



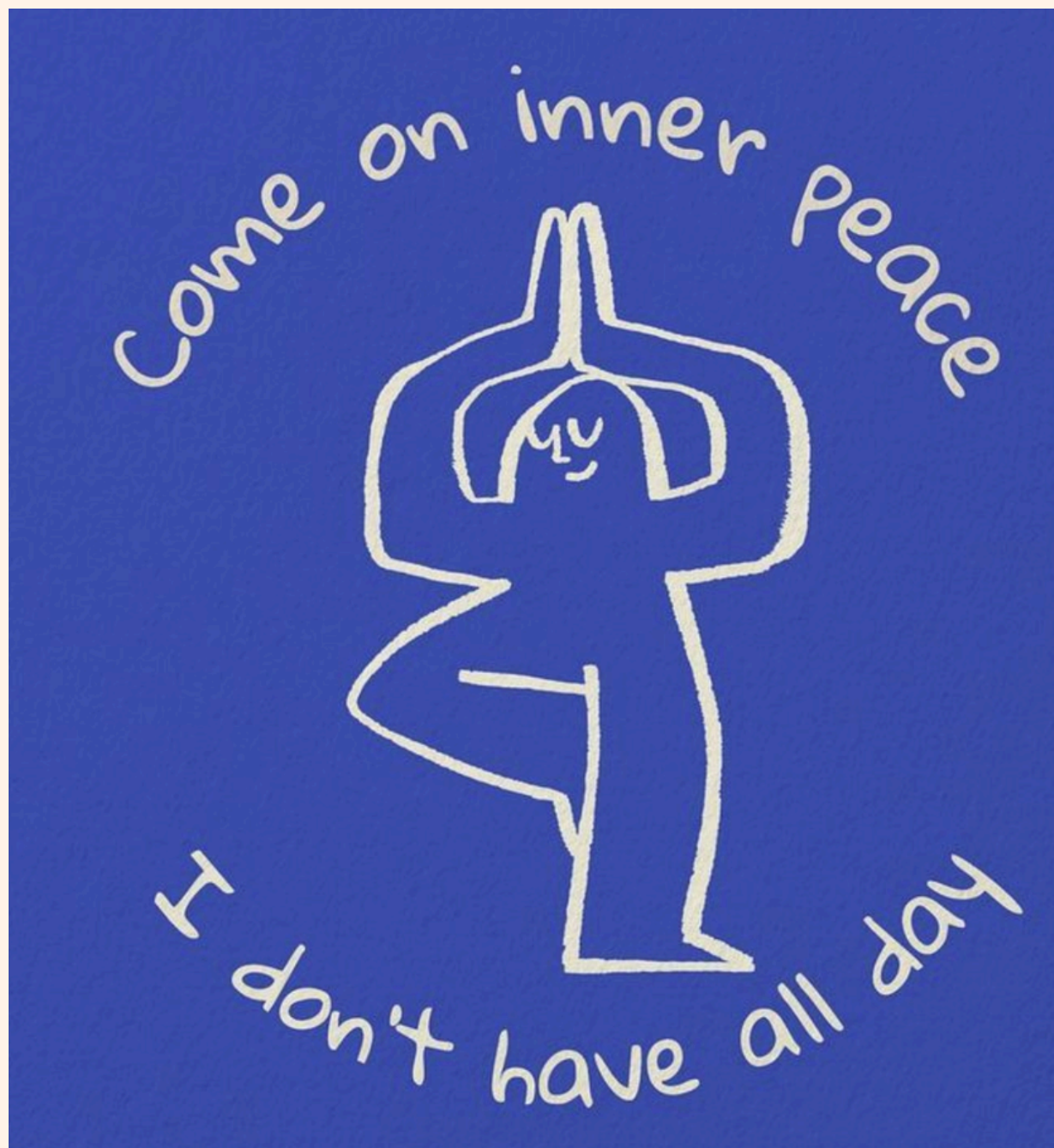
Welkom



Wat gaan we doen vandaag?

Verloop traject

Mindset en Voelen



Hoe zit je erbij?



Verloop traject

- Bijeenkomsten
> opdrachten
- 1:1 audio coaching: hulplijn voor alles, incl. feestlijn
- Community: Delen, accountability
- Bibliotheek: verdieping
- Samen vormgeven: werkt de vorm? Wat is er nodig?



