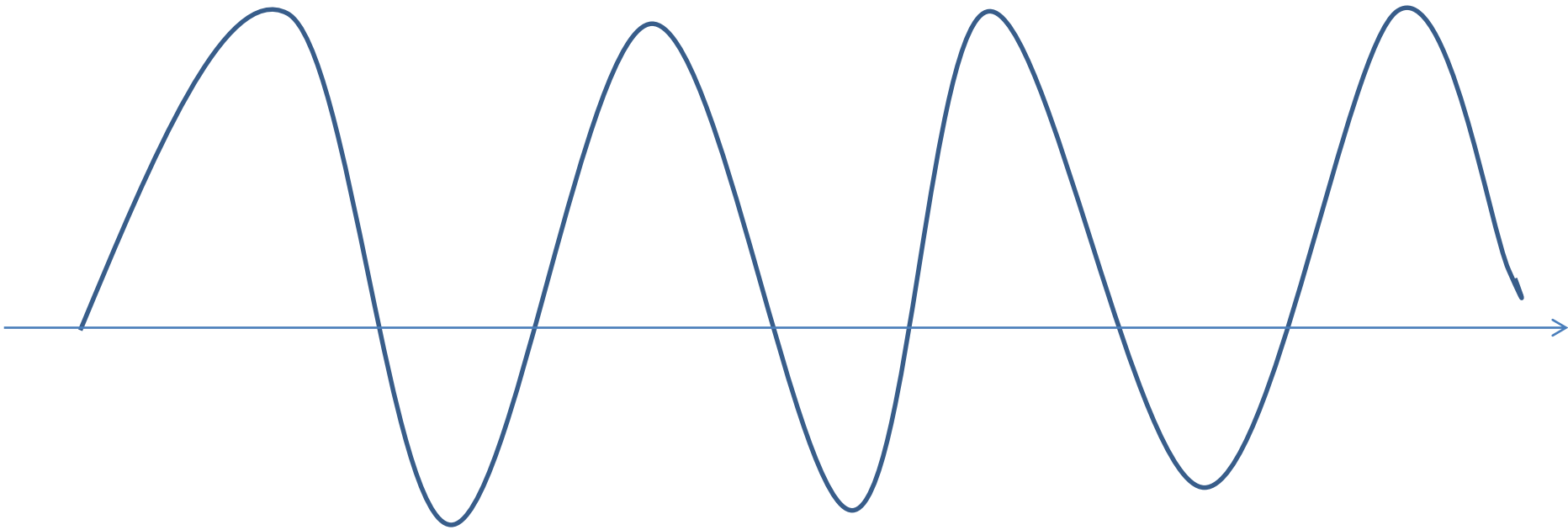
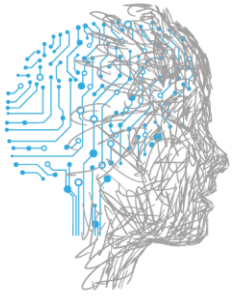


