

# STRESSBESTENDIG ALS EEN ATLEET

WERKATLEET





# INTENTIE

WERK ALS EEN  
ATLEET





# ALLES = VERBONDEN





# ALLES = VERBONDEN





# ALLES = VERBONDEN

Beweging  
&  
Daglicht





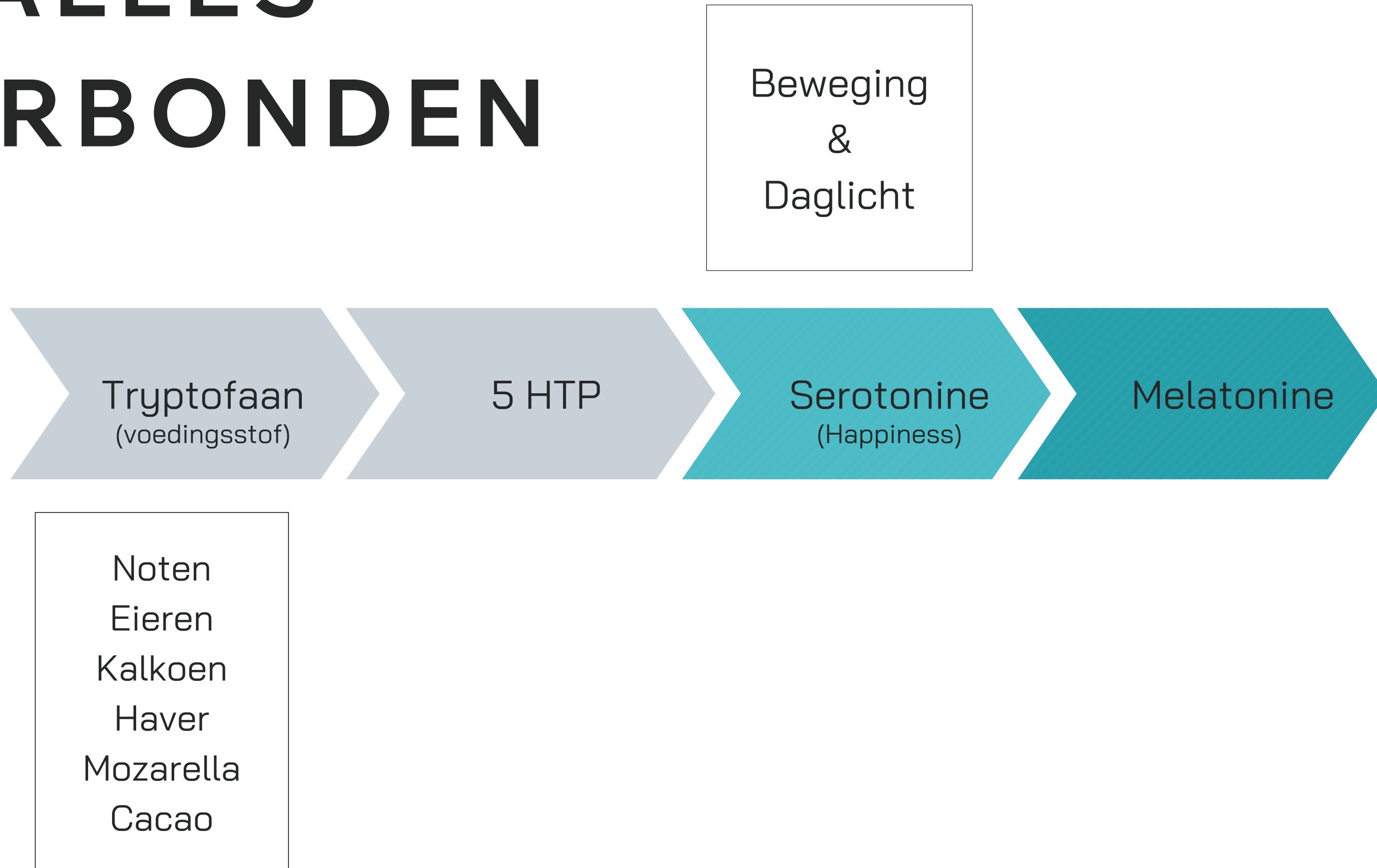
# ALLES = VERBONDEN

Beweging  
&  
Daglicht





# ALLES = VERBONDEN





# HEY BODYBUILDER!



Hoe ziet jouw  
warming-up er uit  
dan?

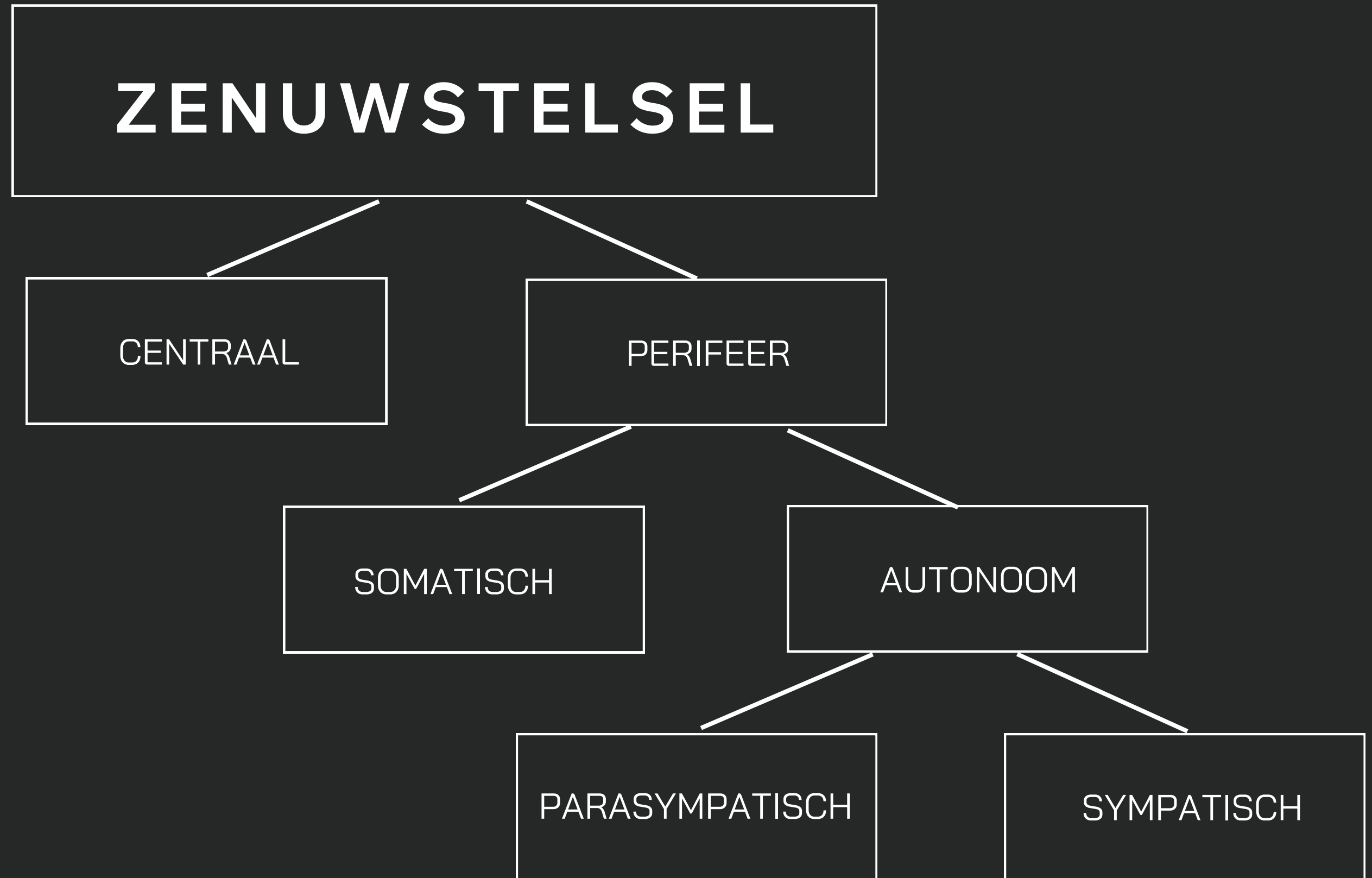
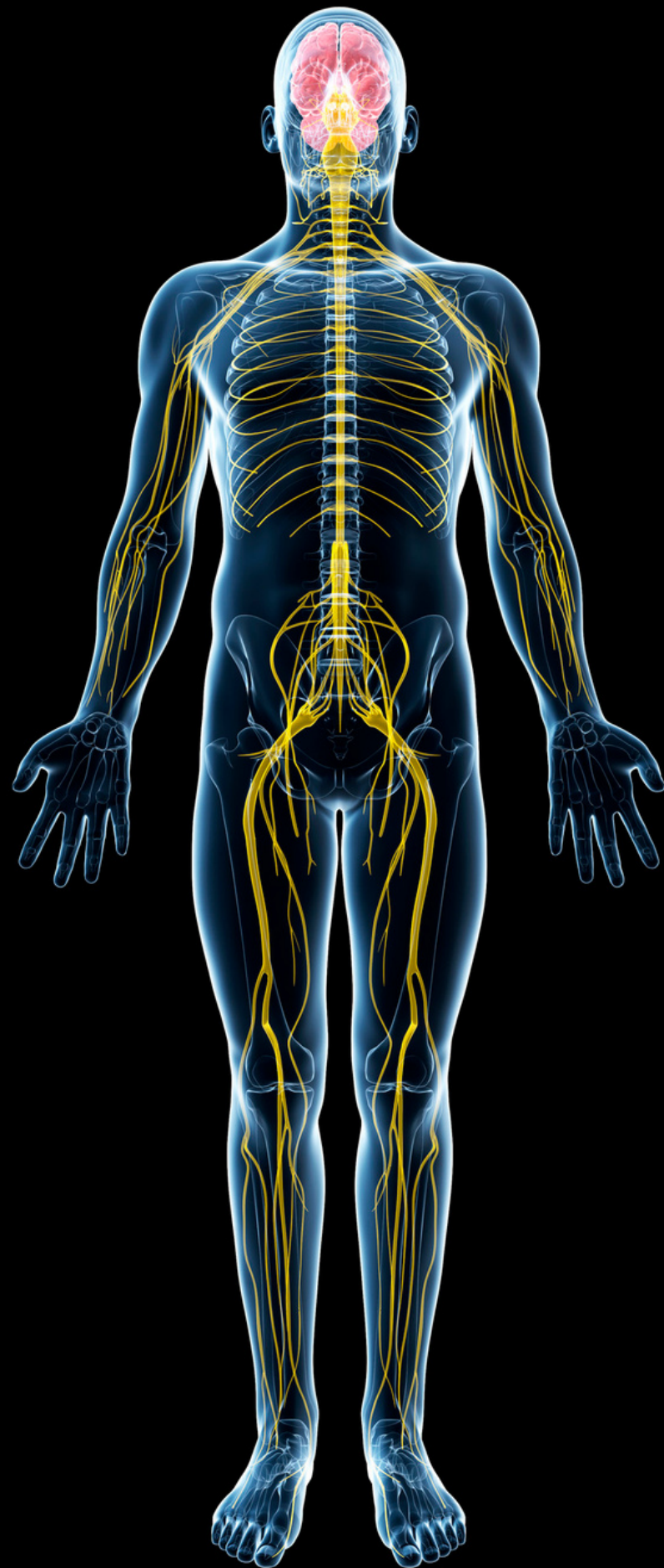




