

STRESSBESTENDIG ALS EEN ATLEET

WERKATLEET



INTENTIE

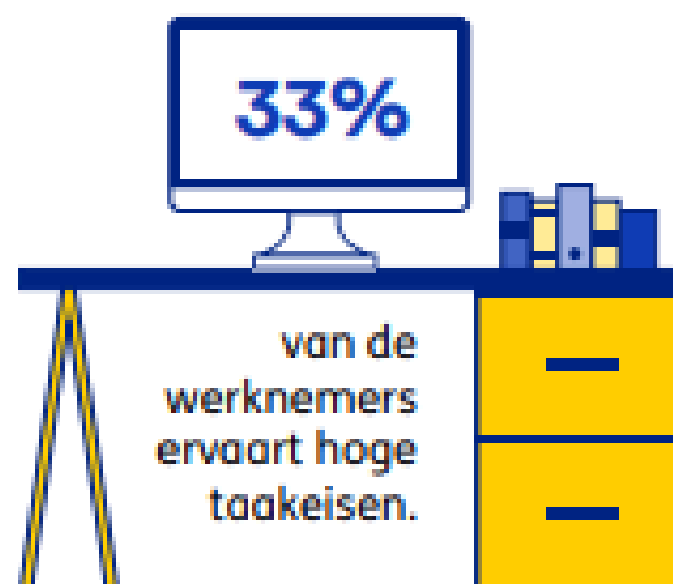
WERK ALS EEN
ATLEET



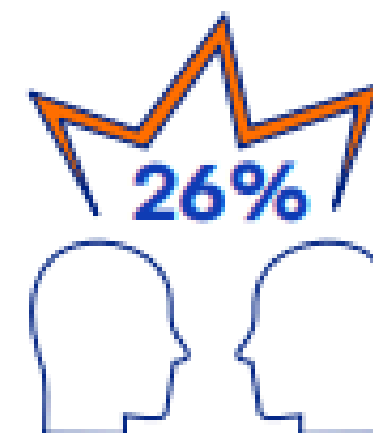
Werkstress



42%
van de werknemers ervaart een lage autonomie.



van de werknemers ervaart hoge taakeisen.



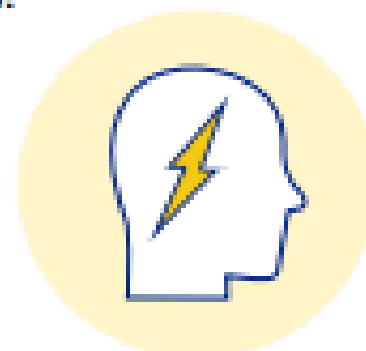
van de werknemers heeft een conflict op het werk met collega's, leidinggevende of werkgever.



41%
van de werknemers vindt dat er maatregelen nodig zijn tegen werkstress.

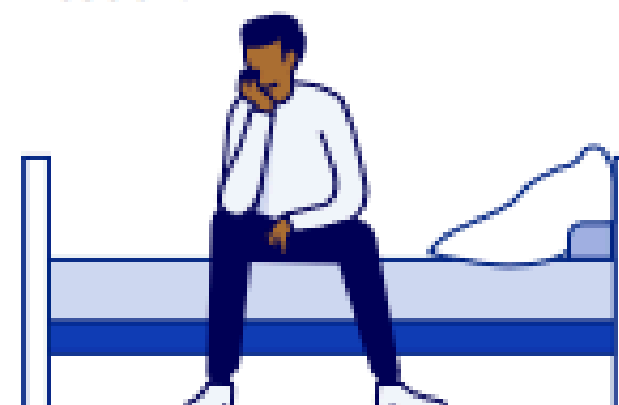
1,6 miljoen

werknemers in Nederland hebben last van burn-out klachten¹. Dit komt neer op 20%.



3%

van de werknemers geeft aan dat ze de beroepsziekte overspannenheid of burn-out¹ hebben.





BELASTING

VS

BELASTBAARHEID



052732

x1000

km/h

STOP



ALLES = VERBONDEN



ALLES = VERBONDEN



ALLES = VERBONDEN

Beweging
&
Daglicht

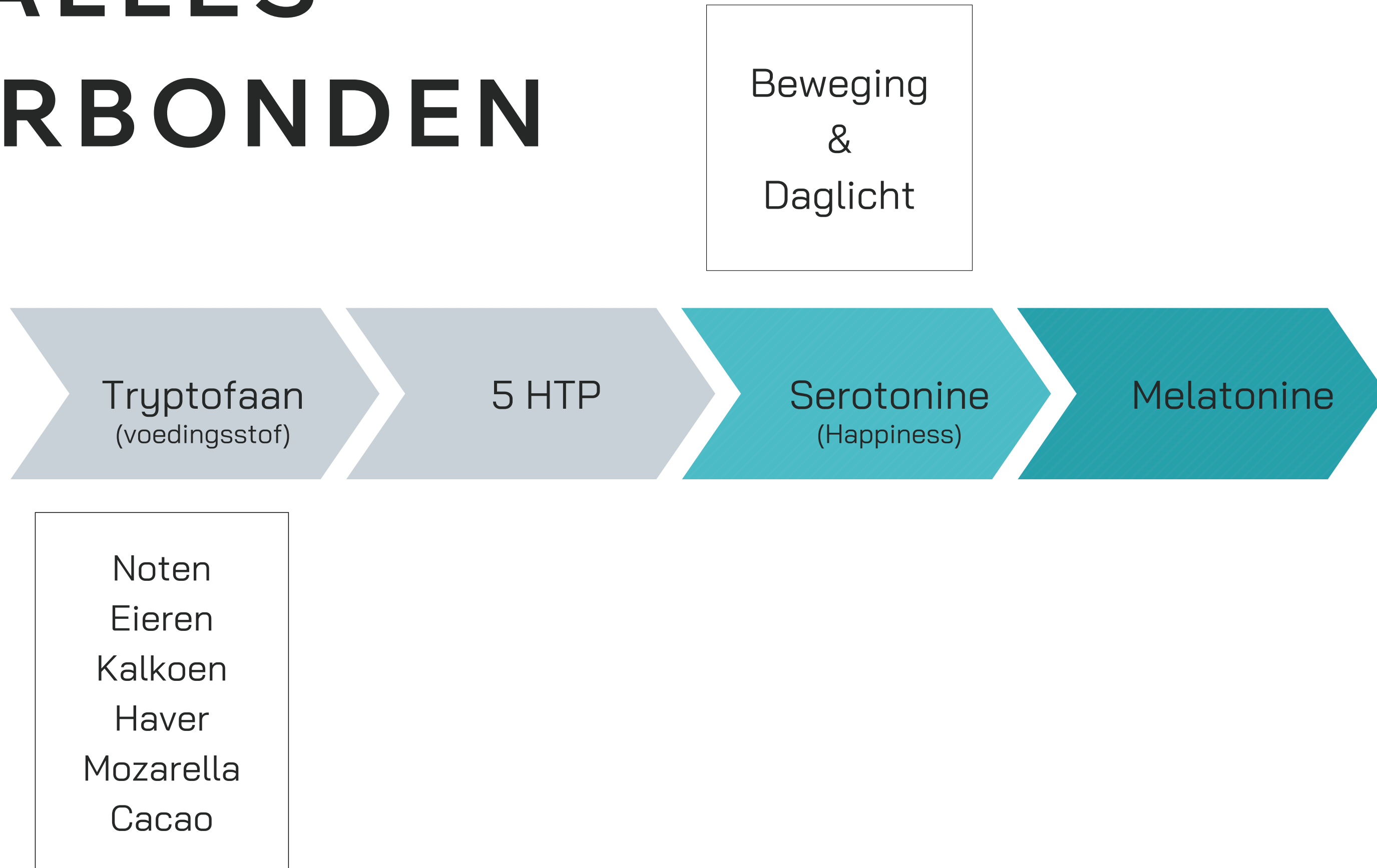


ALLES = VERBONDEN

Beweging
&
Daglicht



ALLES = VERBONDEN



DOSE



DOSE

DOPAMINE

SEROTONINE

OXYTOCINE

ENDORFINE

(geluk)

