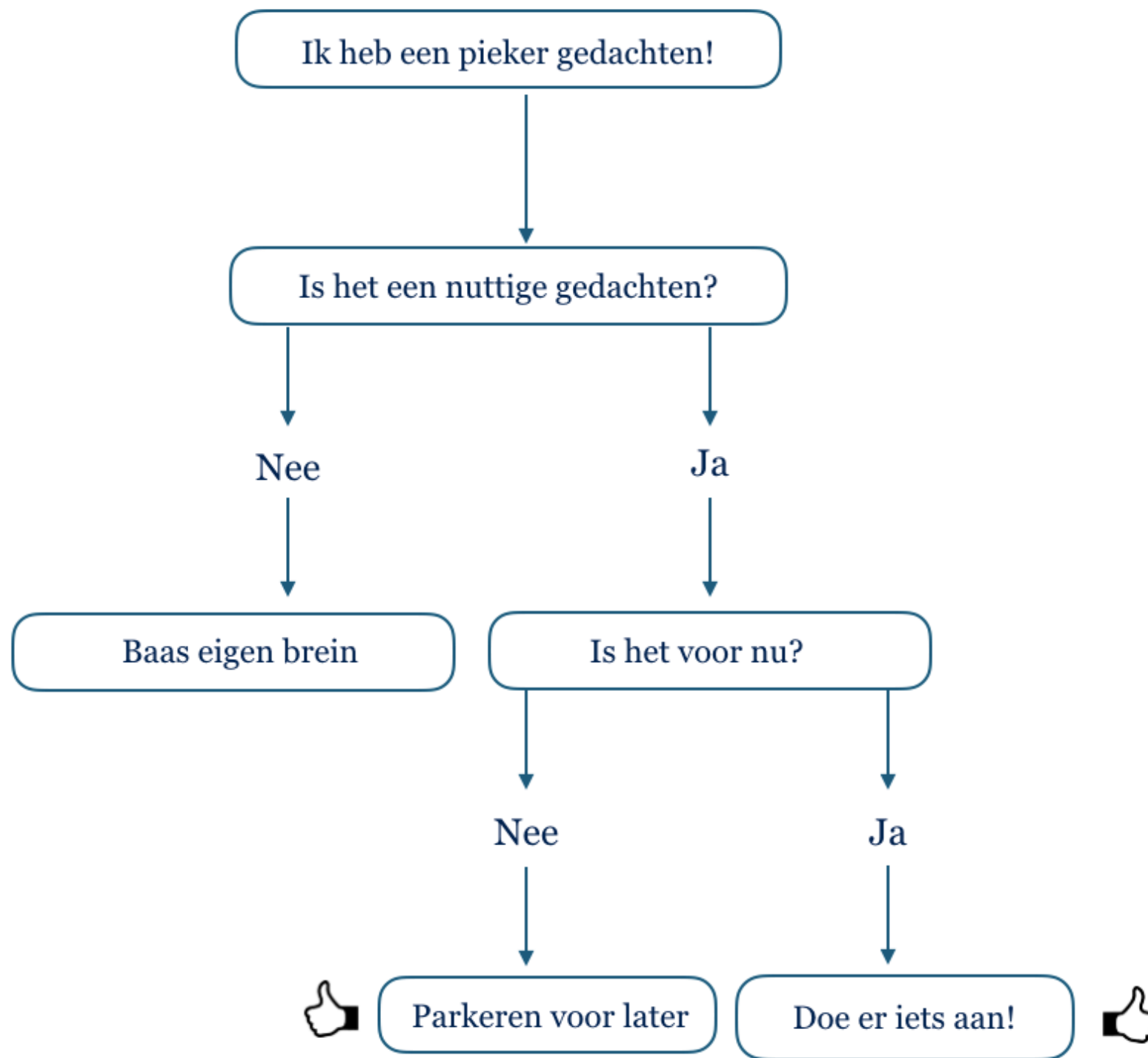
Lichaam

Emoties

Subgroepjes:

Waaraan of hoe herken jij een disbalans?