KARAOKE

Night







# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE

# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

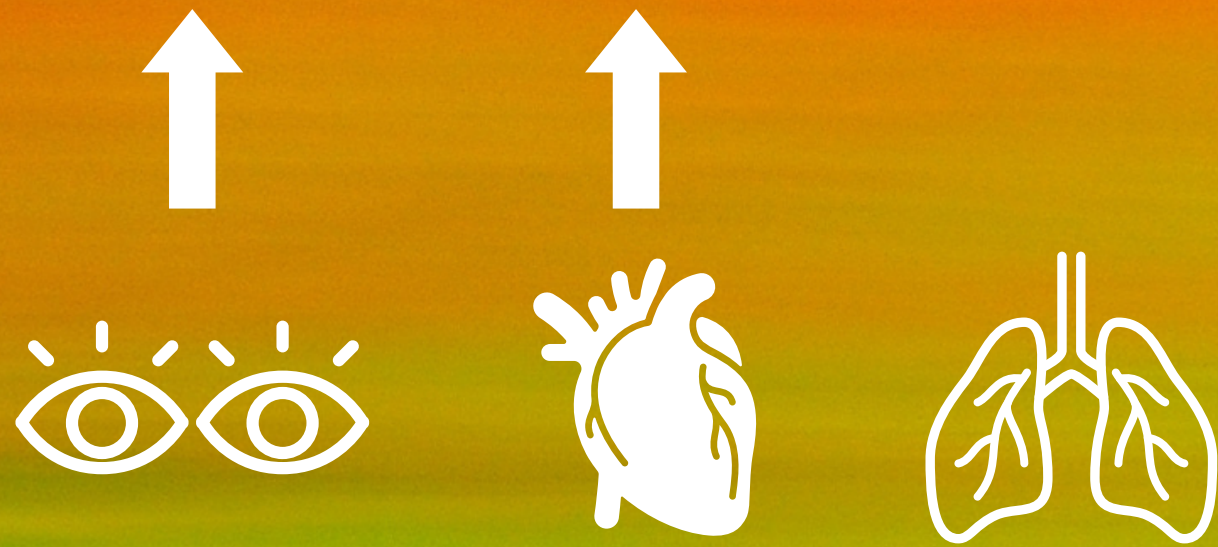
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

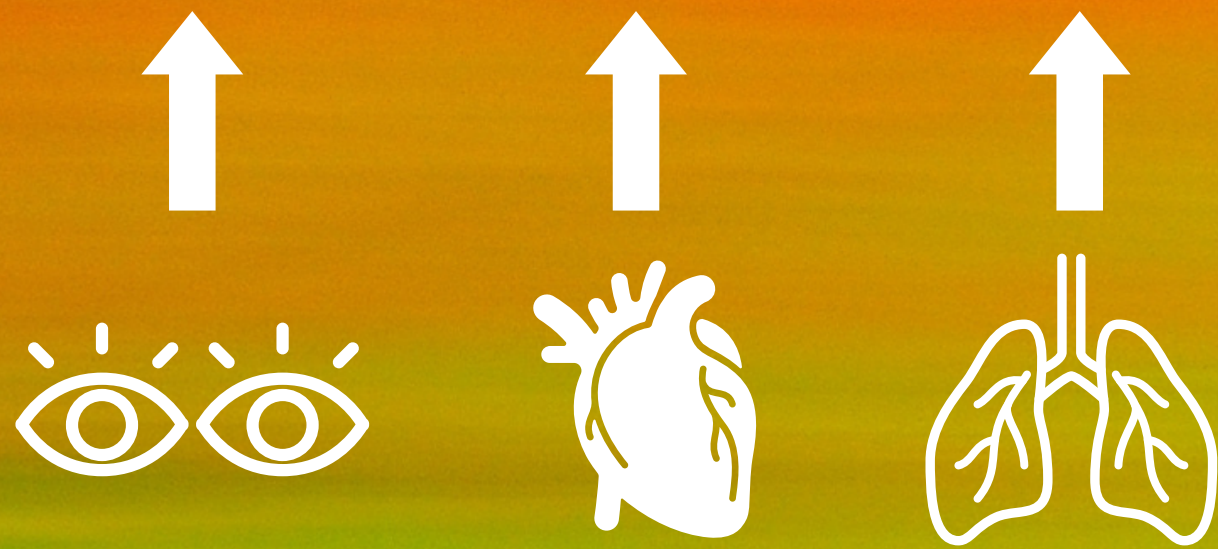
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

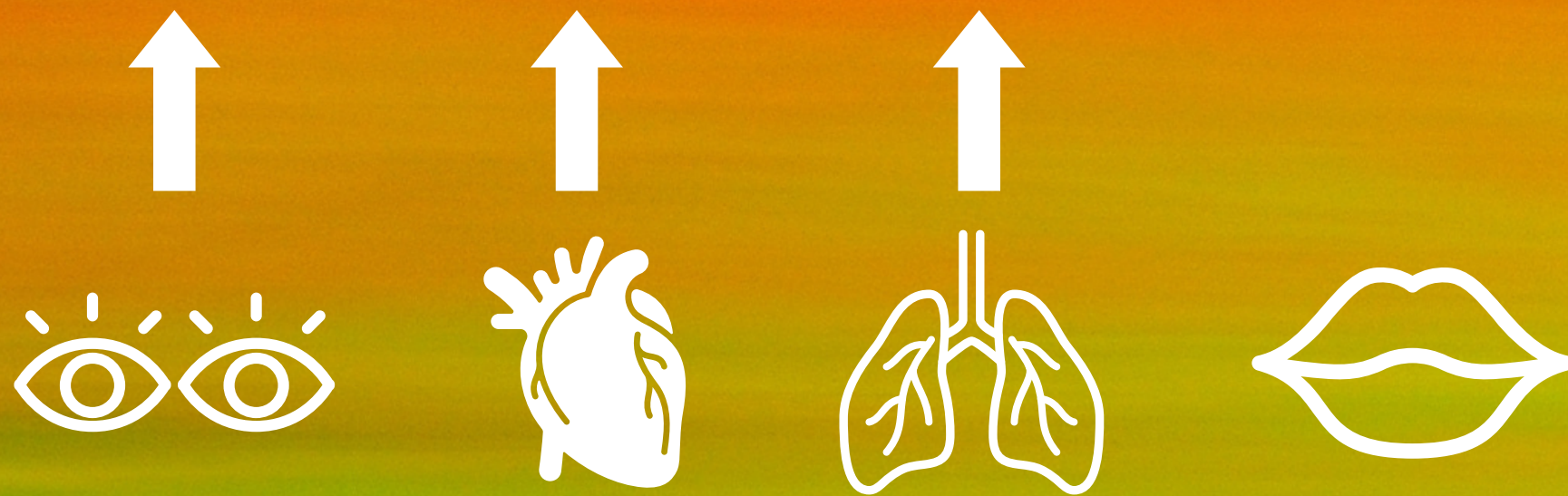
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