Veerkracht ***Wie, wat, hoe?***

Huis voor Veerkracht
Elke Safont

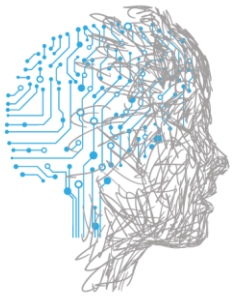
www.HuisvoorVeerkracht.be





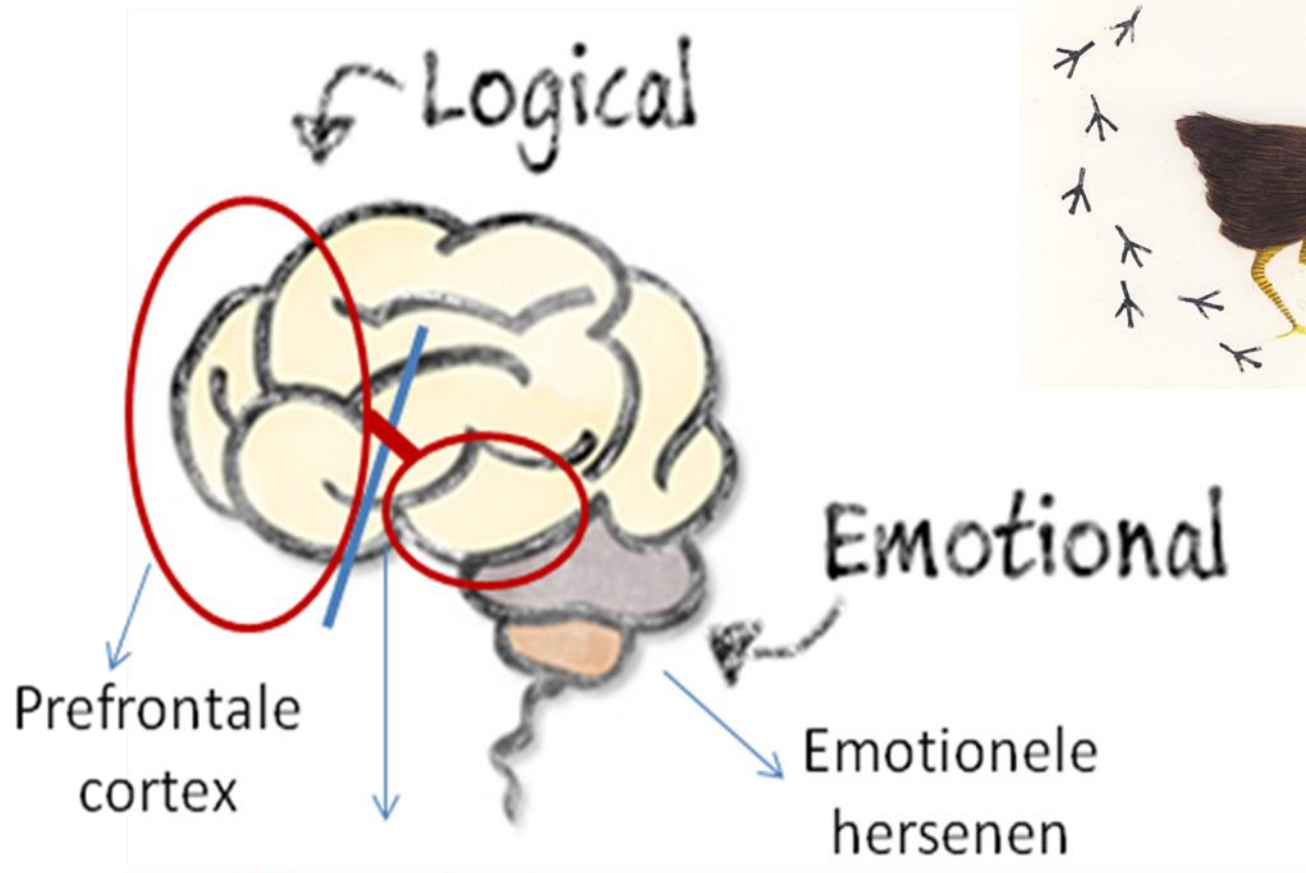
Stress-systeem start in het CZS

- **Informatie** verwerken door verschillen te detecteren;
- Ongemak verminderen om **zo energie-efficiënt mogelijk** haar ding te kunnen doen
- **Gevaar te detecteren**
 - ⇒ **Positieve > negatieve effecten**
 - ⇒ **Opportunititeit om iets te leren**



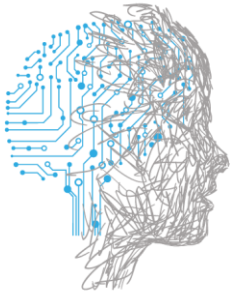
HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT



Kip zonder kop





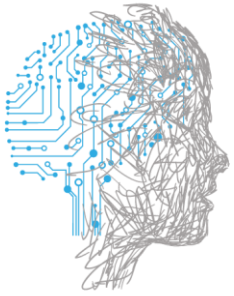
HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT



Stress verandert onze kijk op de wereld!

Nochtans is de wereld, zoals ze op dit moment is, de enige mogelijke wereld.

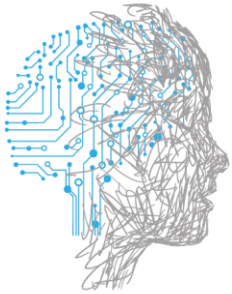


HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

VEERKRACHT VERGROTEN





HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

VEERKRACHT = TWEELIEDIG

Beide componenten noodzakelijk

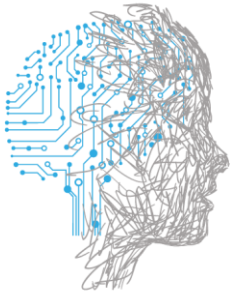
- Opbouw van de reserves aan herstelhormoon voor de golfbeweging
- Trainen en stimuleren van de PC door leeftijdsadequate tips en trics uit op de oplossingsgerichte en positieve psychologie



Copyright huisvoorveerkracht.be



AGILITYANDRESILIENCE.COM



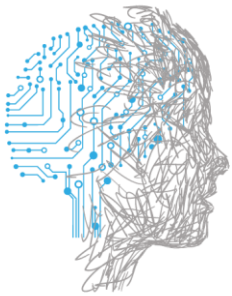
HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

VEERKRACHT
RESILIENCE
AGILITY

- + minder stressgerelateerde problemen nu
- + groter gevoel van welbevinden
- + minder schooluitval later
- + leren hoe ze met stress moeten omgaan in het latere leven

(aanbeveling Hoge Gezondheidsraad België 2017)





1. LICHAAM -> AANVULLEN DHEA

Normaliseer lichamelijke reacties en leg uit (7 jaar catastroferen)

Tips voor acute overprikkeling (interne locus of control!)