(knuffel)

(pijnstiller)

Zonlicht

Socializen

Sporten

Natuur

Knuffelen

Lachen

De juiste voeding

Elkaar helpen

Warme douche

Meditatie

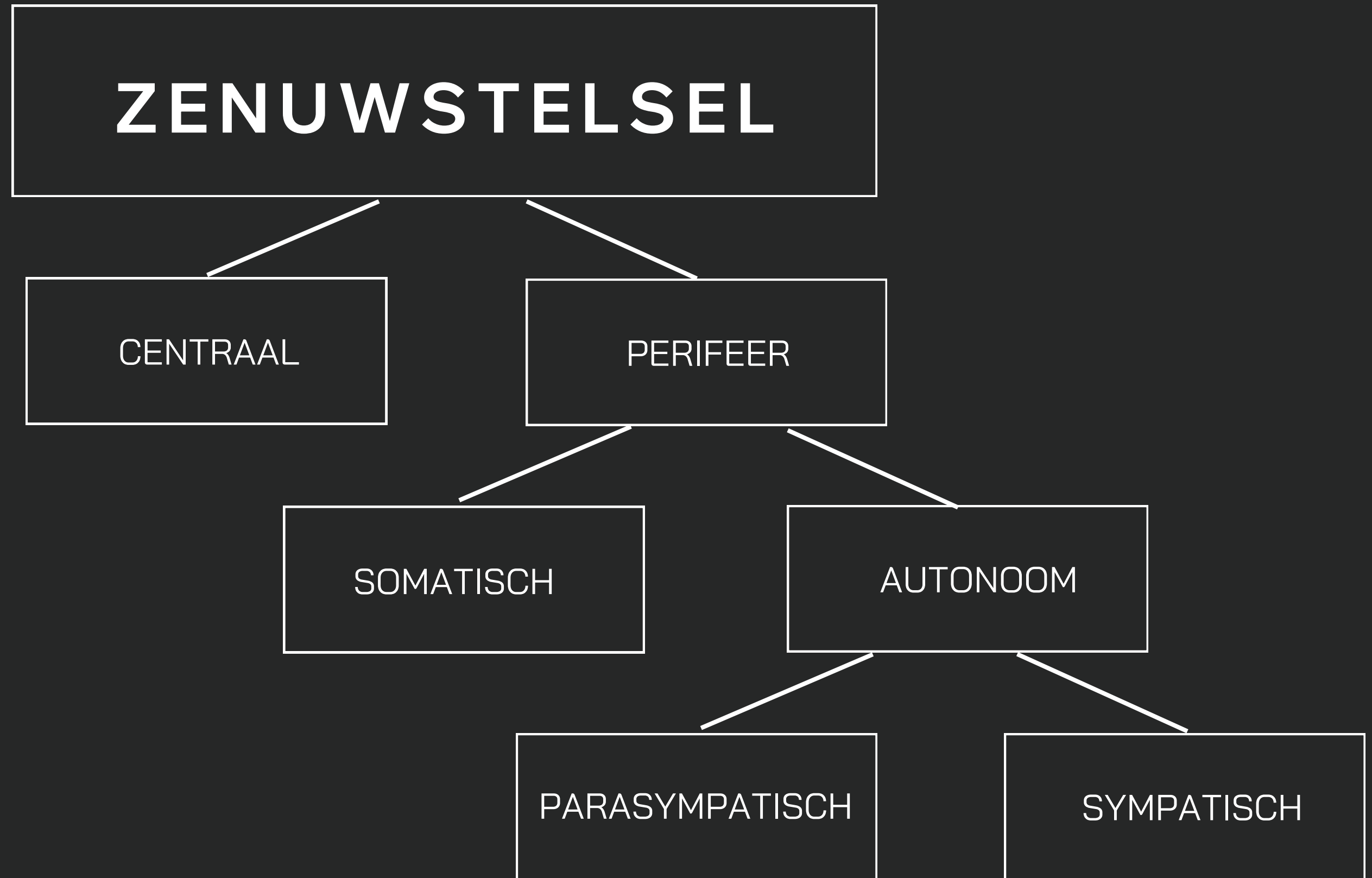
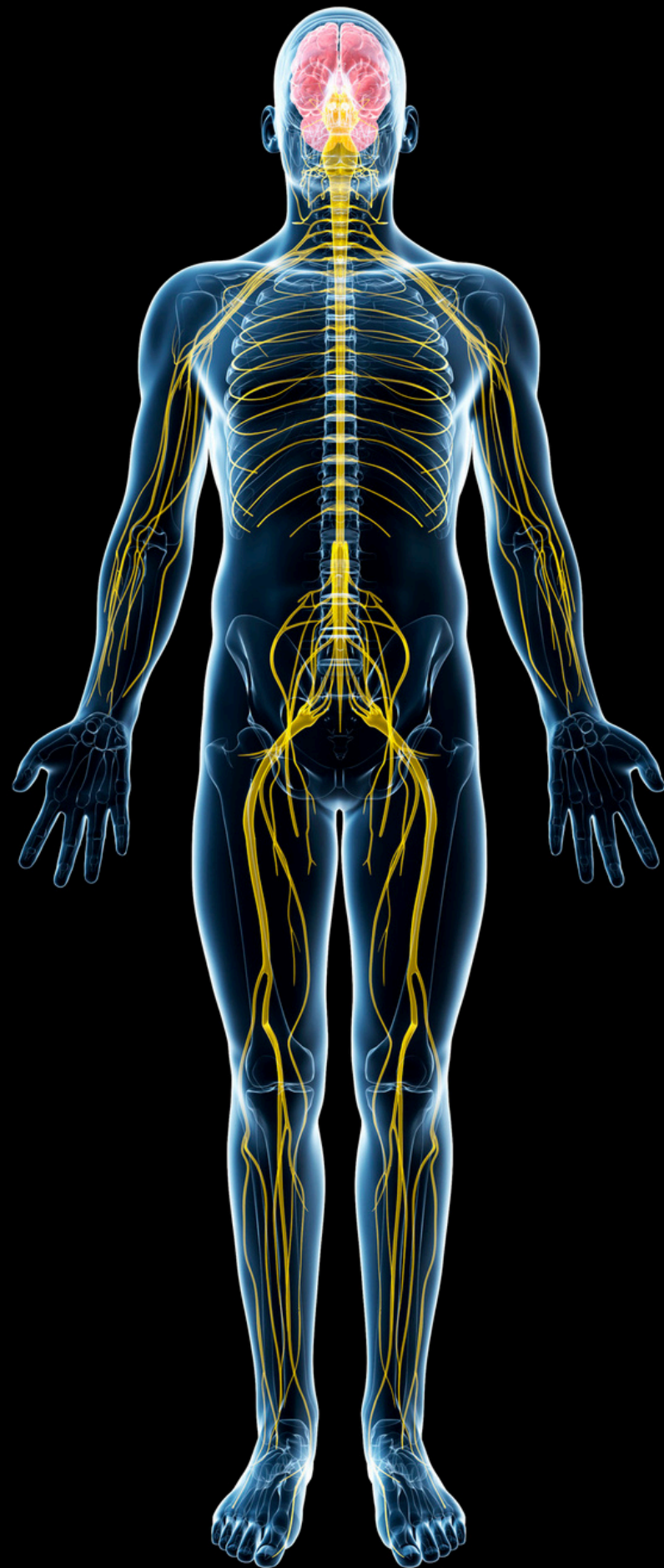
Complimentjes

