



Gastvrijheid
IN BEDRIJF

Je zorgt goed voor een ander

Maar hoe goed zorg je voor jezelf?

Ervaar de kracht van h♥rtelijkheid!



Laura de la Mar



Wendy Rientjes



www.gastvrijheidinbedrijf.nl/zorgenvoorjezelf
wachtwoord: kanjer

Met dank aan: Schaufeli, Bakker, Walburg, Ouweneel, Le Blanc, Sheldon en Lyubomirsky, Hulsbergen, Bohlmeijer, Demerouti en vele vele anderen...

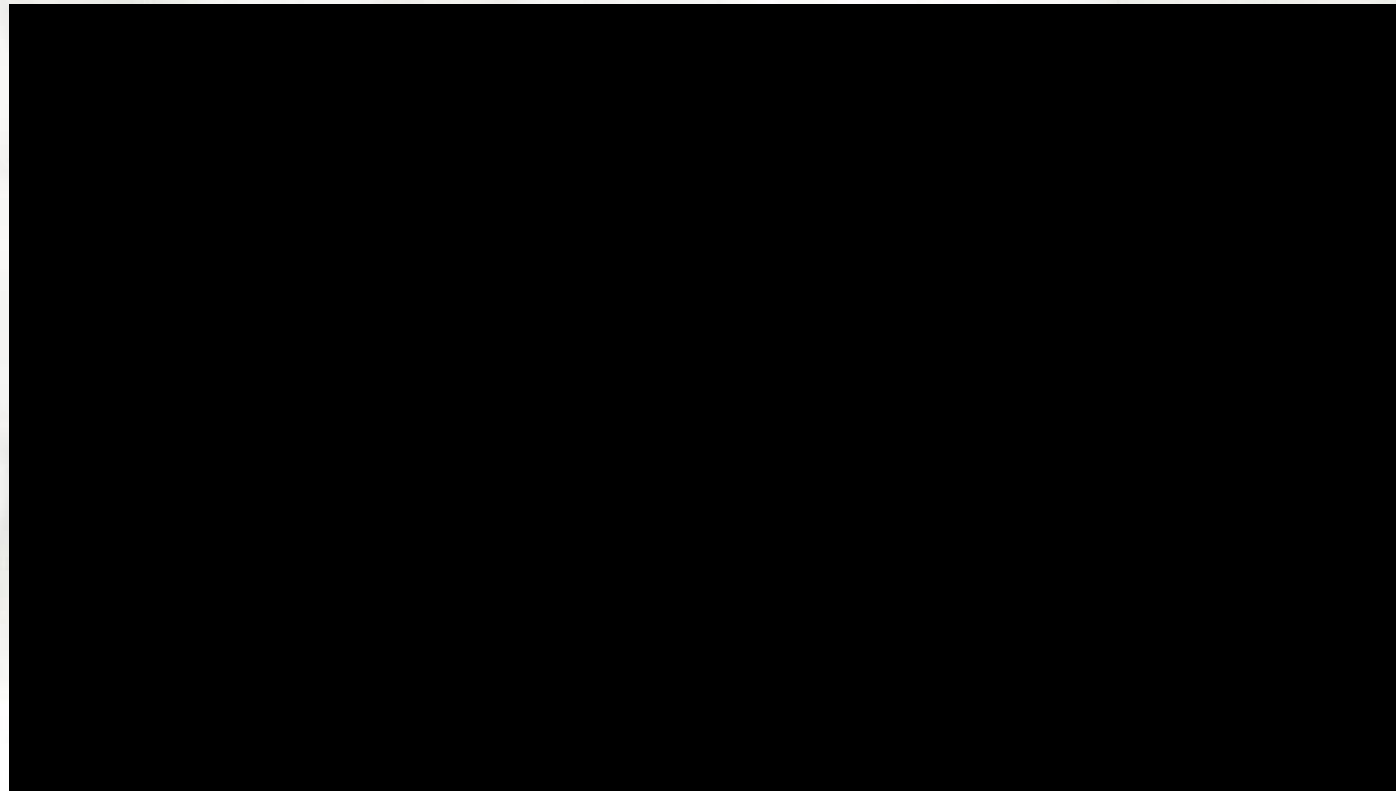
Ervaar de kracht van hortelijkheid!