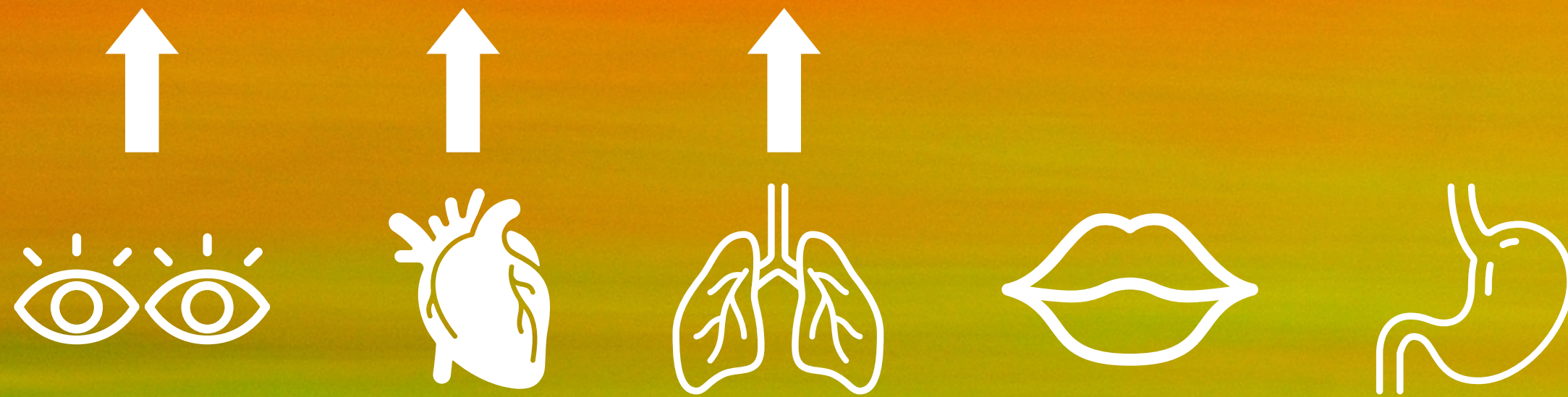
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

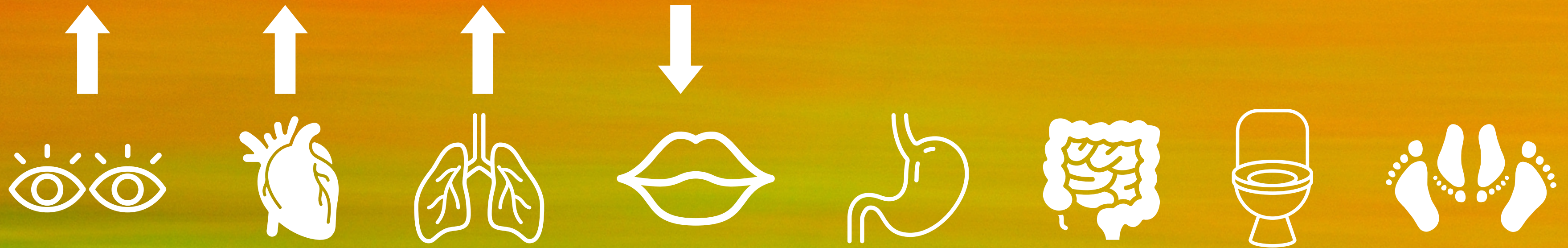
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

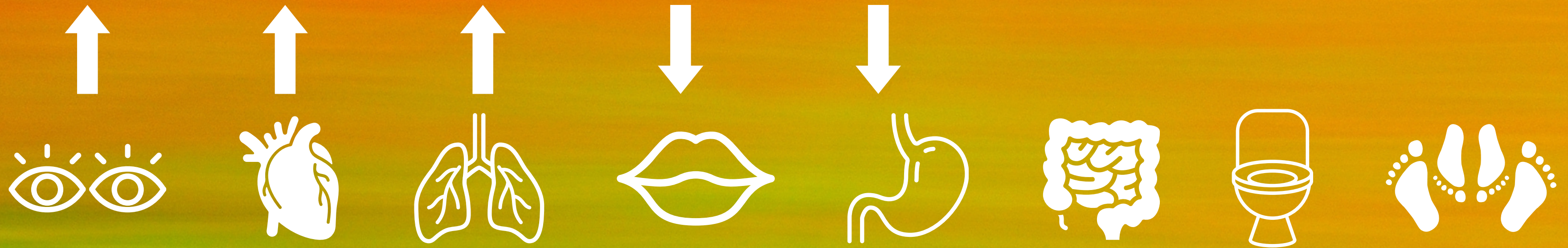
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

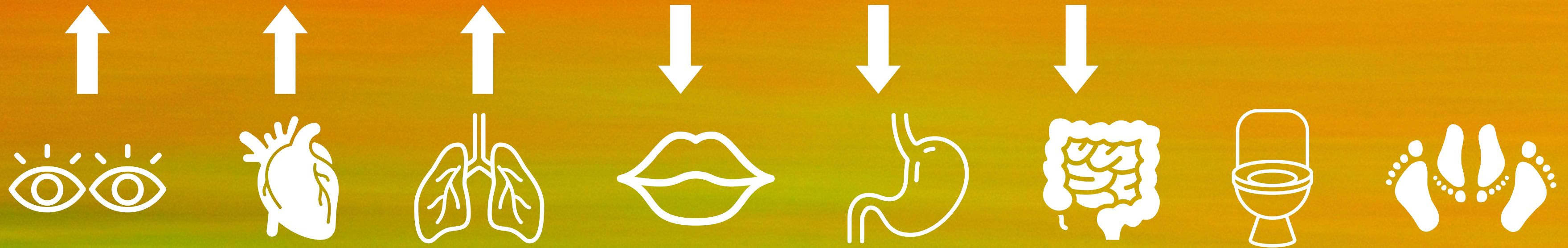
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

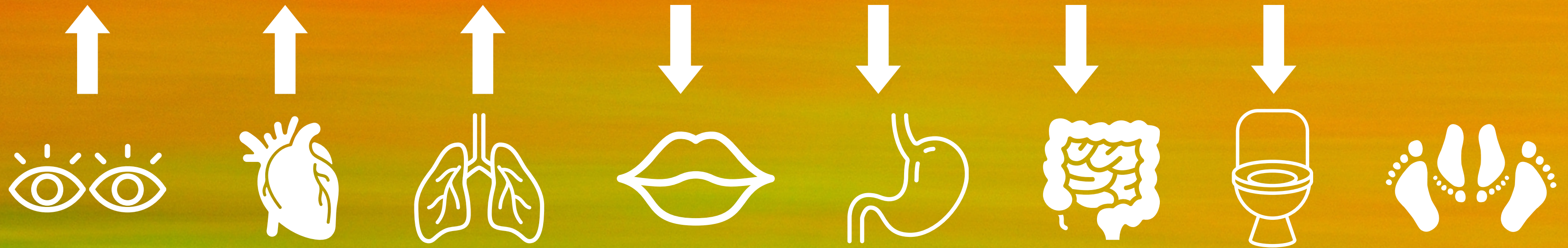
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

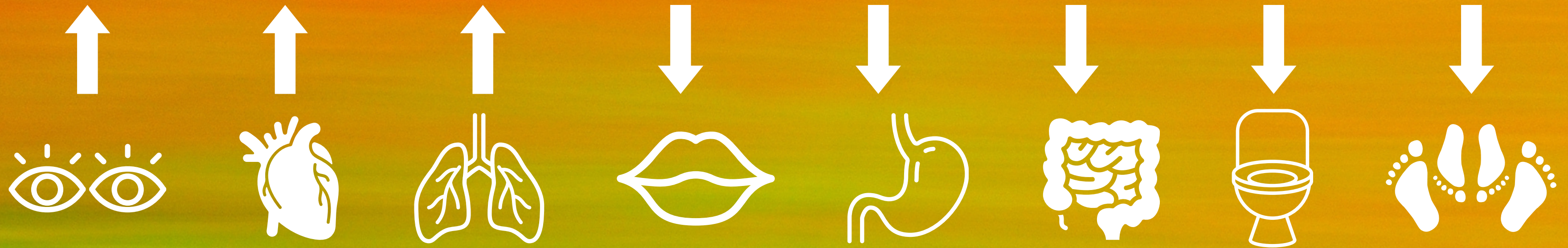
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

