

Secretaressdag 2022

Workshop: Voeding, werk & balans



Sprekers:

Michelle Aarts
Iris Appelman

SpotOnMedics



WIE ZIJN WIJ?

Sprekers

Michelle Aarts

Rol bij SpotOnMedics:
Implementatie consultant

Iris Appelman

Rol bij SpotOnMedics:
Implementatie consultant



AGENDA

- Waardenkompas
- Mentale balans
- Voeding & balans
- Afronding



WAARDENKOMPAS



- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



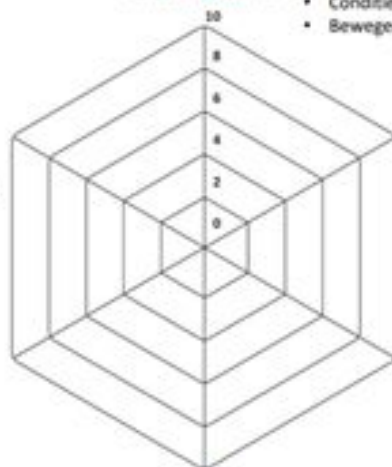
MEEDGEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

VRAAG

Zie je verschil tussen het cijfer van jouw belangrijke waarde en de daadwerkelijke naleving daarvan?



MENTALE BALANS

Wat: Gedrag rondom mentale balans en waarden

Waarom: Veerkracht & balans

Wat gaat er mis? : We willen vaak te veel...

Hoe:

- Plannen
- Leg de lat niet te hoog voor jezelf!
- Herken lichaamssignalen & ontspan

VOEDING + BALANS

Wat: Gedrag rondom voeding

Waarom: Balans vinden om je lekker en energiek te voelen

Wat gaat er mis? : We zijn niet lief genoeg voor onszelf

Hoe:

- Plannen
- Niet zwart/wit denken
- Mindful eten



A BIT(E) OF ADVISE

*Wat ga jij doen om deze week
jouw belangrijke waarde beter na
te streven?*

Bedankt voor jullie aandacht!