Van harte welkom

- ✓ Kennismaken
- ✓ Inleiding op thema
- ✓ Verbinding met de praktijk: Ik zorg goed voor een ander
- ✓ Zelfreflectie: Hoe goed zorg ik voor mezelf?
- ✓ Verdieping op thema
- ✓ Afsluiting (21.30 uur)

Energie!

<https://www.youtube.com/watch?v=MggQSspSGU8>



Buurpraatje



Bespreek met degene die rechts naast je zit:

1. Waarom heb jij je aangemeld?
2. Wat verwacht je van de avond?
3. Wat hoop je aan het eind van de avond mee te nemen?

Schrijf de antwoorden in je boekje.

Resultaten

- ✓ Inzicht in de oorzaken van stress
- ✓ Hoe kun je je eigen stress signalen herkennen
- ✓ Inzicht in factoren die beschermen tegen overspanning
- ✓ Hoe kun je die factoren in het werk versterken
- ✓ Herkennen en versterken van je energiebronnen (werk & privé)
- ✓ Het uitwerken van een eigen stappenplan

Buurpraatje



Bespreek met degene die links naast je zit:

1. Wat zijn voor jou spanningsbronnen op je werk en privé?
2. Wat zijn voor jou signalen van stress?
3. Hoe hoog was jouw stressscore?

Vragenlijst

4DKL VierDimensionale KlachtenLijst (Dr. B. Terluin)

Toelichting

De volgende vragenlijst betreft verschillende klachten en verschijnselen die u mogelijk hebt. Het gaat steeds om klachten en verschijnselen die u **de afgelopen week (de afgelopen 7 dagen met vandaag erbij)** hebt ervaren. Klachten die u daarvoor wel had, maar de afgelopen week niet meer, tellen niet mee.

Wilt u per klacht aangeven hoe vaak u dit in de afgelopen week bij uzelf hebt opgemerkt, door het cijfer te omcirkelen dat staat voor het meest passende antwoord.

Voorbeeld:

Antwoordmogelijkheden:

- 0 = **nee**
- 1 = **soms**
- 2 = **regelmatig**
- 3 = **vaak**
- 4 = **heel vaak of voortdurend**

Vraag: Hebt u de afgelopen week last van jeuk? 0 1 2 3 4

Als u de afgelopen week regelmatig last van jeuk hebt, omcirkelt u het cijfer 2 als volgt:

Vraag: Hebt u de afgelopen week last van jeuk? 0 1 2 3 4

Als u de afgelopen week geen last van jeuk hebt, omcirkelt u het cijfer 0 als volgt:

Vraag: Hebt u de afgelopen week last van jeuk? 0 1 2 3 4

Wilt u op de volgende bladzijde beginnen met het beantwoorden van de vragen? Omcirkel niet meer dan één cijfer achter elke klacht. Sla a.u.b. geen klachten over. Denk niet te lang na over de antwoorden. Meestal is het eerste dat bij u opkomt het beste antwoord.

Naam	
Geboortedatum	
OE-code	
Bedrijfsarts	

Stress of gezonde spanning?