Mindset en voelen

Leven in je hoofd

Niet gereguleerd zenuwstelsel

Reactief, gehaast, doelloze actie



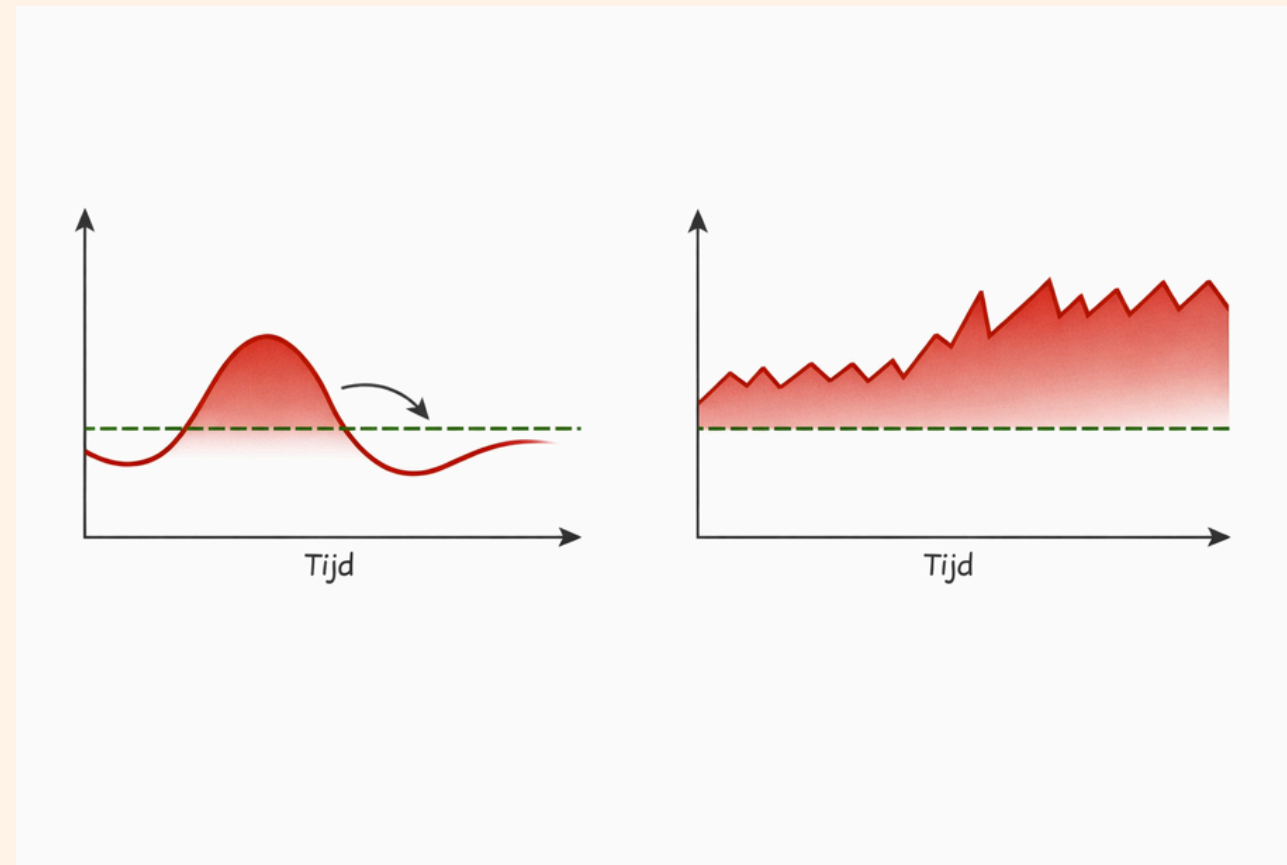
Mindset en voelen

Voelen en denken werken samen

Gereguleerd zenuwstelsel

Veranderingen in mindset

Gereguleerd zenuwstelsel vs Niet gereguleerd zenuwstelsel



Statisch denken

Het kan niet anders.

Ik ben gewoon zo.

Ik moet volhouden, rust nemen is zwak.

Er is geen tijd om te rusten.

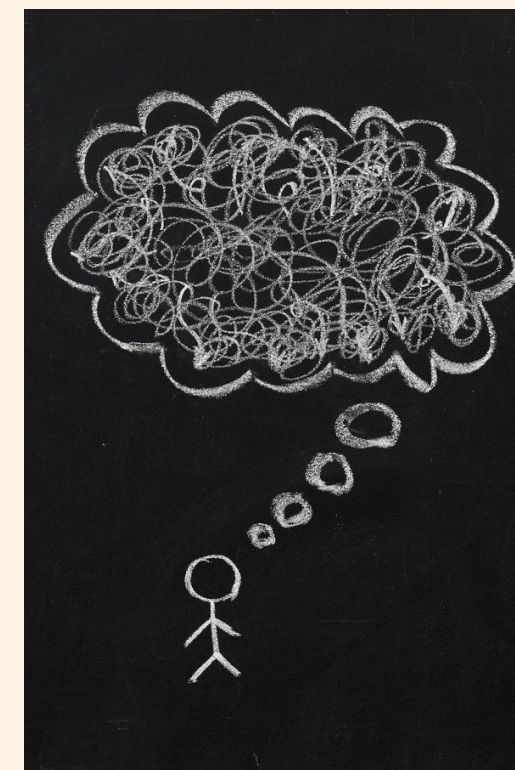
Iedereen kan het, dus ik moet het ook maar kunnen.