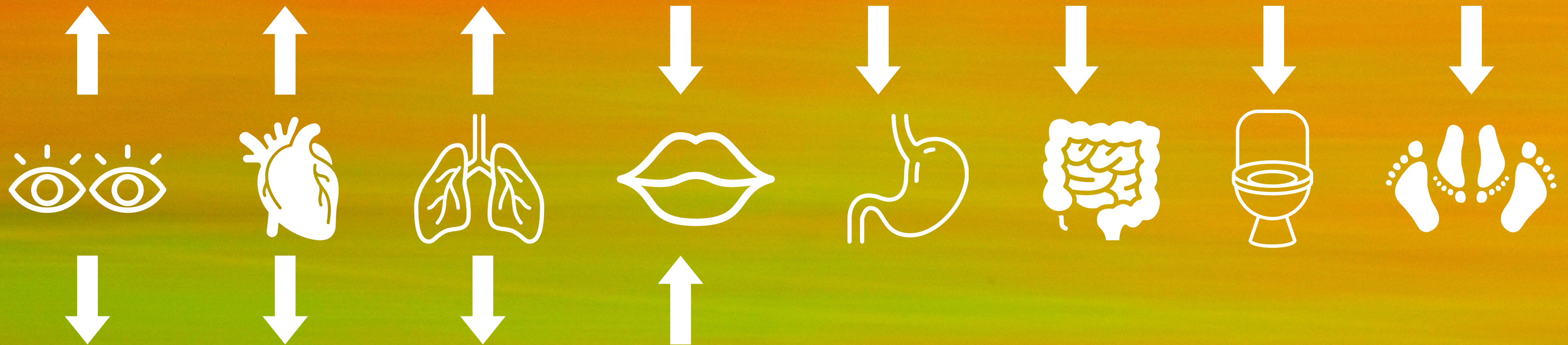
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

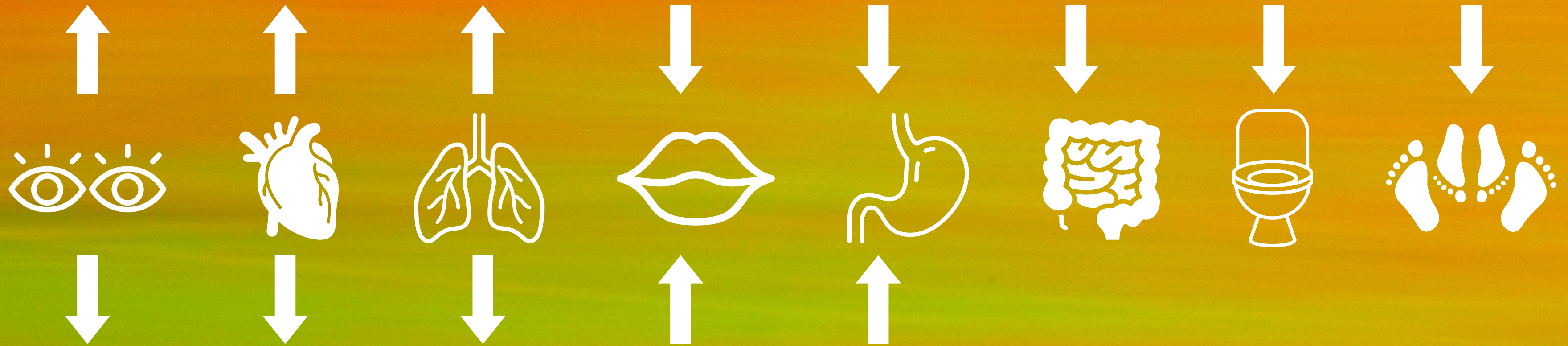
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

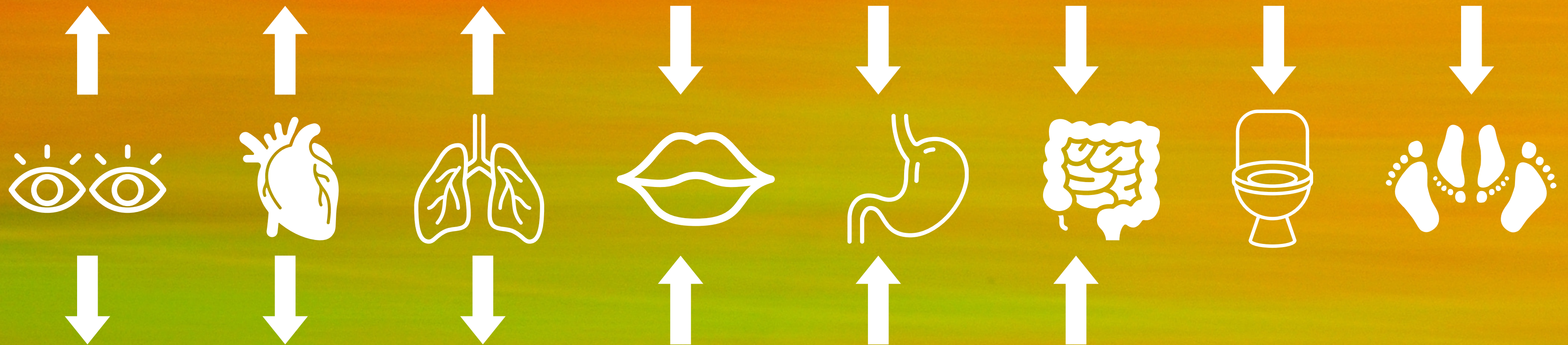
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

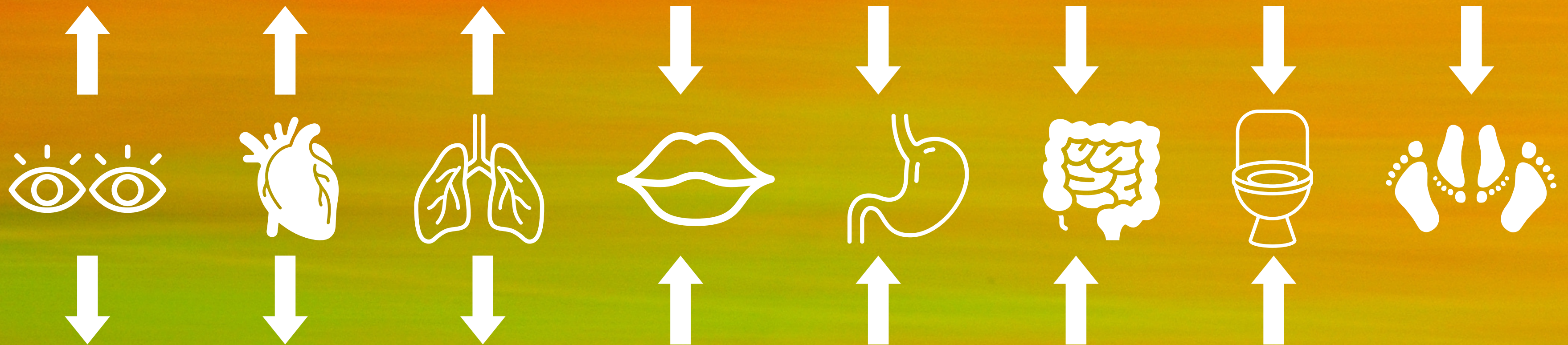
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

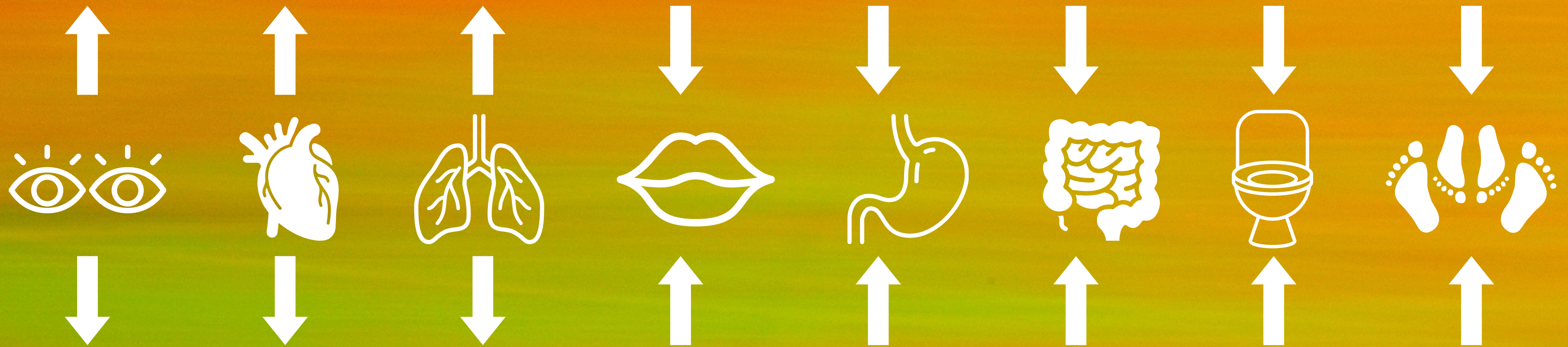
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE

