Omgaan met stress, negatieve emoties en je hoofd leegmaken

Drs. Derek Brouwer
Psycholoog - Trainer

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Omgaan met stress / je hoofd leegmaken

- Uitleg werking stress
- Disbalans herkennen
- Negatieve emoties
- Piekeren en oplossingen
- Smoesjes
- Wensmodel en actie

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Planning webinar

Webinar e-doing 3 uur

Na ongeveer elke 45 minuten pauze

Introductie
Kennis en bewustwording
Oefeningen subgroepen
Wensmodel en actie!

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

gemeente Zaanstad

ZNSTD

Vitaal energiek

voor duurzame inzetbaarheid

Sympathisch 'gaspedaal'

gemeente Zaanstad
ZNSTD

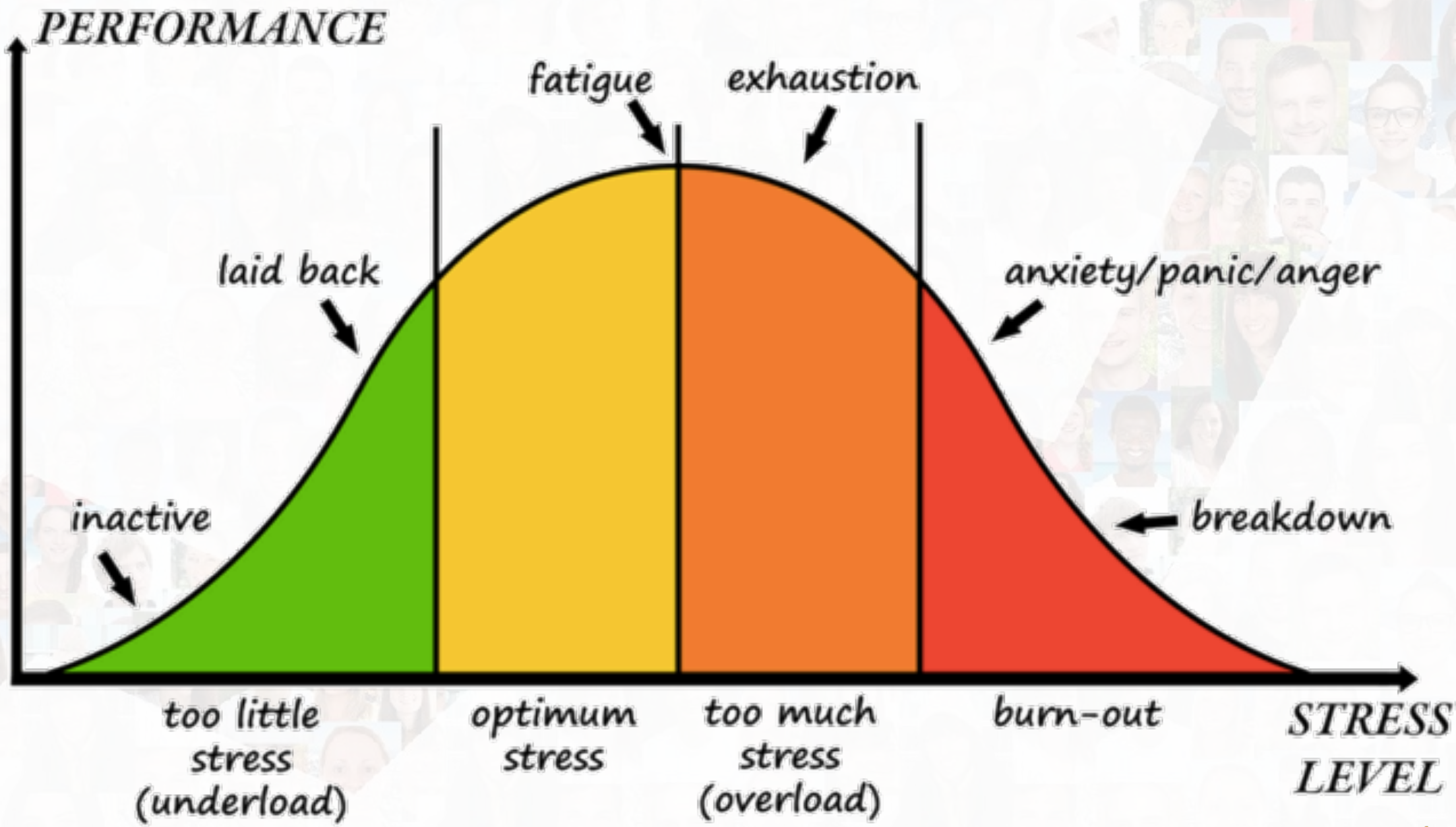
Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Parasympathisch 'accu-lader'

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

STRESS CURVE



gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Subgroepen

1. Wat levert jou stress / spanning op?
2. Waar merk je dit aan:
- in je lichaam
- de gedachtes die je hebt
- hoe anderen dit aan je zien
- de emotie die je meer ervaart op dat moment

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Pauze, even weg van je scherm

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Wanneer herken je bij jezelf een disbalans?