HUIDIGE SITUATIE

OBSTAKELS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

IDEALE SITUATIE

MOGELIJKHEDEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

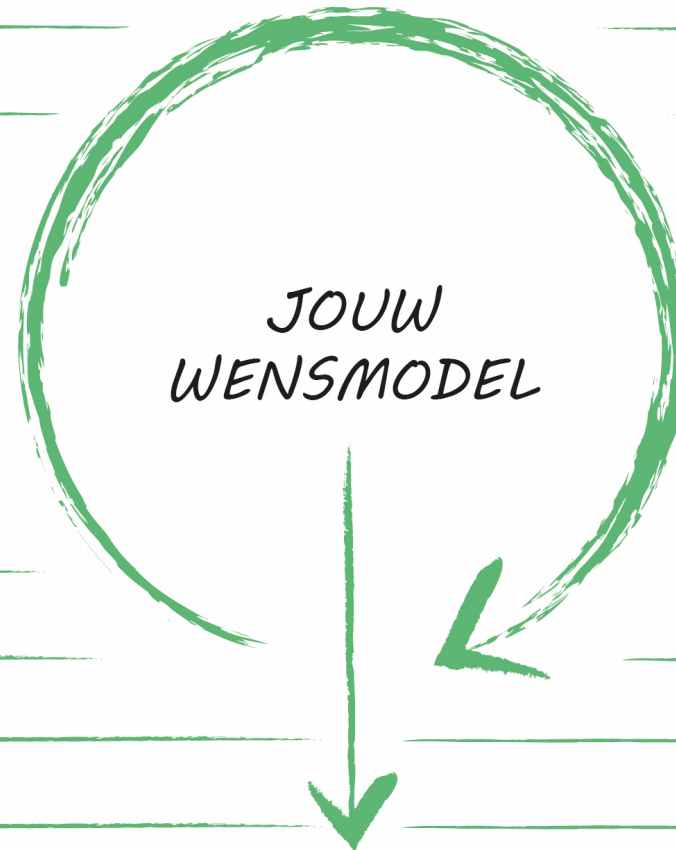
---

---

---

---

---





# Subgroepen

1. Wat is je huidige situatie / wat wil je veranderen?
2. Wat is je ideale situatie (wat levert dit op)?
4. Zijn er obstakels?
4. Wat zijn je mogelijkheden?

Neem hiervoor ongeveer 5 minuten voor per persoon



# Evaluatie

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





# Tips

1. Wees je bewust van wat jou energie geeft en wat energie vreet zodat je hierin keuzes kunt maken.
2. Kijk naar wat je rust en ontspanning geeft en wanneer je dit precies kunt inplannen.
3. Zorg dat je je batterij tussendoor oplaad door te letten op je ademhaling, neem tijd voor jezelf, luister muziek of maak een kleine wandeling.
4. Wanneer je minder energie hebt, wat is dan je behoefte? Durf je voor deze behoefte te kiezen? Kijk wat je of wie hiervoor nodig hebt.
5. Neem tijd om je batterij op te laden, te vergrootten of ervoor te zorgen dat deze minder snel leeg loopt.



# Tips

6. Merk bij jezelf op waaraan je stress herkent. Wees je bewust van mogelijke emoties, lichamelijke sensaties en gedachten.
7. Neem tijd voor rust en ontspanning wanneer je stress opmerkt.
8. Wat wil je 100%, wat mag 80%, wat laat je los?
9. Hoe voller je batterij is hoe beter je om kunt gaan met stress.
10. Maak stress bespreekbaar / zoek een hulplijn wanneer je hier zelf niet uitkomt om uitval op je werk te voorkomen.



# Online kennisbank

<https://www.vitaalenergiek.nl/DPRS>





# Vragen?

Stuur mij een e-mail: [yvonne@vitaalenergiek.nl](mailto:yvonne@vitaalenergiek.nl)

Heb je meer ondersteuning, tips en of handvaten nodig?

Stuur Ineke Rensen een e-mail:  
[i.rensen@dprs.nl](mailto:i.rensen@dprs.nl)

