

**VITALITEIT**

**WAT GEEFT**

**JOU ENERGIE?**

**MERLE HEUSSCHEN**



# START: DRIE VRAGEN

- Hoe ben je vanochtend je dag gestart?

Relax, gehaast, direct actiemodus, ontspannen etc..

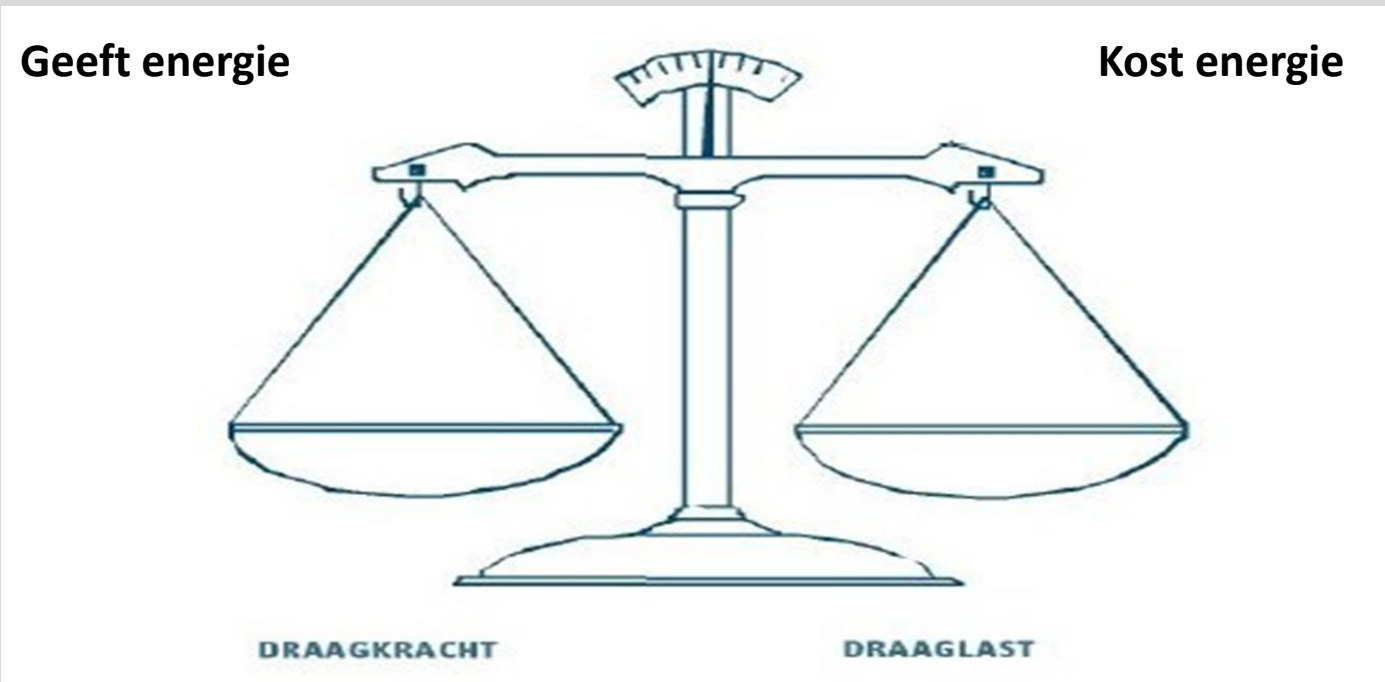
- Ervaar je vaak stress?

- Hoeveel energie heb je nu? (cijfer 1 tot 10)

# DOEL VAN DEZE WORKSHOP

- Bewuster omgaan met je energie
- (Weer) ontdekken waar jij van oplaadt
- Voorkomen van uitputting door reserves op te bouwen
- Ideeën opdoen voor meer vitaliteit

# VITALITEIT = GENOEG ENERGIE HEBBEN VOOR BELANGRIJKE ZAKEN IN JOUW LEVEN



# UIT BALANS (DRAAGLAST)

## **Uitdagingen die extra energie kunnen kosten**

Fysieke/ mentale klachten, mantelzorg, zorgen maken over anderen, financiële problemen, verhuizen, overlijden etc..

Dit kan zwaarder/ minder zwaar worden in combinatie met:

- Eisen die je aan jezelf stelt (bijv. verantwoordelijkheidsgevoel, perfectionistisch etc.)
- Verwachtingen die de omgeving aan je stelt
- Aan of afwezigheid van steun

# HOE WEET JE OF JE ENERGIE NIVEAU OP PEIL IS?

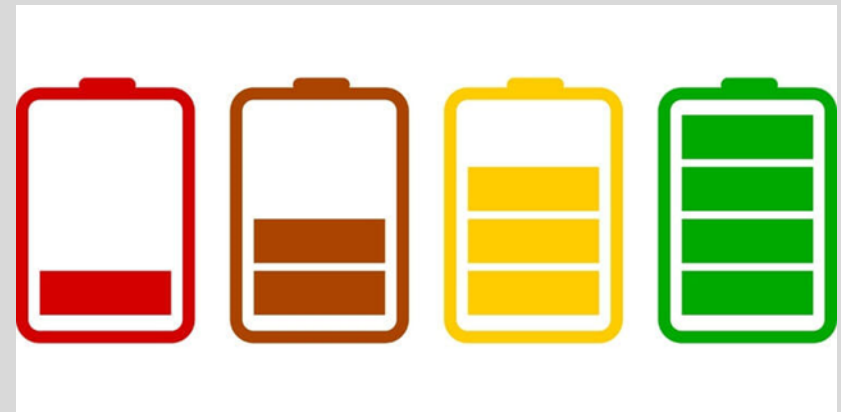
## FYSIEK / MENTAAL FIT

- Je zit lekker in je vel
- Je slaapt goed
- Uitgerust wakker worden
- Goed omgaan met uitdagingen in je leven
- Stressbestendig
- Positief
- Je voelt je gezond

# DRAAGKRACHT VERSTERKEN

## WAT KAN HELPEN?

- Opladen doe je vooral tijdens slaap
- Gezonde voeding is belangrijk energiebron
- Ontspannen bewegen
- Bewust omgaan met roken, alcohol, suiker etc
- Inchecken bij jezelf: hoeveel energie heb ik vandaag?
- Bewust omgaan met je telefoon/(werk)mail → wanneer niet?
- Momenten voor jezelf inplannen
- Hulp vragen bij anderen



# WAAR LAAD JIJ VAN OP? WAT GEEFT JOU ENERGIE?

## **Activiteiten**

Sporten, sociale activiteiten, sauna, tijd voor jezelf, hobby's, werkzaamheden, klussen, ontspanning, lezen, spelletjes doen etc.

## **Omstandigheden**

Vrijheid, spontaniteit, afspraken, waardering, rust, competitie, lol etc.

## **Fysieke omgeving**

Bepaalde weersomstandigheden, geluid, vervoer, de stad, natuur, bepaalde landen, plek voor jezelf in huis etc.

## **Personen**

Familie, vrienden, collega's, burens, nieuwe mensen ontmoeten etc.

*Opdracht in tweetallen (5 min per persoon)*

*Groene post-it: 3 dingen die je vaker wilt doen*

*Roze post-it: wat wil je minder doen of wat/wie je wilt loslaten?*



ALLES WAT JE  
AANDACHT  
GEEFT, GROEIT!