Gedachten

Lichamelijke sensaties

Emoties

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Disbalans

Gedachten: welke (negatieve) gedachten?

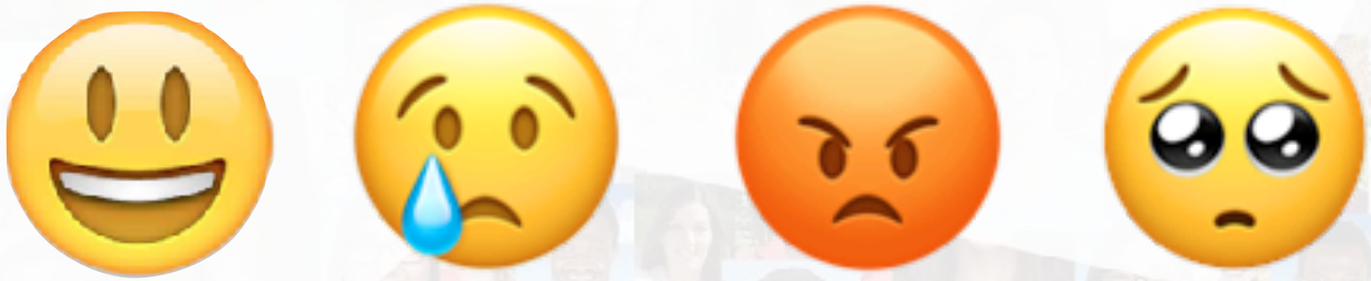
Emoties: welke emotie ervaar je meer?

Lichaam: wat voel je in je lichaam?

