

Vergroot je

# Veerkracht

---

Monique Verhulst

[Monique.verhulst@awaris.com](mailto:Monique.verhulst@awaris.com)



awaris

1

Introductie & Check in

2

Veerkracht

3

Draaglast - Draagkracht

4

Veerkrachtige teams

5

Praktische suggesties & Check out

A serene landscape photograph of a calm lake at dawn. In the foreground, a wooden dock with several vertical posts extends from the bottom right towards the center. The water is still, reflecting the clear blue sky and the surrounding greenery. A thick layer of mist or fog hangs over the water, obscuring the distant shoreline. On the left, a dense forest of green trees rises from the water's edge. On the right, a line of trees is silhouetted against the light sky. The overall atmosphere is peaceful and quiet.

check in

1

Introductie & Check in

2

Veerkracht



Veerkracht is **GEEN**  
uithoudingsvermogen

.

Veerkracht is het vermogen  
om **onze interne**  
**toestand te reguleren**  
om ons aan te passen en  
om te gaan met onze  
**externe uitdagingen.**

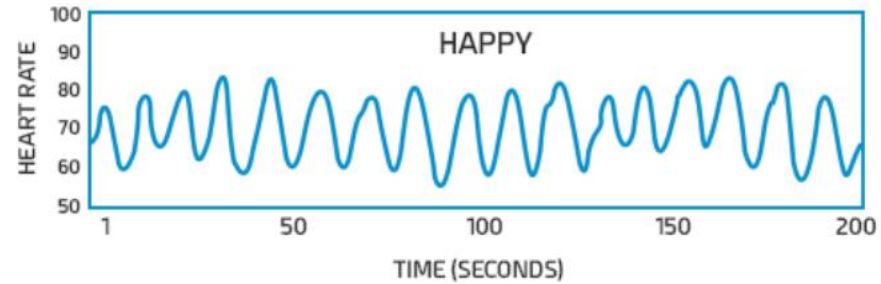
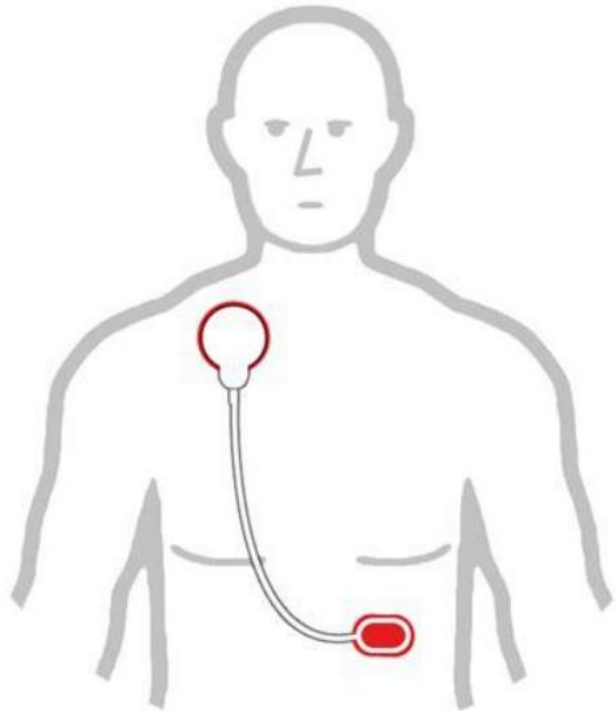


# Veerkracht

Het vermogen om gemakkelijk te herstellen van of je aan te passen na tegenslag of verandering.