Structuur, routine, voorspelbaarheid

Gezonde voeding

Slaaphygiëne

Max 3 buitenschoolse activiteiten

Pauzes en dagindeling

Beweging (1/3)

Sociaal contact

Knuffelen

Leuke lijstje

Mindfulness/meditatie

Buikademhaling

Niks doen + puttering time



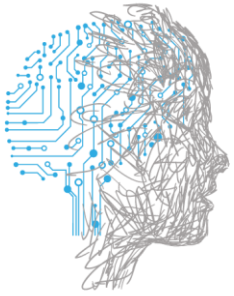


HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

EN ...





HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

2. COGNITIEVE RESERVE



**NEURONS THAT FIRE TOGETHER
WIRE TOGETHER**





HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

Positieve boekje

Complimenten

Het ideale kwadrant

Inzetten van talenten

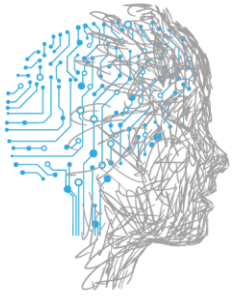
Werkbaar werk > haalbaar werk

Tijdslijn opmaken – cutting the elephant

Evalueer regelmatig

Eerste hulp bij stress en burn-out (2017). Elke Van Hoof



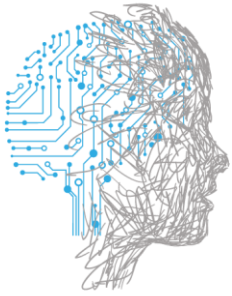


HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

- Track wat je al gedaan hebt
- Focus op positieve elementen
- 30% van je tijd plezier
- 10% down-time
- Focus op wat prioritair én belangrijk is





HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

KINDEREN STIMULEREN IN COGNITIEVE RESERVES

Goede voorbeeld als volwassene

Praten over problemen en gevoelens mag

Standaard vertellen over de dag

Praat zelf ook over je eigen ervaringen, gevoelens (let op!)

Pas NA de grote emotie

Emotionaliteit als alarmbel bekijken, niet in meegaan

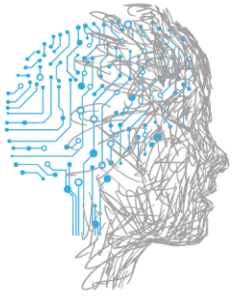
Niet bagateliseren

Geen probleemoplossen of helicoperen – wel op een rijtje zetten, mee denken, keuzes en stof tot nadenken aanreiken

Voila- oefening

Mindfulness/meditatie/zelfcompassietraining





HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

FIXED MINDSET VS GROW MINDSET

Statische mindset

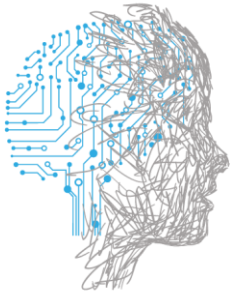


"Het leven is een test
waarin ik moet bewijzen dat ik
genoeg talent heb"

Groei mindset



"Het leven is een
ONTWIKKELINGSTRAJECT
waarin ik probeer mezelf
te ontwikkelen en te verbeteren"



HUIS VOOR VEERKRACHT

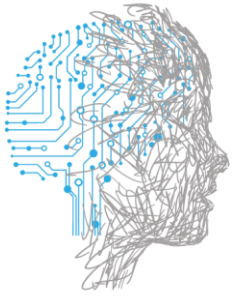
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

- Maak samen een to do lijstje voor de week (prioriteit en belangrijk, moetjes en leuke dingen)
 - > vergeet niet weg te strepen wat al gedaan is
- SMART doelen en hoe monitoren we de vooruitgang
- Benoem na elk werk moment positieve elementen

Wat is gelukt?

Wat loopt al goed?





HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

- Wauw ik ben geweldig map
- Successenboekje
- Positief roddelen
- De stresskoning
- 10 beste herinneringen
- Talentenoefeningen
- Collage
- Have fun/spelen



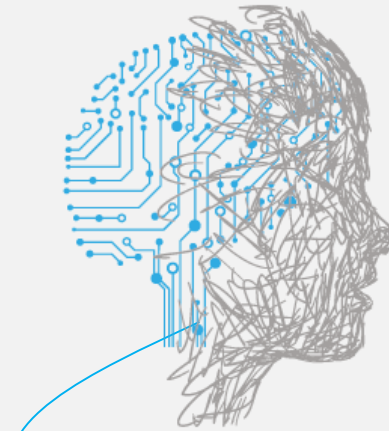
Leren van elkaar....



Uitwisselen per twee

- Wat geleerd uit deze sessie?





Elke Safont
Henri Dotremontstraat 30A
3320 Hoegaarden
elkesafont@huisvoorveerkracht.be
0495/35.19.34