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Basis emoties

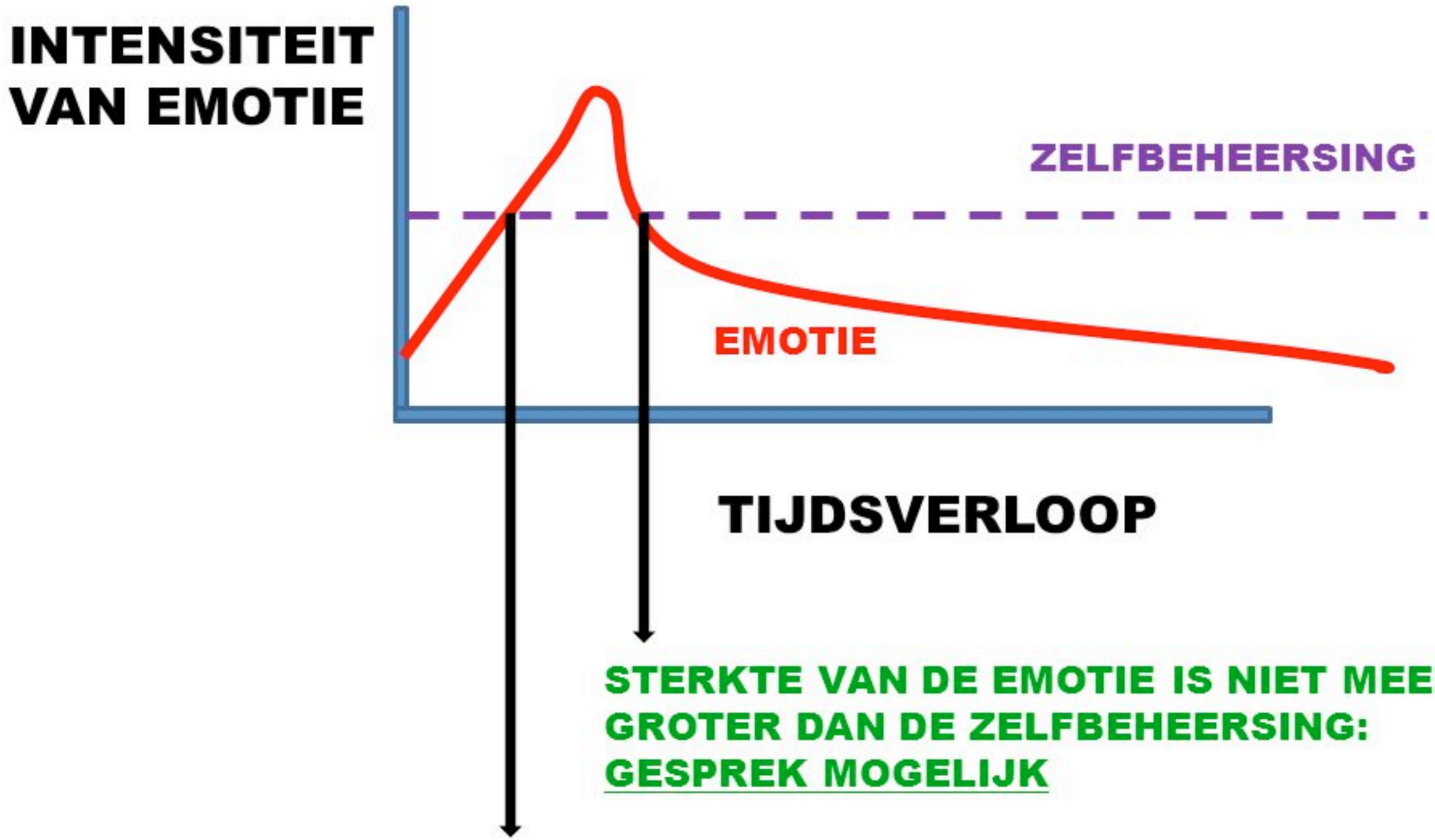


Reactie van je brein op het gevoel in je lichaam.

voelen - erkennen - loslaten

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid



STERKTE VAN DE EMOTIE IS NIET MEER GROTER DAN DE ZELFBEHEERSING:
GESPREK MOGELIJK

EMOTIE STERKER DAN ZELFBEHEERSING, MEN IS WITHEET VAN WOEDE, 'OVER DE ROOIE'
GEEN GESPREK MOGELIJK

Emotie piek

0 5 10

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Bewustwording

Hier en nu

Verleden

Toekomst

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Piekeren

Patroon van langdurige pessimistische gedachten:

- Negatieve ervaringen verleden
- Persoonlijke zorgen
- Angst bijvoorbeeld gezondheid, werk, maatschappelijke ontwikkelingen

gemeente Zaanstad
ZNSTD

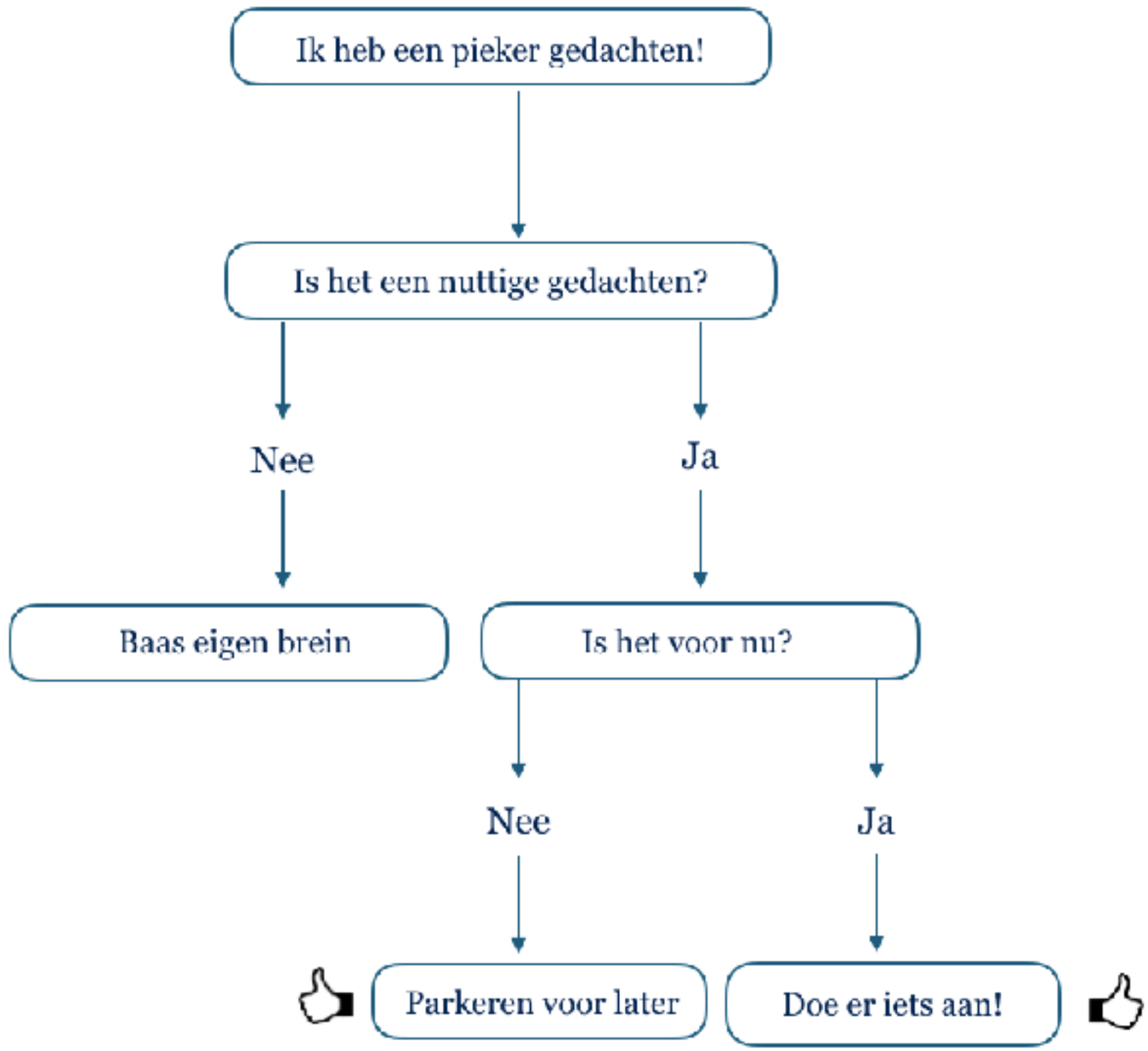
Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Effect piekeren