Wat is er mis met mij?

Ik wil niemand teleurstellen.

Dit is nu eenmaal hoe het leven is.

Als ik dit niet doe, stort de boel in.



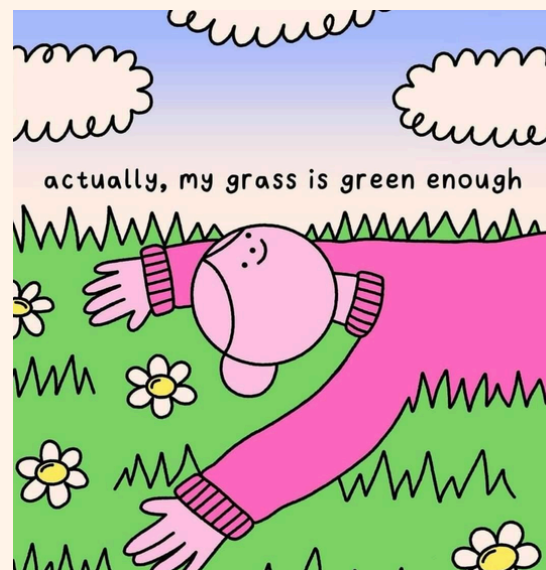
Growth mindset

Vanuit vertrouwen

Focus op mogelijkheden
ipv beperkingen

**> Voelen en mindset
die je ondersteunt**





Mindset

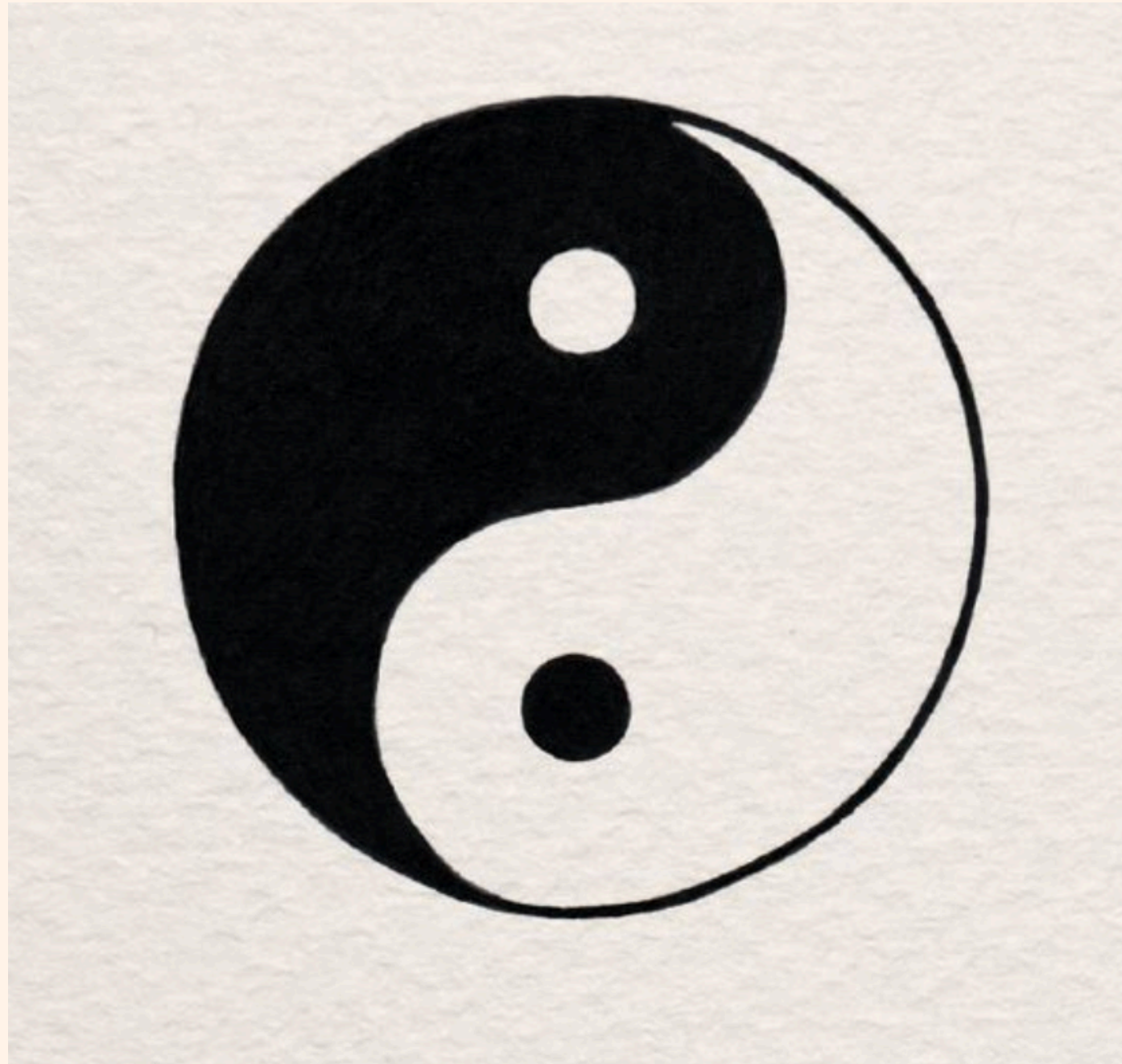
Op welke manier doe je iets?