Yoga

NIKS doen

(Huis)dieren

Iets creëren



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

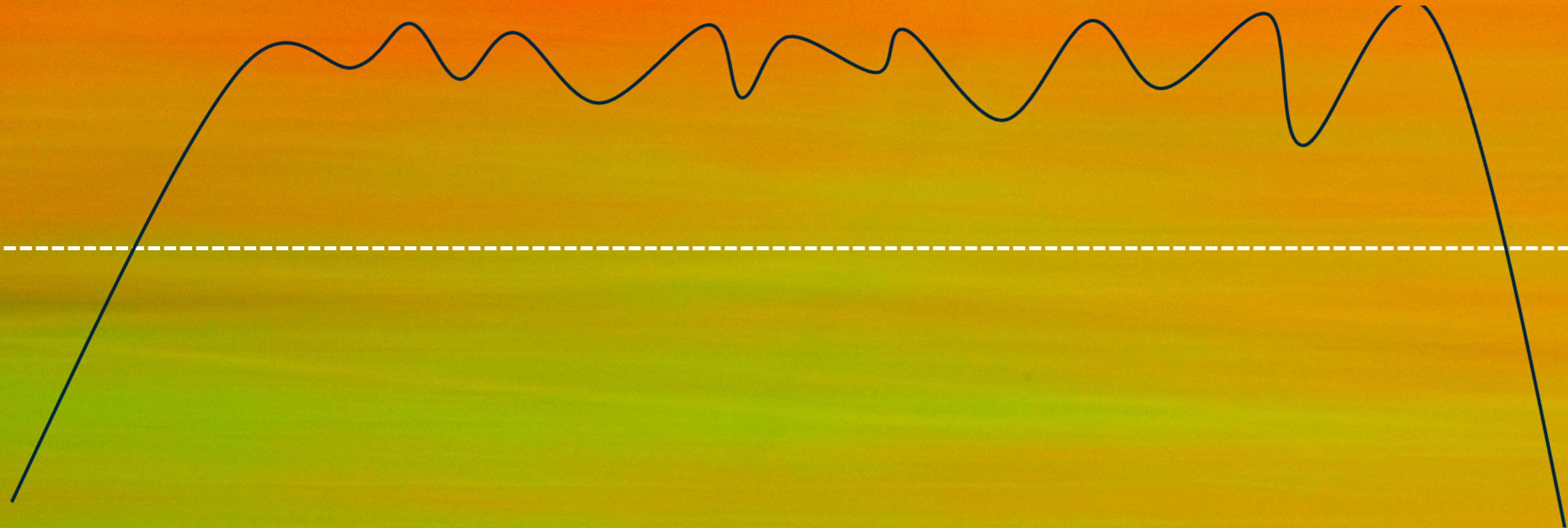
RELAX

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



ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



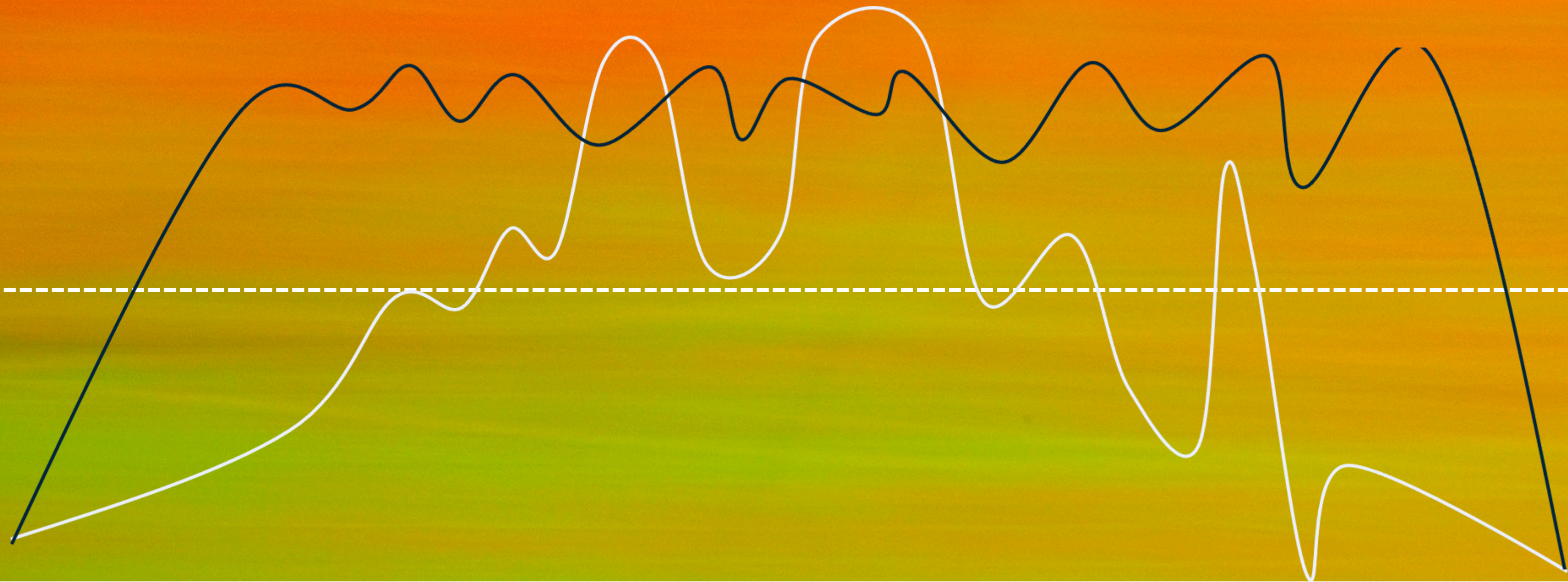
RELAX

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



ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



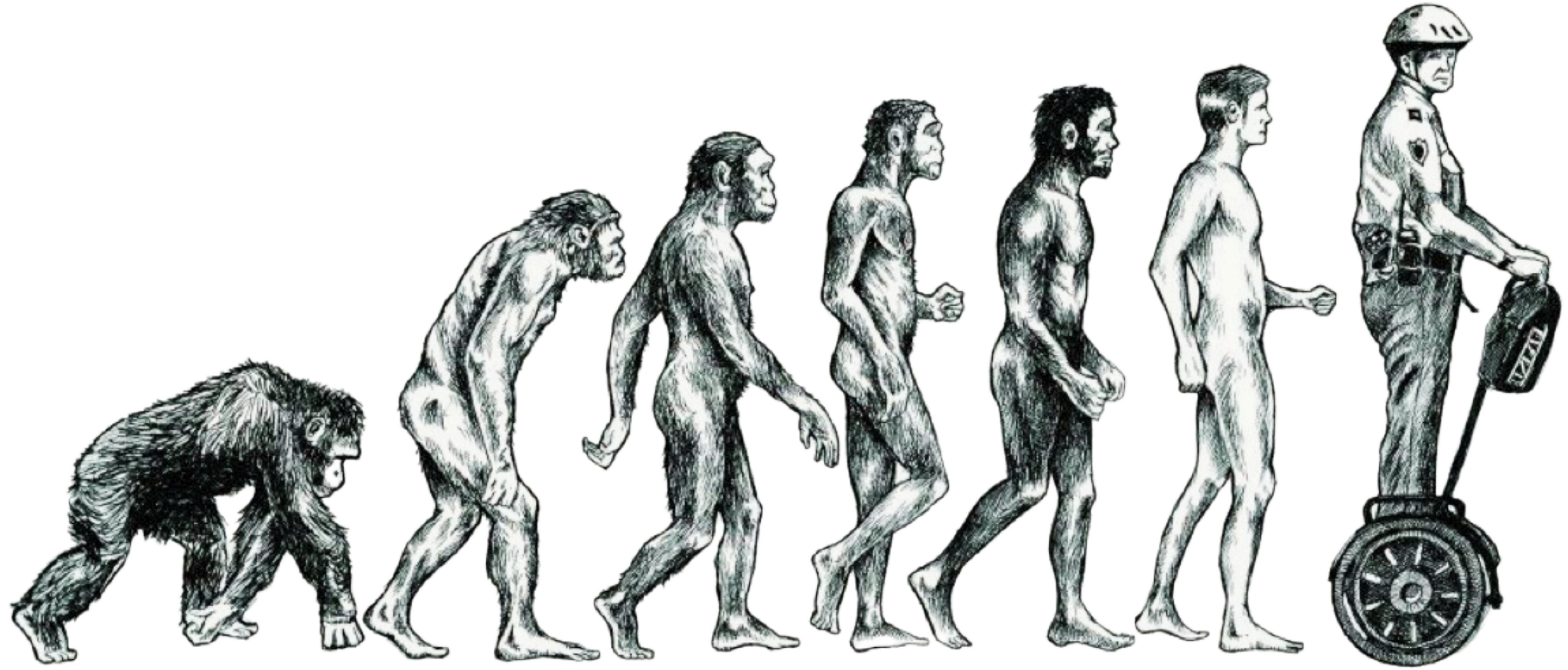
RELAX

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

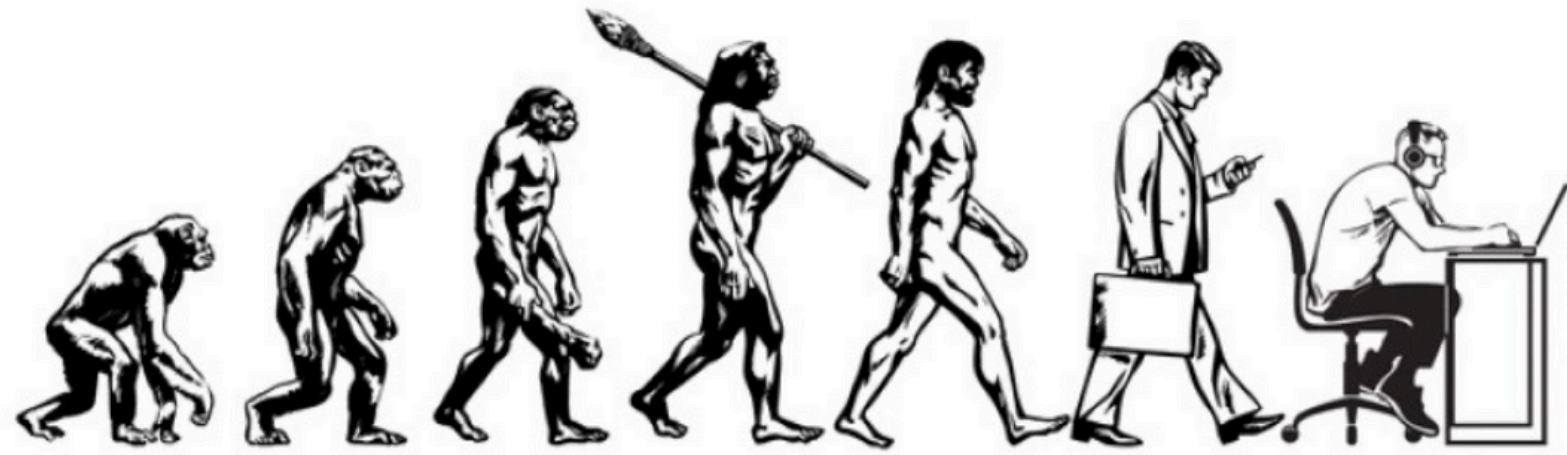


ADEM





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 filled with soft, wispy clouds. The overall scene is dramatic and adventurous.