- Ondermijnt zelfvertrouwen / zelfwaardering:
- Activatie sympaticus
- Je wordt meer angstig
- Leidt tot meer nadenken

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid



gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Pauze, even weg van je scherm

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Online Kennisbank

http://www.vitaalenergiek.nl/zaanstad

https://www.vitaalenergiek.nl/zaanstad-emoties-stress-hoofd-leeg

-

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

HUIDIGE SITUATIE

OBSTAKELS

JOUW WENSMODEL

IDEALE SITUATIE

MOGELIJKHEDEN

gemeente Zaanstad

ZNSTD

Vitaal energiek

voor duurzame inzetbaarheid

Subgroepen

1. Wat is je voornemen vanuit je huidige situatie?
2. Wat is je obstakel bij het uitvoeren van dit voornemen?
3. Wat is je ideale situatie (wat levert dit op)?
4. Is dit haalbaar? Maak het laagdrempeliger.
4. Wat zijn de mogelijkheden?

Neem hiervoor ongeveer 5 minuten voor per persoon

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

HUIDIGE SITUATIE

OBSTAKELS

JOUW WENSMODEL

IDEALE SITUATIE

MOGELIJKHEDEN

gemeente Zaanstad

ZNSTD

Vitaal energiek

voor duurzame inzetbaarheid

Evaluatie

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

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Oplossingen

- Pieker kwartier
- Rust en ontspanning
- Aandacht op iets anders richten
    - mediteren
    - ademhaling
    - muziek
    - buiten lopen / fietsen andere activiteit
- Parkeren en opschrijven voor later

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Tips rust in je hoofd

- Aandacht bewust sturen (hier en nu)
- Ontspanning en rust
- Bewust pauze nemen om na te denken
- Trainen aandachtsspier (bv meditatie, ademhalingsoefeningen)
- Baas eigen brein: wat denk je? Waar wil je aan denken?
- Gedachten uitten / opschrijven —> roadmap piekeren
- Overprikkeling brein verminderen (minder prikkels)

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Tips ontstressen

- 5x 10 tellen inademen en uitademen
- Gedachte bedanken — bewust aan iets anders denken
- Rust en ontspanning opzoeken
- Wandelen / fietsen natuur
- Wekker, ritme regelmaat
- Wat wil je 100%, wat mag 80% wat laat je los?

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid

Vragen?

Stuur mij een e-mail: derek@vitaalenergiek

Online coaching zie Leerzaan
Aanmelden: Vitaliteit@zaanstad.nl

Presentatie wordt gemaild

gemeente Zaanstad
ZNSTD

Vitaal energiek
voor duurzame inzetbaarheid