---

# RELAX

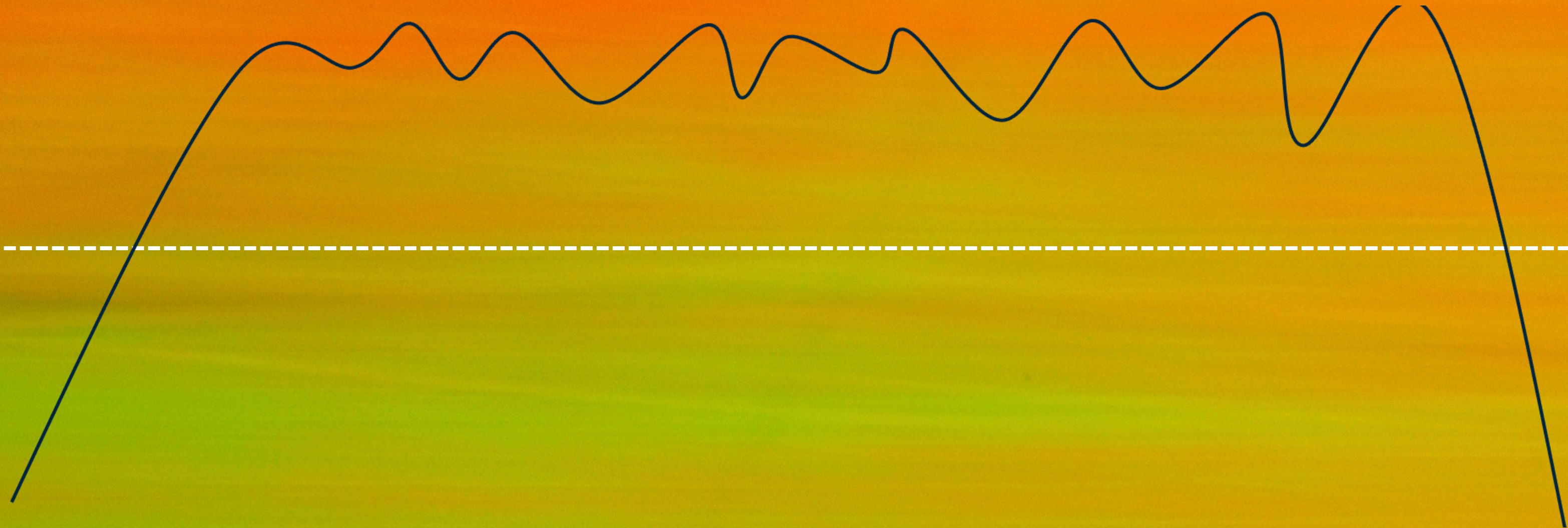
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

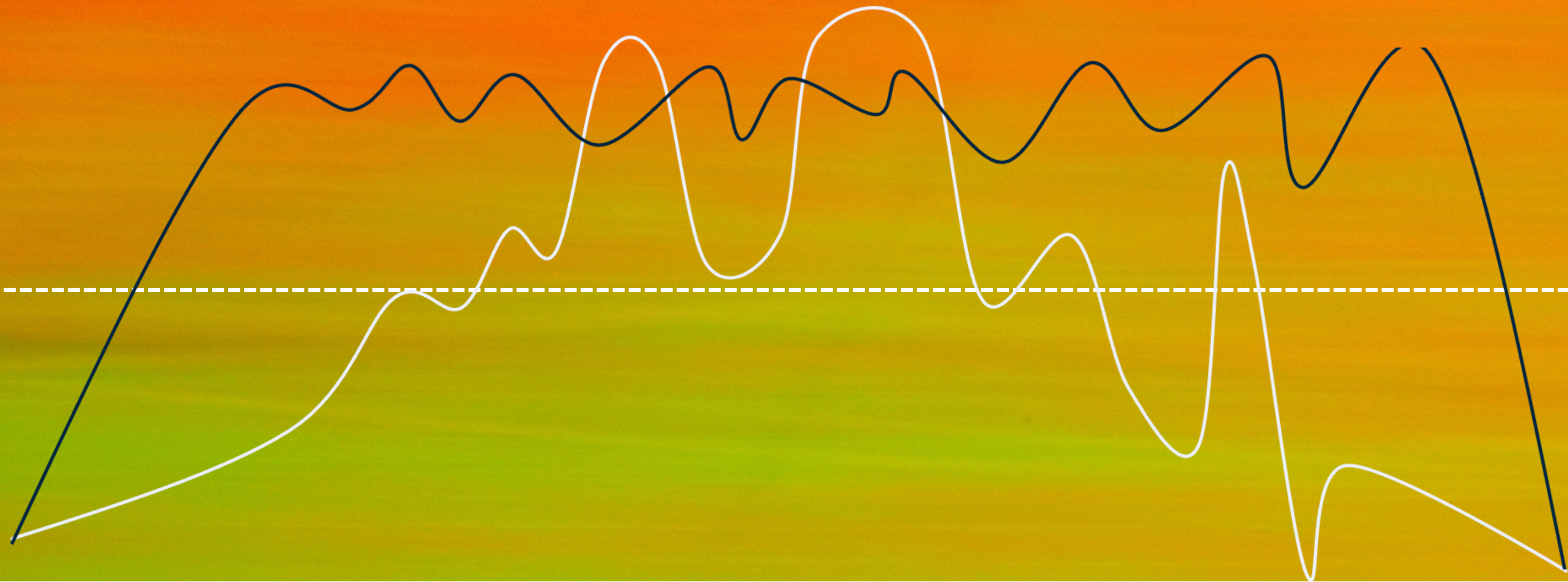
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