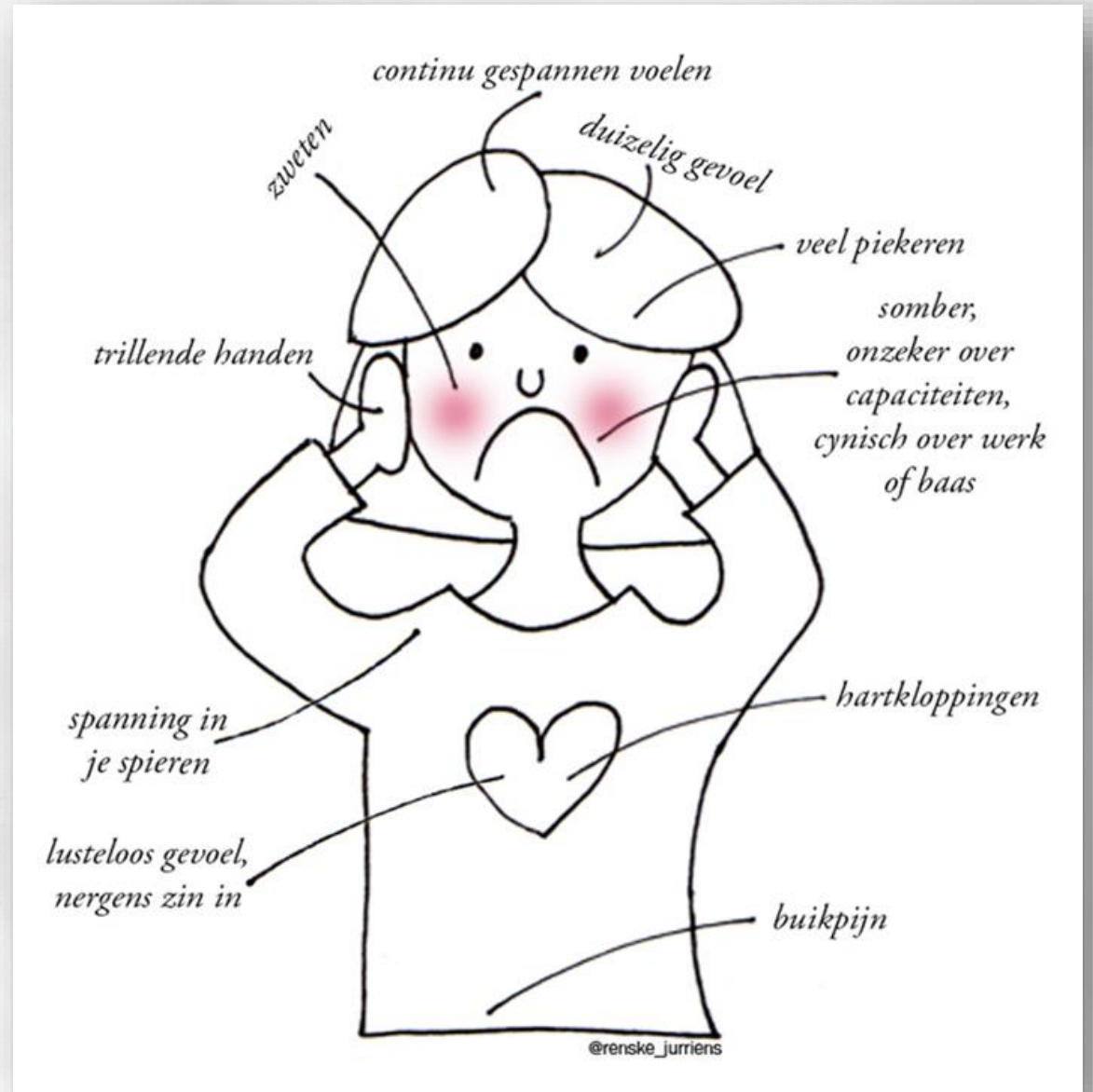
1. Stress moet niet verward worden met gezonde spanning
2. Met wat rust en afleiding herstel je gemakkelijk van de inspanningen
3. Kenmerkend voor ongezonde stress is dat ontspanning niet meer helpt!
4. Iemand die last heeft van ongezonde stress, merkt dat zijn stemming niet best is
5. Als deze spanningsklachten ernstig zijn en langer dan drie maanden bestaan, noemen we dit 'overspanning'
6. Vaak zijn het juist de 'harde werkers' die erdoor geveld worden; zij die zich jarenlang zonder klagen inzetten voor het werk

Overspannenheid

1. Proces van langdurige negatieve (werk)stress
2. Met minder plezier, energie en enthousiasme naar het werk
3. Steeds meer vermoeid
4. Houding t.o.v. het werk verandert in negatieve zin
5. Twijfel over je eigen kunnen, over het nut van het werk
6. Ontevredenheid over de collega's of het bedrijf.