Ontdekkingsstocht

Vergelijk enkel met jezelf

Vertrouwen

Dankbaarheid



Yin yang

Balans zoeken
Energie volgen



Voelen

Signalen, richtingaanwijzers



Oefening

Commitment

Contract met jezelf

Hoe ga jij voor jezelf opdagen?

Niet meer hetzelfde blijven doen

Niet meer wachten tot iemand alles voor jou oplost

Niet meer afhaken wanneer je niet direct resultaat voelt

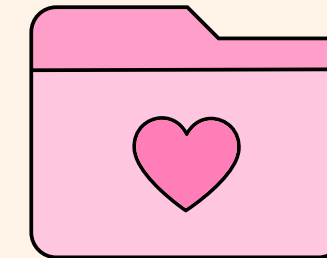
Niet meer mee met de stroom van je omgeving, maar je eigen pad durven volgen

Ook als het moeilijk is

Voelen en mindset



Oefenen



Oefening

Check-in

Wekkers zetten

Korte pauze

Ademen

Houding en spanning checken





Oefening

Ongemak toelaten

Ongemak niet meer verdoven,
afleiding zoeken, onderdrukken

Je mag ongemak voelen

Oefening

In welke staat zit jij?

	Fight	Flight	Freeze	Ontspanning
Hoe ziet het eruit?	<p>Snel gefrustreerd, boos, irritatie, discussies, snel oordelen gespannen spieren, impulsief handelen, pushen, Controle willen houden, weinig geduld, reactief</p>	<p>Onrustig, veel piekeren, Vermijden, uitstellen, afleiding zoeken, overdenken, snel ademen, friemelen, moeite met stil zitten, onzeker, ' bezig' zijn</p>	<p>Moeite met reageren, weinig energie, afwezig gevoel, vermoeiheid, slaperig, niet in gang geraken, hulpeloos gevoel, niet goed weten wat je voelt</p>	<p>Rustig, open voor échte verbinding, empathisch, focus, flexibel denken, ontspannen spieren, prioriteiten kunnen stellen, creatief en oplossingsgericht denken</p>
Wat kan je doen?	<p>Ontladen: Intens bewegen, Ademhaling vertragen (lange uitademing), Afstand nemen, Afkoelen (water, frisse lucht)</p>	<p>Vertragen: Traag bewegen (yoga, wandelen), Ademhaling vertragen, gronding/mindful (zintuigen), Journalen (gedachten uit hoofd), Werken met timers (focus)</p>	<p>Activatie: zacht bewegen (wiegen, stretchen,...), warmte, geruststelling, knuffel (veilig), muziek, licht</p>	<p>Behouden: Regelmatig beweging, verbinding, Dankbaarheid, Pauzes, ademen, creativiteit, spelen, plezier, lachen</p>

Oefening

Triggers

Triggers voor fight, flight of freeze



Glimmers

Glimmers voor Ontspanning,
veiligheid



Oefening

Energie

Wat kost energie?

Wat kost geen energie en geeft ook geen energie?

Wat geeft je energie?



Oefening

Dankbaarheid



Oefening

Mindset observaties



Fixed mindset

Growth mindset



Maak het jezelf gemakkelijk

Motivatie

Reminders

Stacken



Boekjes

Motivatie

Reflectie

Integratie



**Wat neem je mee?
Welke ga je doen?**

Vragen