DISTRESS | DANGER ZONE

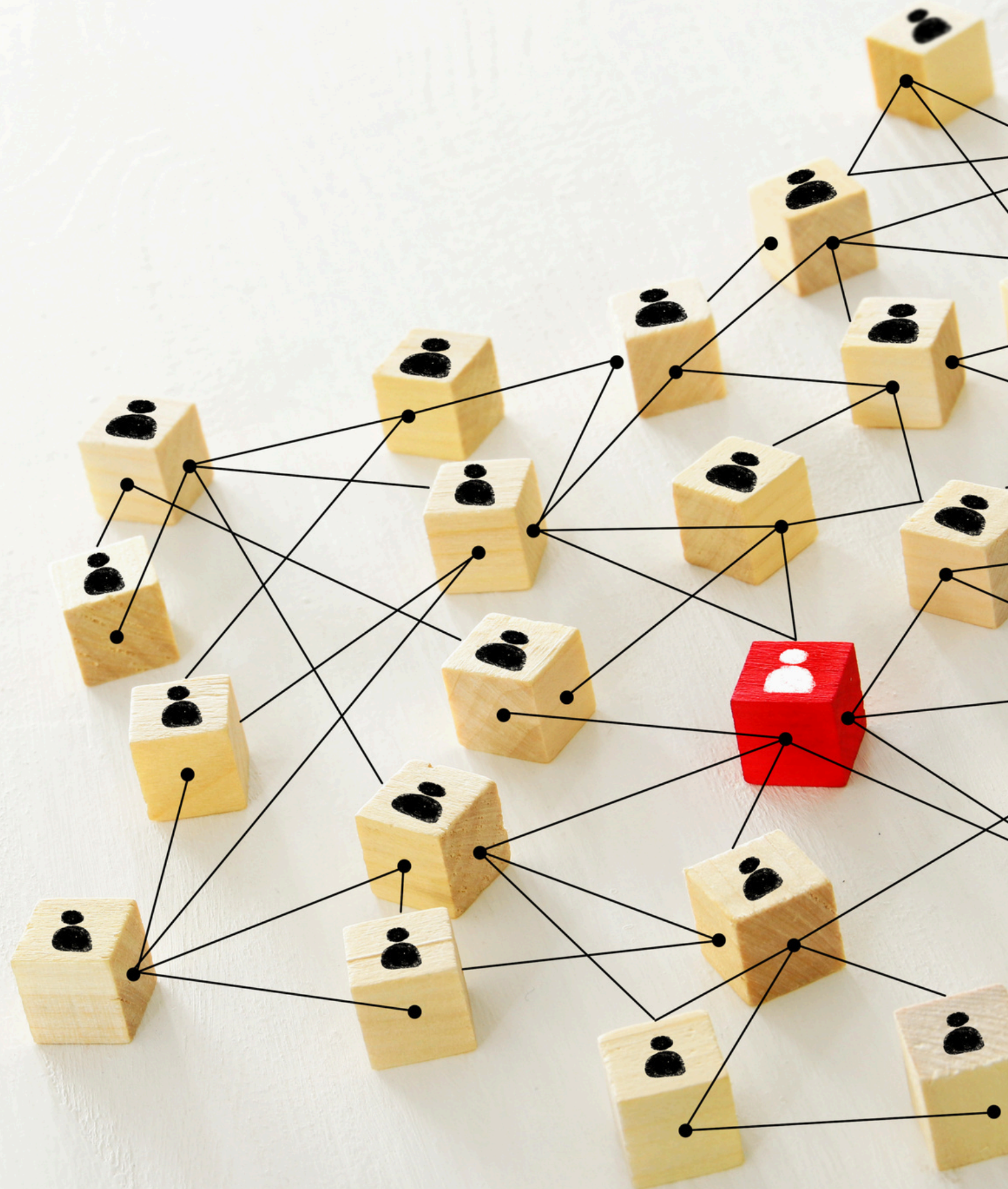
HORMESIS | EUSTRESS | GROW ZONE

NO STRESS | COMFORT ZONE



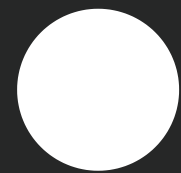
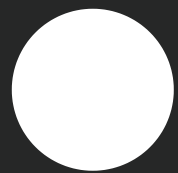
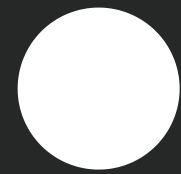
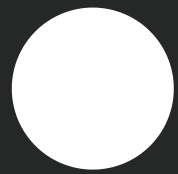
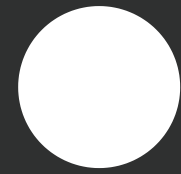
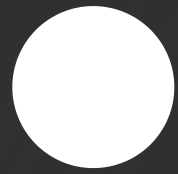
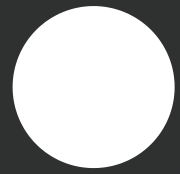


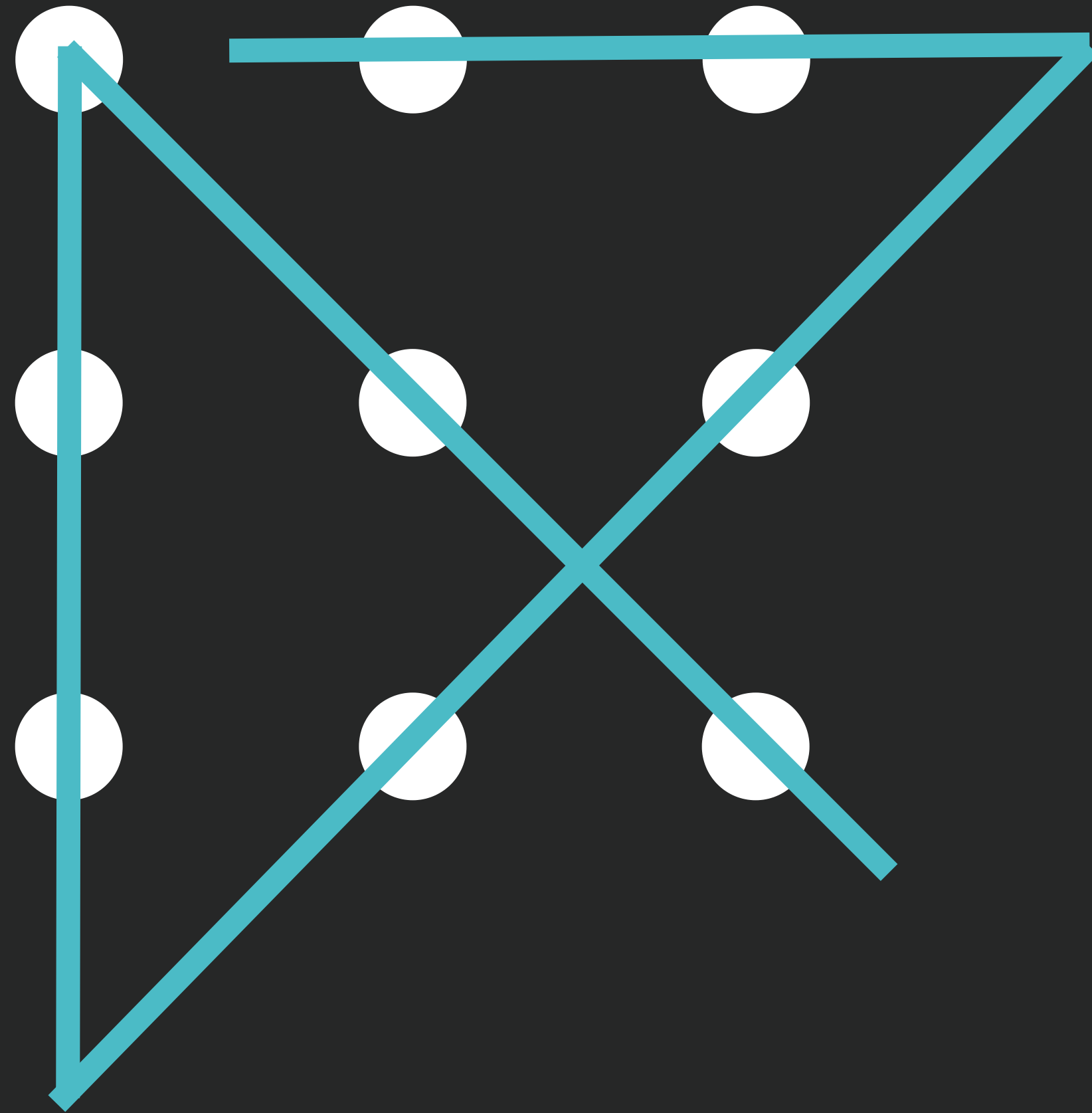
VERBINDING MET JEZELF



- Bewust worden van:
 - lichaamgedachten
 - emoties en gevoelens
 - gedrag
- De stopknop indrukken
- Kiezen voor momenten voor jezelf
→ Stilte
- Verbinding met jezelf is nodig om je echt te kunnen verbinden met de ander