Signalen van stress

- Psychische spanningsklachten
- Verschijnselen van lichamelijke en geestelijke uitputting
- Het gevoel 'het niet meer aan te kunnen' of de controle te verliezen
- Lichamelijke spanningsklachten

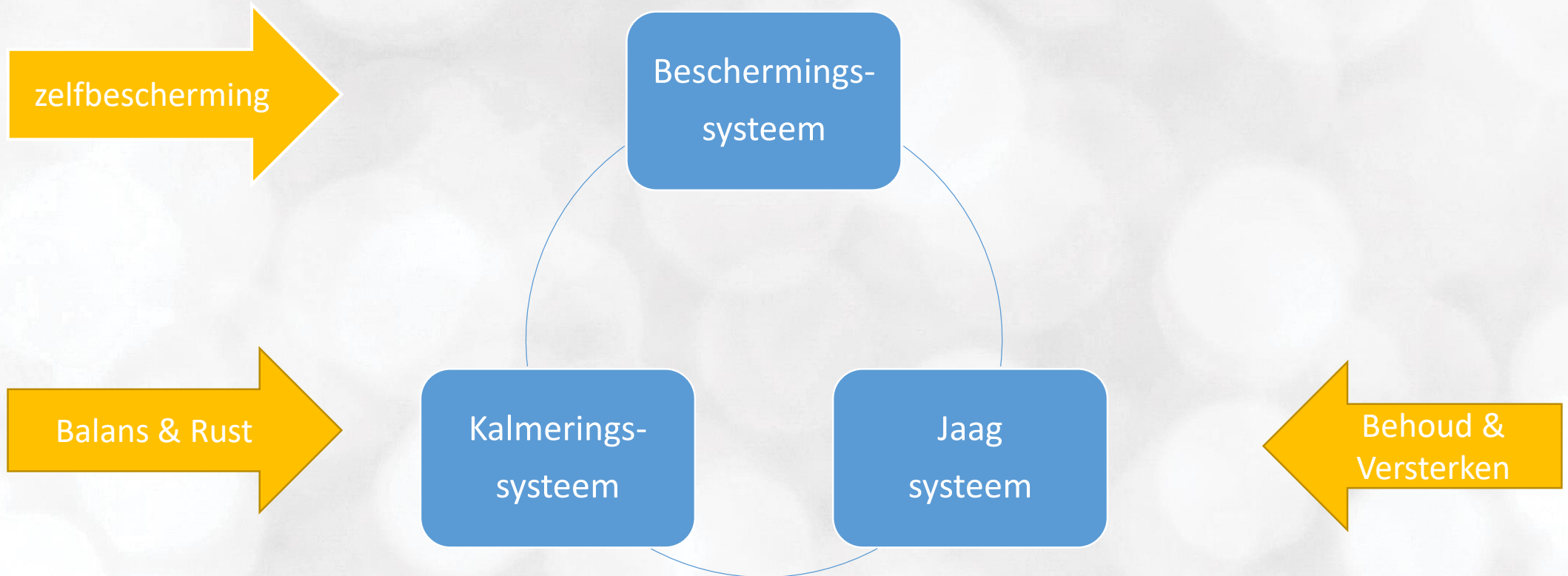


Factoren van overbelasting

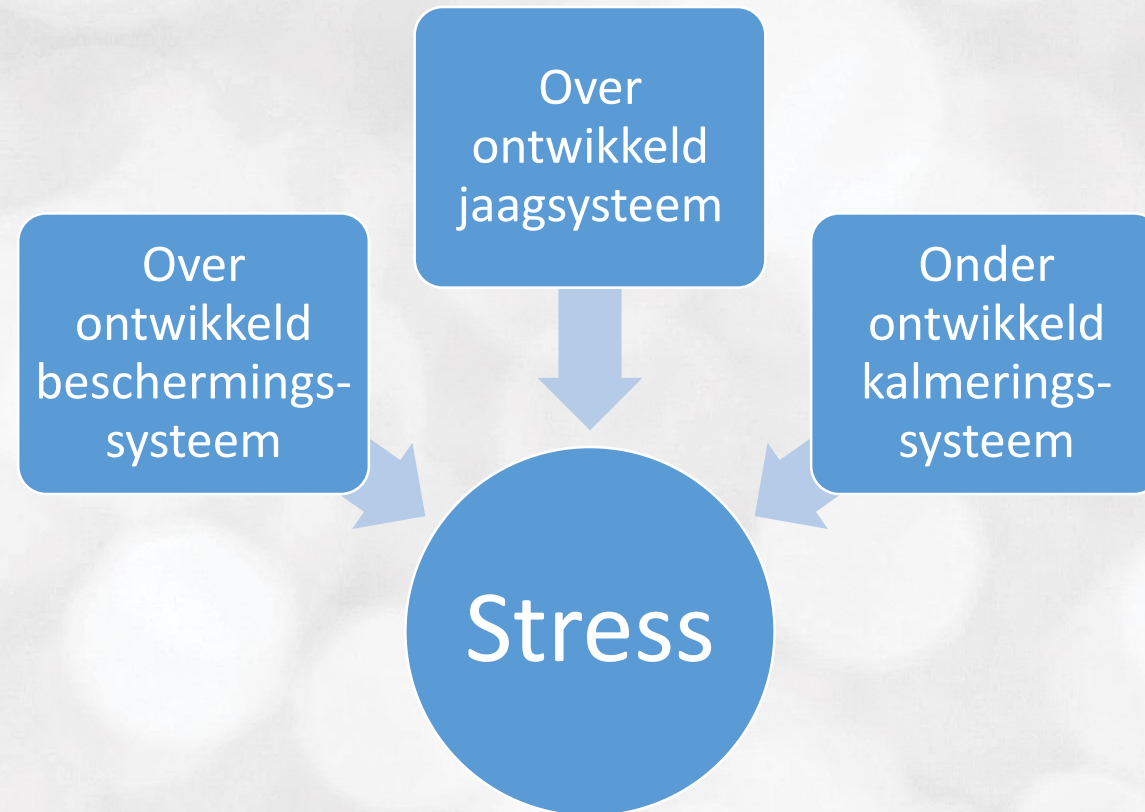
- Overbelasting werk/privé-balans
- Levensgebeurtenissen
- Problemen op het werk
- Fysieke klachten
- Persoonlijke problemen



Werking van chronische stress op ons lichaam



Disbalans in drie emotiesystemen



Energie!

<https://www.youtube.com/watch?v=kz7j-hP0mUE>



Ervaar de kracht van h♥rtelijkheid!

Buurpraatje



Bespreek met degene die recht voor je zit het volgende:

1. Waar word jij blij van op je werk? Of wat geeft jou energie?
Op je werk en privé?
2. Wat ervaar je dan?
3. Welk cijfer geef jij jouw energie na een werkdag (op de schaal van 0-10)?

Bevlogenheid

- ✓ Bevlogenheid is het ervaren van opperste voldoening die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie.
- ✓ Vitaliteit: hoog energieniveau waardoor je je fit voelt, beschikt over grote mentale veerkracht en doorzettingsvermogen.
- ✓ Toewijding: sterke betrokkenheid bij het werk; het werk roept gevoelens van enthousiasme en trots op.
- ✓ Absorptie: op een plezierige wijze opgaan in het werk, waarbij het moeilijk is om er zich los van te maken.

Hoe dan?

- ✓ Vriendelijk gedrag vertonen
- ✓ Goed nieuws delen
- ✓ Sociale relaties koesteren (steun geven en ontvangen)
- ✓ Denkpatronen (dankbaarheid uiten, vergeven, zegeningen tellen optimisme stimuleren, genieten van het leven)
- ✓ Motiverende activiteiten (doelen stellen, vaardigheden ontwikkelen)