**START JE DAG  
STRESSBESTENDIG!**





# START JE DAG STRESSBESTENDIG!

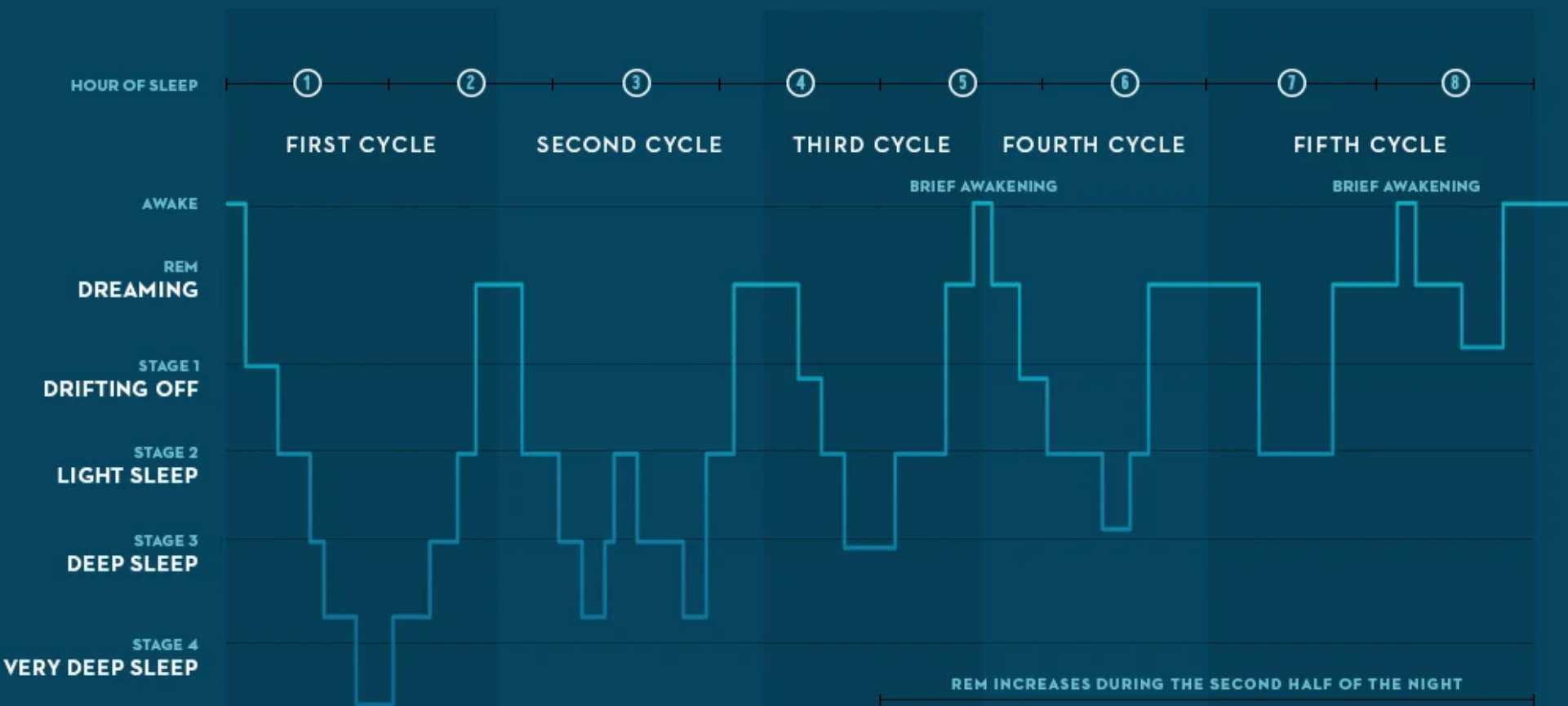
You snooze, you lose





# START JE DAG STRESSBESTENDIG!

## MEET YOUR NIGHTLI SLEEP CYCLE



You snooze, you lose





# START JE DAG STRESSBESTENDIG!

You snooze, you lose

Laat je bed netje achter





# START JE DAG STRESSBESTENDIG!

You snooze, you lose

Laat je bed netje achter

Skip je telefoon





# START JE DAG STRESSBESTENDIG!

You snooze, you lose

Laat je bed netje achter

Skip je telefoon

Momentje van stiele





# START JE DAG STRESSBESTENDIG!

You snooze, you lose

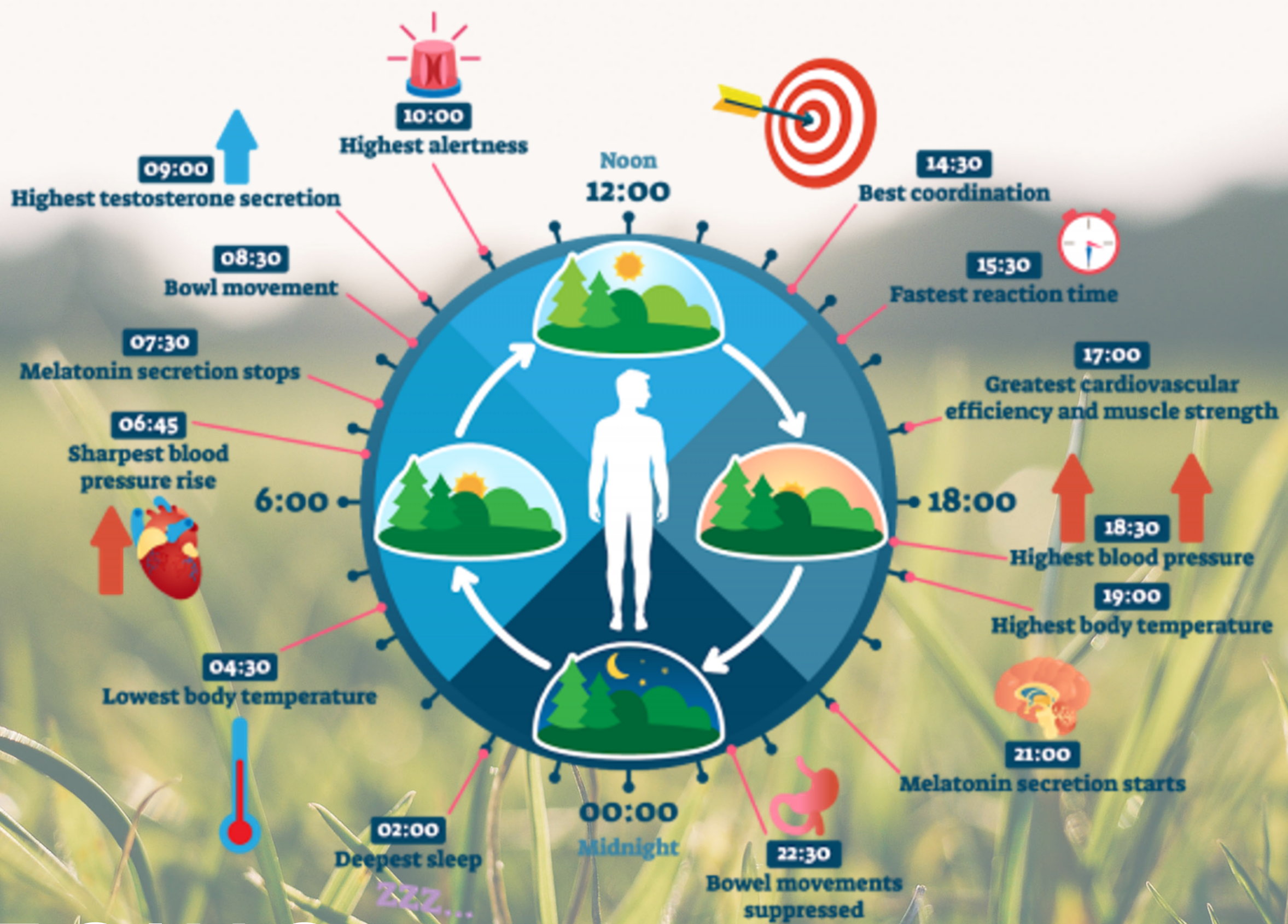
Laat je bed netje achter

Skip je telefoon

Momentje van stiele



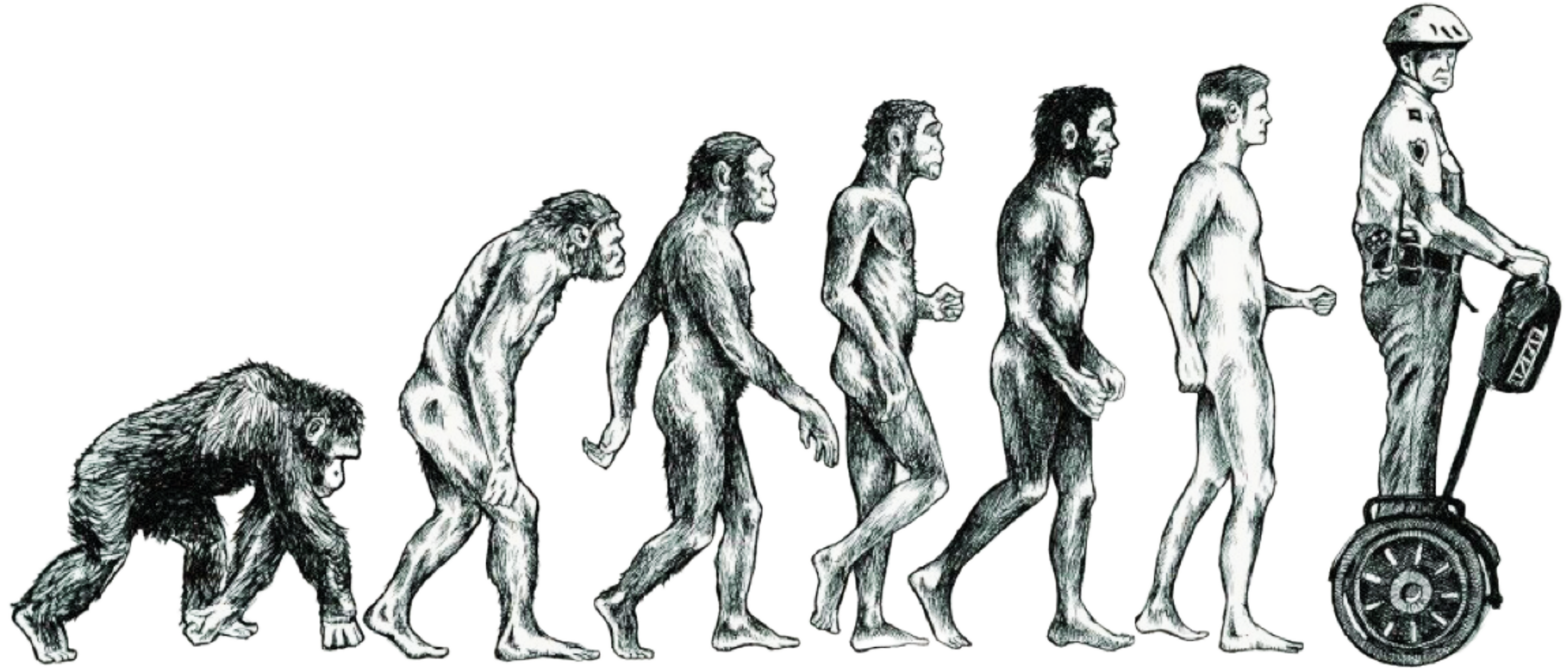




# IN BEWEGING & NAAR BUITEN

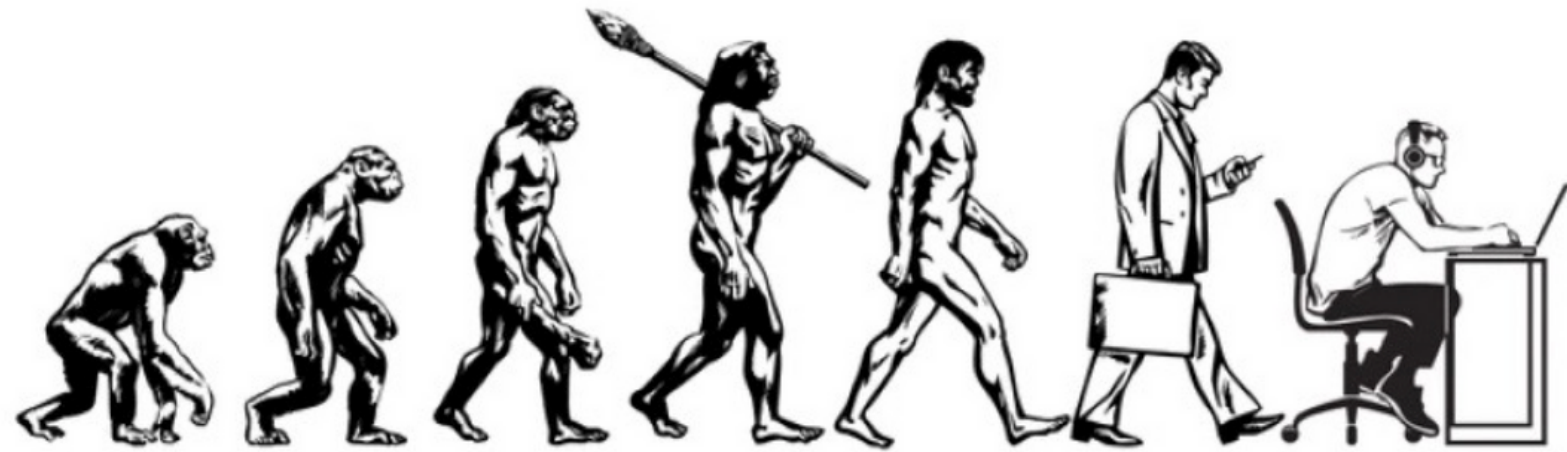








# DE MISMATCH



**In hoeverre zijn we verwijderd van de natuurlijke principes?**

- **Bioritme**  