VERBINDING MET JEZELF

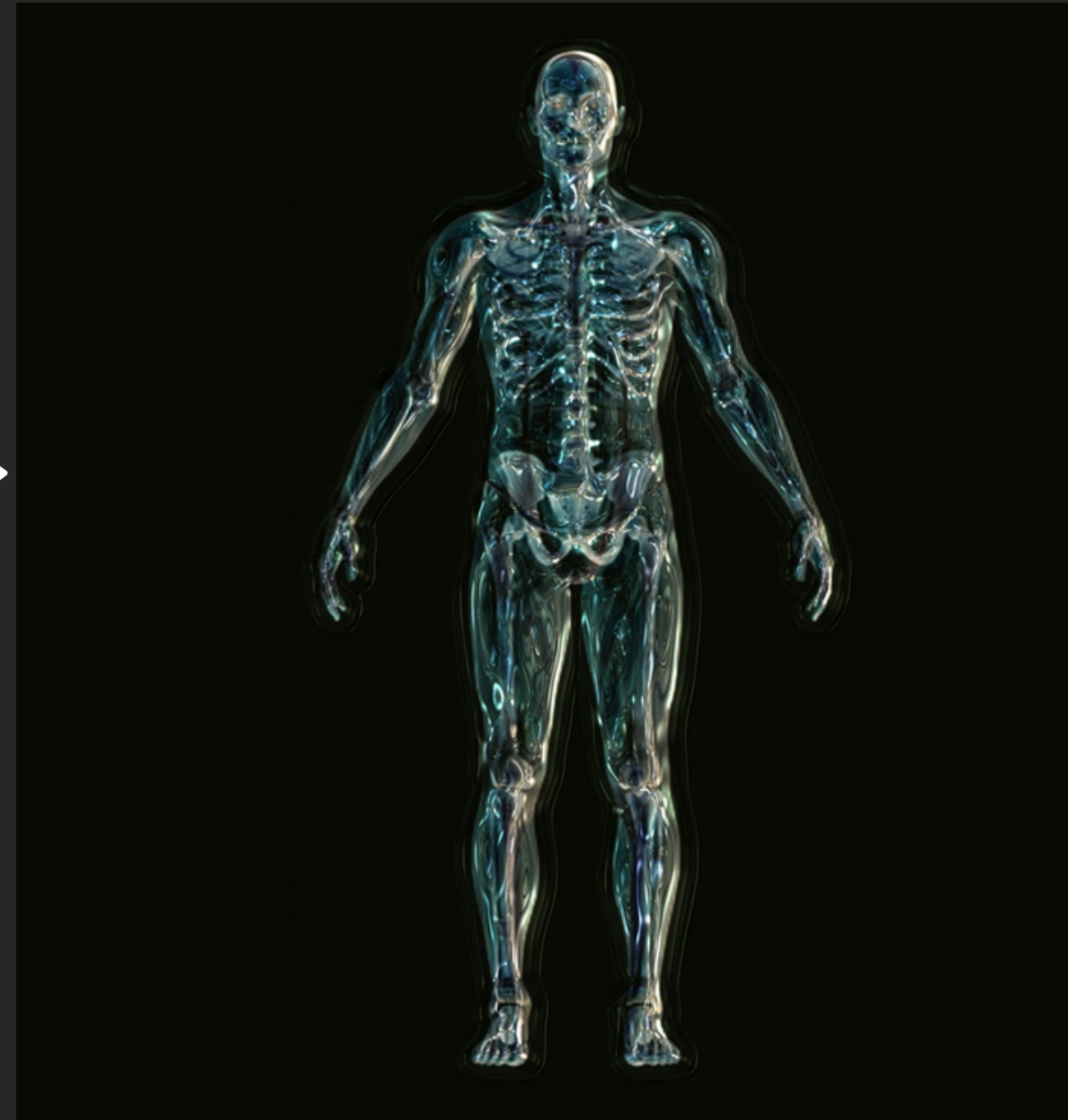
- Van re-actief naar bewuste respons
- Omarmen van ongemak
- Sluipverbruik vs herstellende ontspanning
- Leer jouw stresssignalen opmerken
- Wat is jouw input?



SYSTEMEEM

INPUT

?
?
?
?
?
?
?



OUTPUT

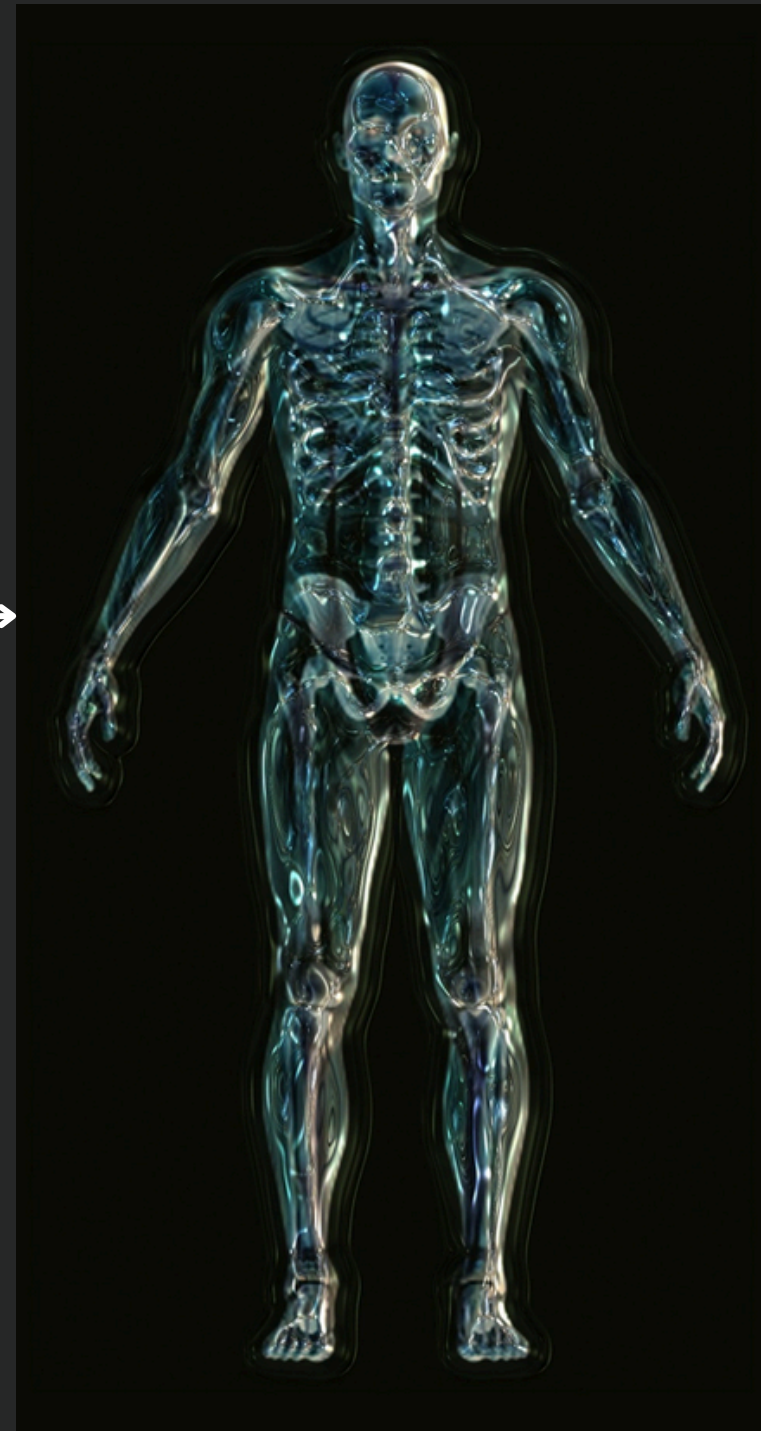
?
?
?
?
?
?
?