Bouwen op je bronnen

Werk/privé balans

Werkdruk

Rolconflict

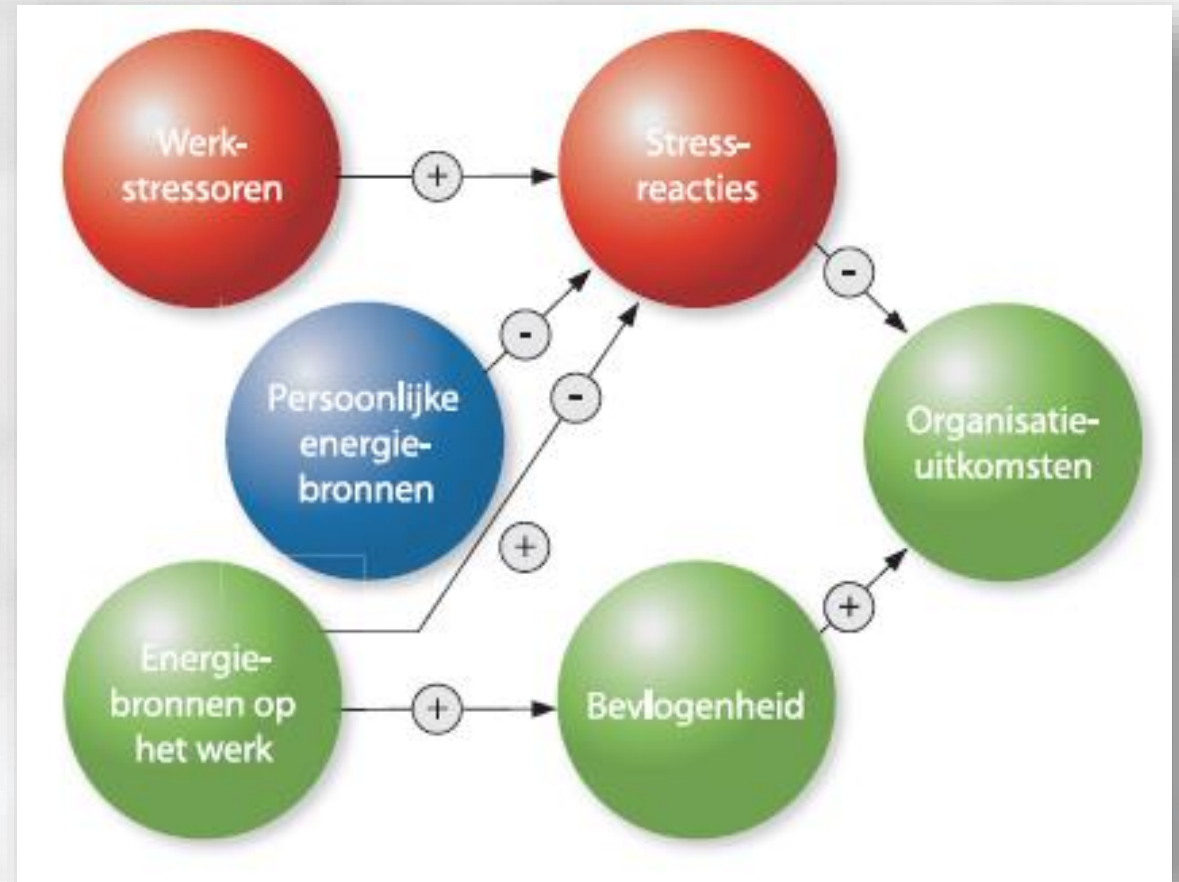
etc

Feedback

Steun

Autonomie

etc



Energie!

<https://www.youtube.com/watch?v=god7hAPv8f0>

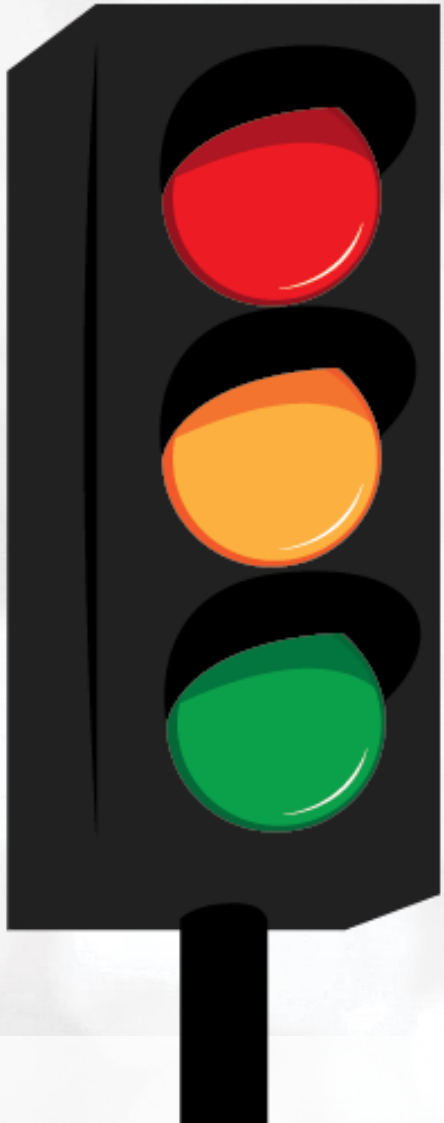


Preventieplan



	Welk gedrag laat ik zien?	Wat moet ik doen om daar te blijven?
Rood		
Oranje		
Groen		