Voeding, (kunst)licht, beweging, slaap
- **Autonoom zenuwstelsel**  
Chronische stress, ademhaling





A person is rappelling down a dark, craggy rock face on the right side of the image. The background is a sunset sky with a color gradient from purple and pink at the top to yellow and orange in the middle, and light blue and green at the bottom. The sky is divided into three horizontal bands by white lines. The top band is purple and pink, the middle band is orange and yellow, and the bottom band is light blue and green. The text is centered in each band.

**DISTRESS | DANGER ZONE**

**HORMESIS | EUSTRESS | GROW ZONE**

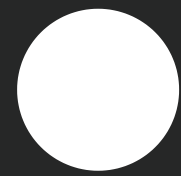
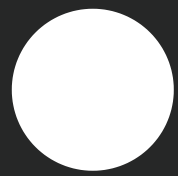
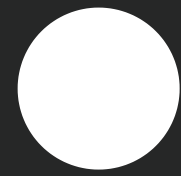
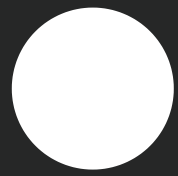
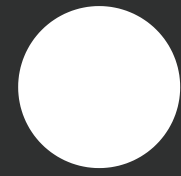
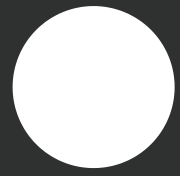
**NO STRESS | COMFORT ZONE**