INPUT

Kunstlicht
6-8 eetmomenten
Veel bewerkt eten
5-10 bakken koffie
Hele dag zitten
Chronische stress
Mond ademhaling
Weinig intensieve beweging
Onregelmatige bedtijden
Jouw gedachtes over stress
...
...

SYSTEEM



OUTPUT

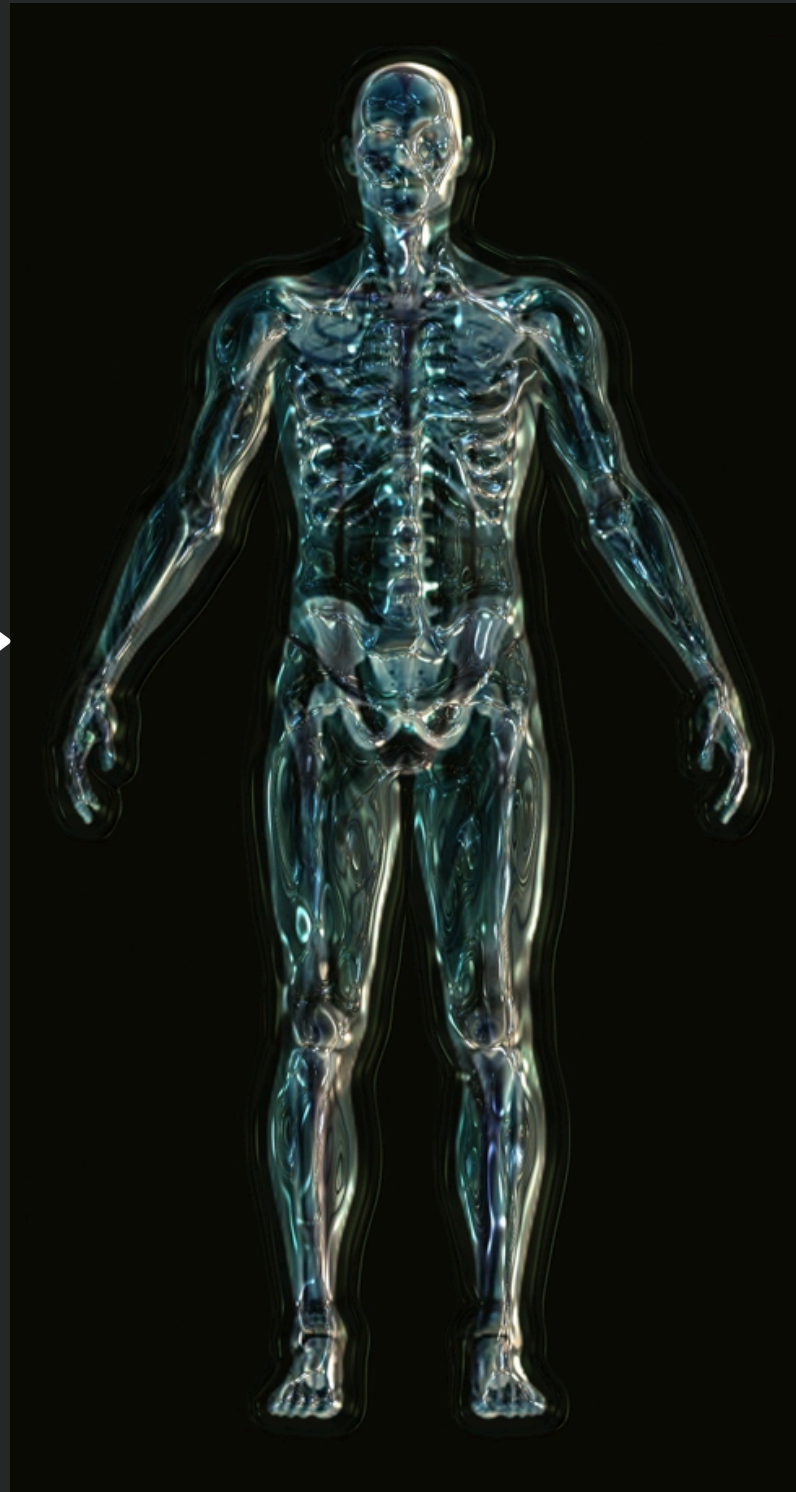
?
?
?
?
?
?
?
?



INPUT

Daglicht
2-4 voedzame eetmomenten
Vooral onbewerkt eten
Max 3 bakken koffie
Iedere 30 min bewegen
Acute stress opzoeken
Bewuste ademhaling
Regelmatige bedtijden
Het bos in
Je telefoon in de hoek gooien
...
...
...