Preventieplan



	Welk gedrag laat ik zien?	Wat moet ik doen om daar te blijven?
Rood	Kribbig Hoofdpijn Heel kort lontje Slecht slapen	Weekendje weg Vrije dagen inplannen
Oranje	Kribbig Hoofdpijn Moe	Op tijd naar bed Tijd voor mezelf inplannen Avond weg met vriendinnen
Groen	Humor Actief Vrolijk	Op tijd naar bed Tijd voor mezelf inplannen Sporten

Buurpraatje



Bespreek met degene die achter je zit het volgende:

1. Is er een reden waarom jij je niet goed voelt over jezelf? Wat moet er volgens jou eerst veranderen voordat je kunt ervaren dat je je goed kunt voelen over jezelf? Schrijf dat op..
2. Wat roept dit bij je op? Welke emotie komt er bij je op? Verdriet? Spanning? Boosheid? Onmacht?
3. Wat zou er gebeuren als het volgende jouw overtuiging zou zijn?
4. Het is goed zoals het nu is “Ik ben goed zoals ik nu ben”

Energie!

<https://www.youtube.com/watch?v=cyBBZGfUnMs&list=RDcyBBZGfUnMs>



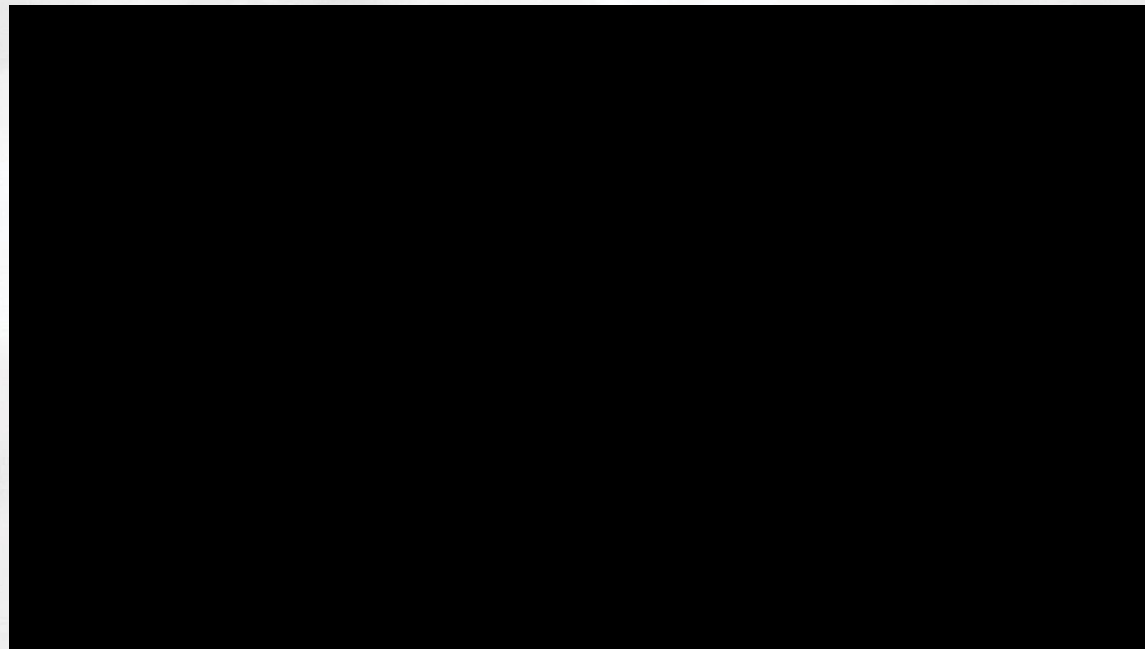
Geluk op de werkvloer

Er zijn inmiddels zes wetenschappelijk bewezen principes van duurzaam geluk.

1. Positief en optimistisch denken.
2. Leven vanuit een betekenisvolle missie en dit na streven.
3. Bewust leven en genieten
4. Interactie met anderen
5. Gezonde leefstijl
6. Geluk delen

Energie!

https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs





Zorg goed voor jezelf en de ander

www.gastvrijheidinbedrijf.nl/zorgenvoorjezelf/

Wachtwoord: kanjer