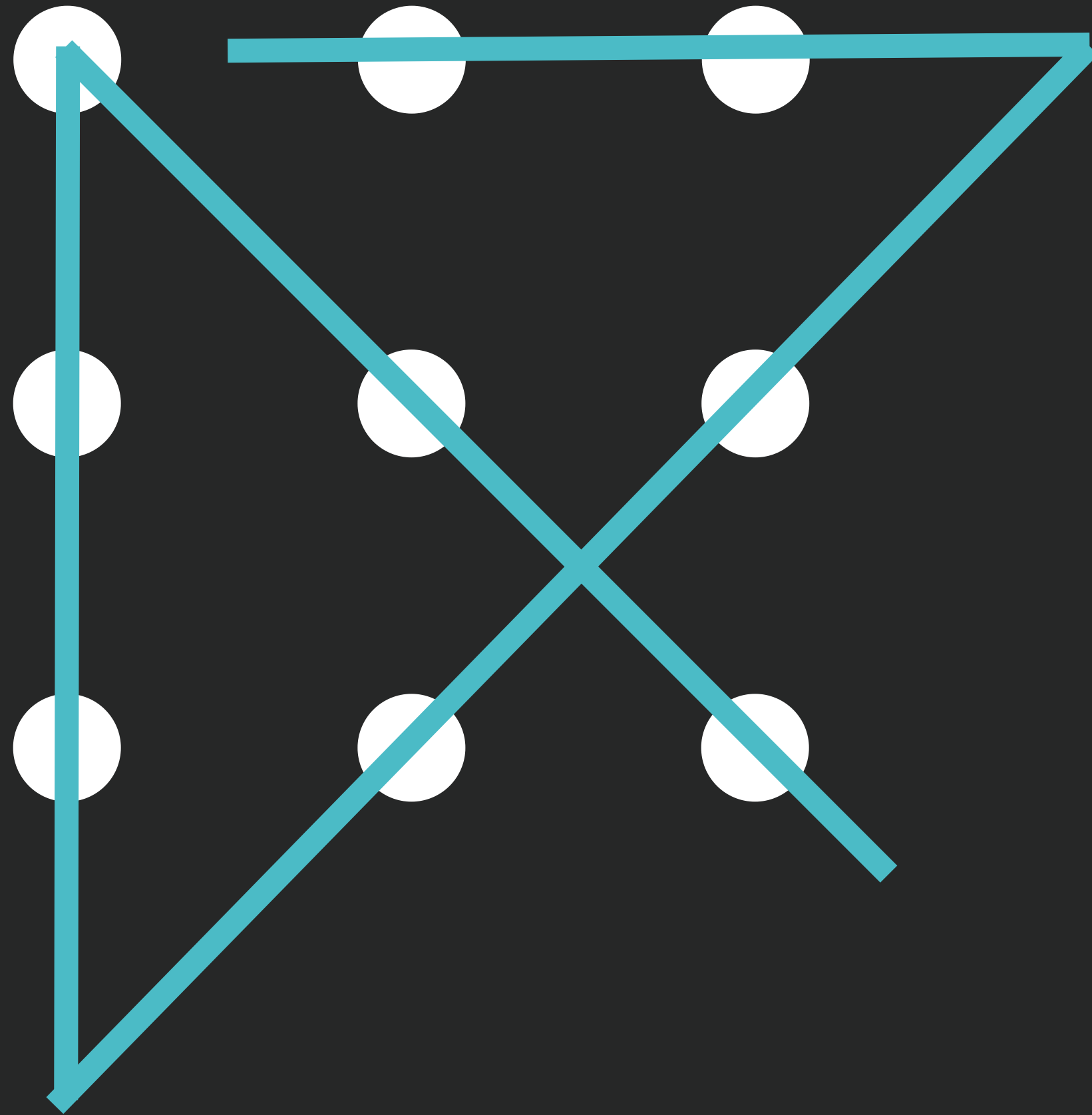












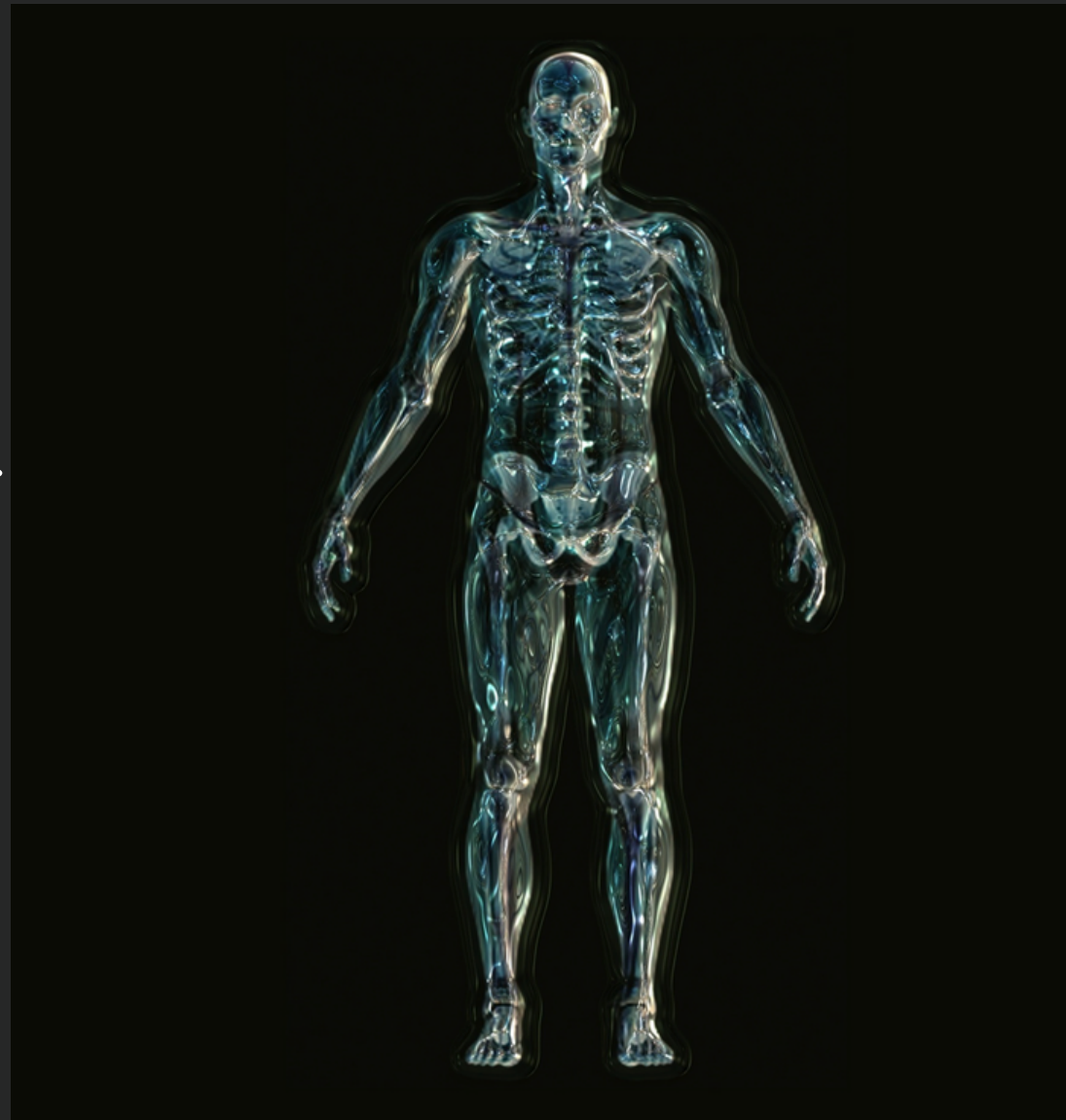




# SYSTEM

## INPUT

?  
?  
?  
?  
?  
?  
?



## OUTPUT

?  
?  
?  
?  
?  
?  
?

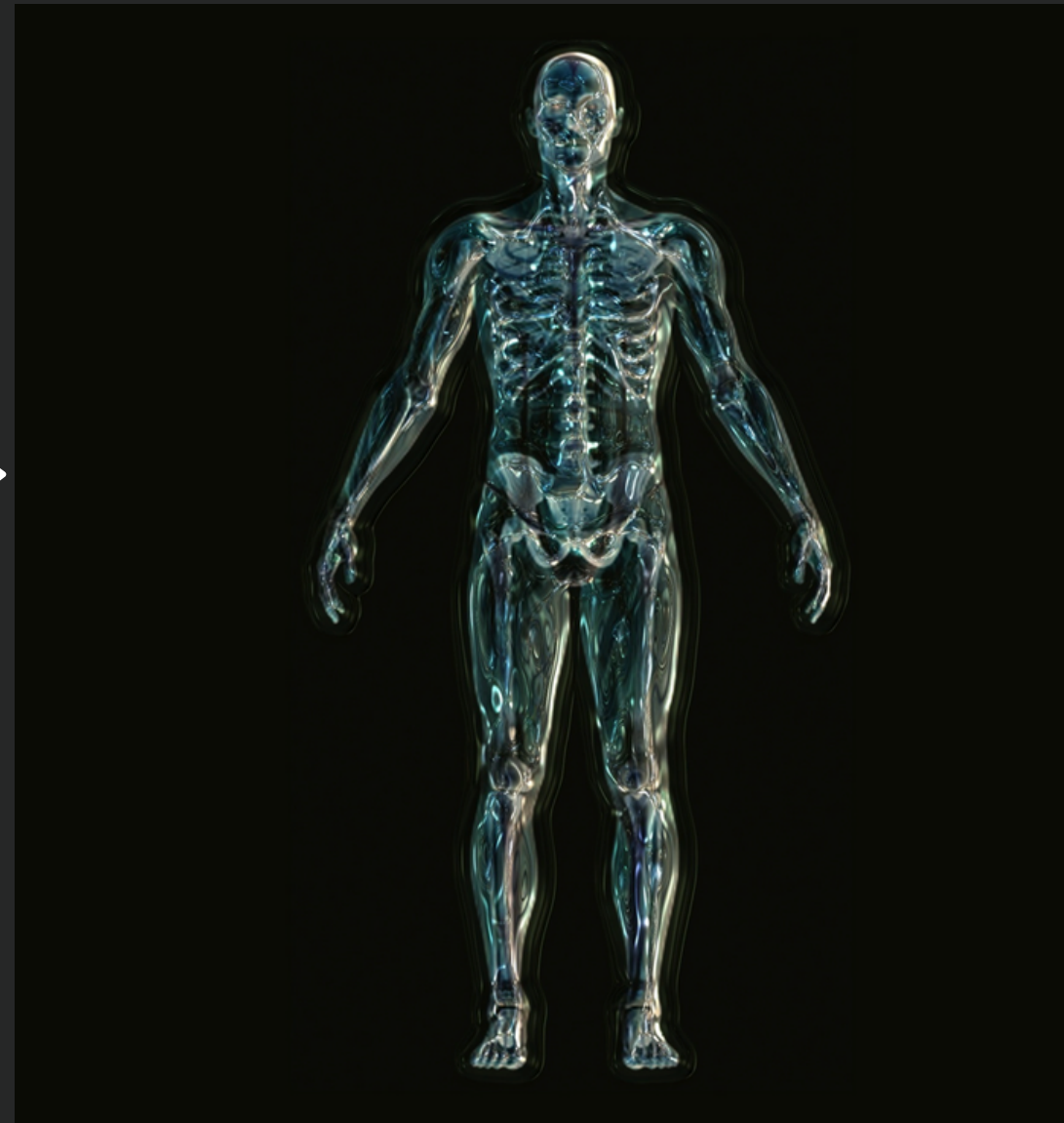




# SYSTEEM

## INPUT

Kunstlicht  
Voeding  
Stress niveau  
Beweging  
Training  
Meningen  
Adem



## OUTPUT

?  
?  
?  
?  
?  
?  
?









**BELASTING**

**VS**

**BELASTBAARHEID**





# HOE ZIET JOUW COOLING-DOWN ERUIT?





COOLING-DOWN







# WAT IS BELANGRIJK?





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

**WAT IS  
BELANGRIJK?**





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Ruim je rommel op

**WAT IS  
BELANGRIJK?**





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Ruim je rommel op

Wandel of sport

**WAT IS  
BELANGRIJK?**





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Ruim je rommel op

Wandel of sport

Reflecteer

**WAT IS  
BELANGRIJK?**







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Ruim je rommel op

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Ruim je rommel op

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Ruim je rommel op

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd

Regelmaat

Neus ademhaling







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Ruim je rommel op

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd

Regelmaat

Neus ademhaling

Wandel buiten, yoga, mediteer, seks, lezen, reflecteer je dag, puzzle, spellen, koken, maak je ontbijt en lunch alvast klaar, intenties, doe de (af)was etc.







All That We Share (NL)



Share



Watch on  YouTube



NIEUWE  
LEIDERS

Herinnering is niet hetzelfde als geheugen.

Share

# Dankbaarheid



NIEUWE  
LEIDERS

Watch on  YouTube





"Ik ga ... **omdat** ... ."  
Niet wat, maar hoe.

Beïnvloedbaar  
vs.  
niet beïnvloedbaar

INTENTIE



# HOW TO FIND US?



JEROEN BOUMAN



WERK ATLEET