SYSTEEM

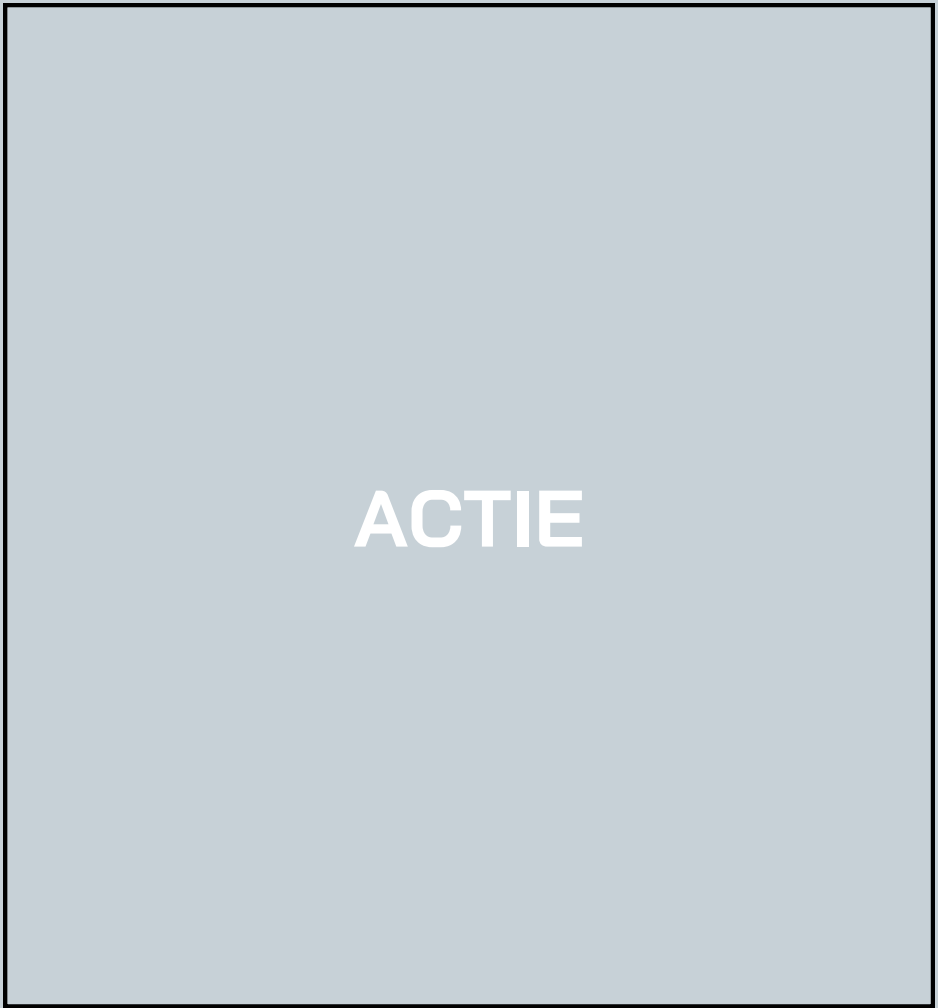
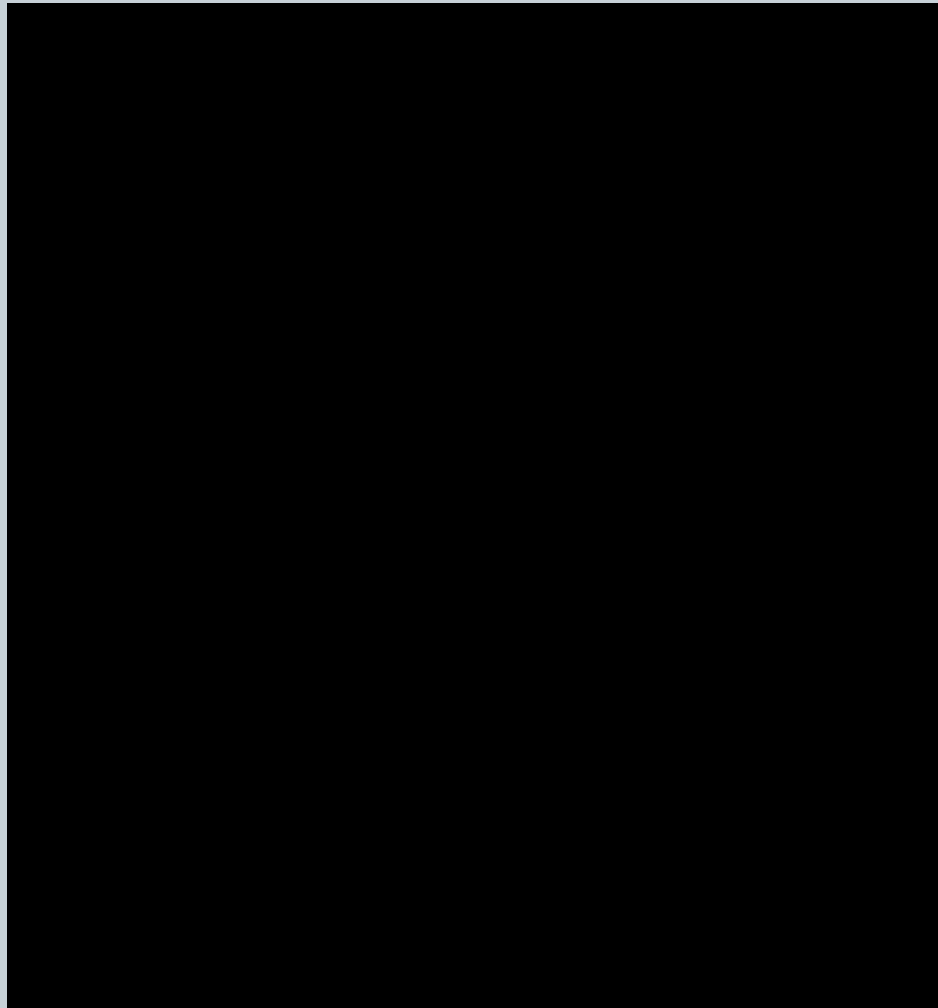
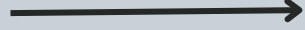
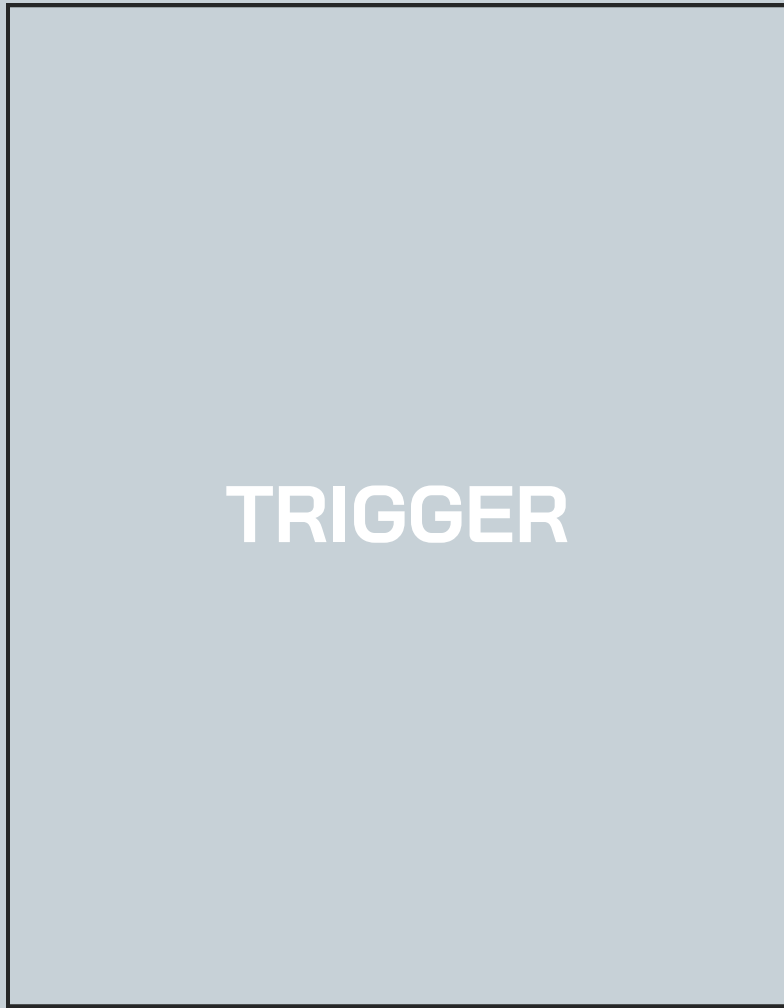


OUTPUT

?
?
?
?
?
?
?
?









HOE ZIET JOUW COOLING-DOWN ERUIT?





WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd

Regelmaat

Neus ademhaling

ONT-spannen

Dankbaarheid





All That We Share (NL)



Share



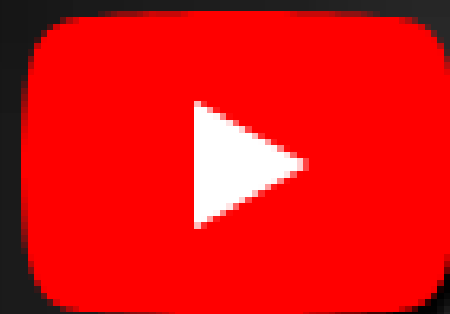
Watch on  YouTube

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

HOW TO FIND US?



JEROEN BOUMAN



WERK ATLEET