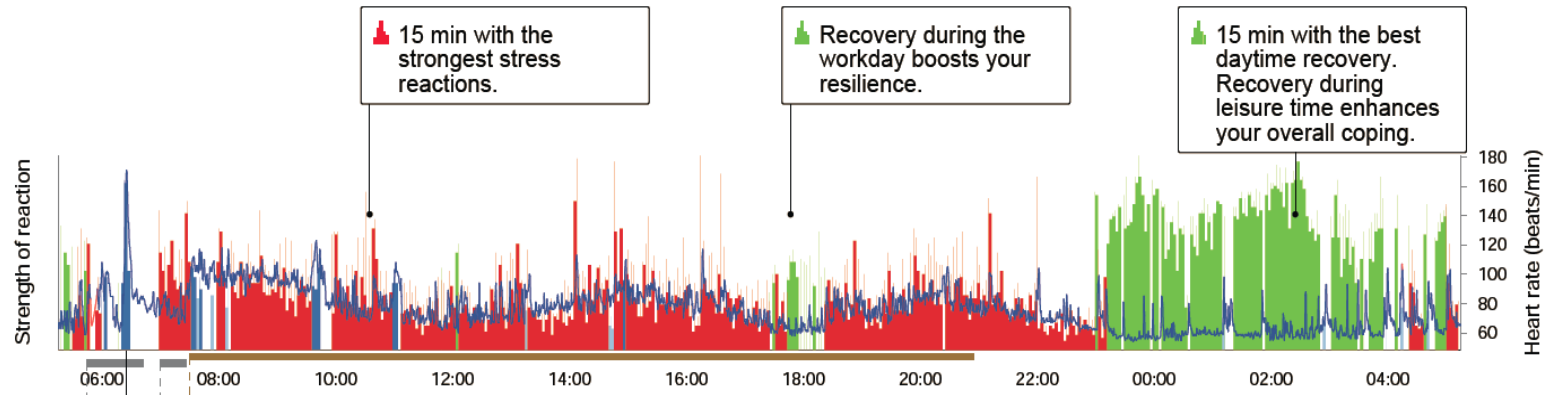
# Hartritme variabiliteit

HRV betreft de variabiliteit van pauzes tussen 2 heartbeats (dus niet hetzelfde als hartritme)

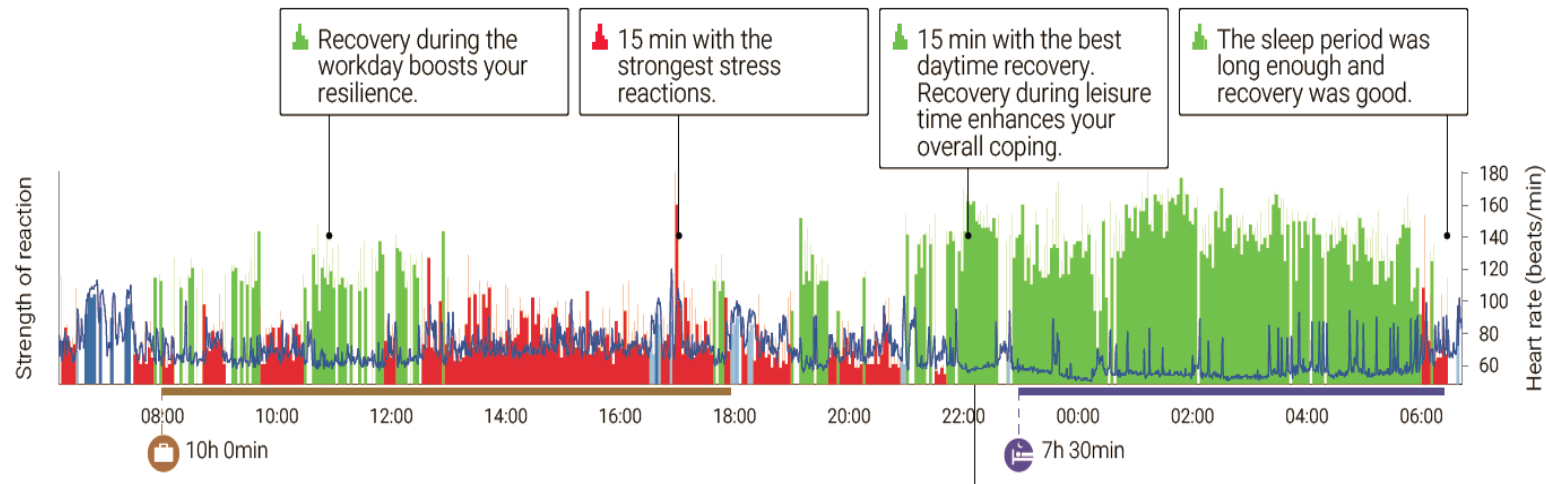


# HRV ASSESSMENT GEDURENDE WERKDAG

▴ Stress reactions 
 ▴ Recovery 
 ▴ Physical activity 
 ▴ Daily physical activity 
 — Heart rate 
 — Missing heart rate 1%



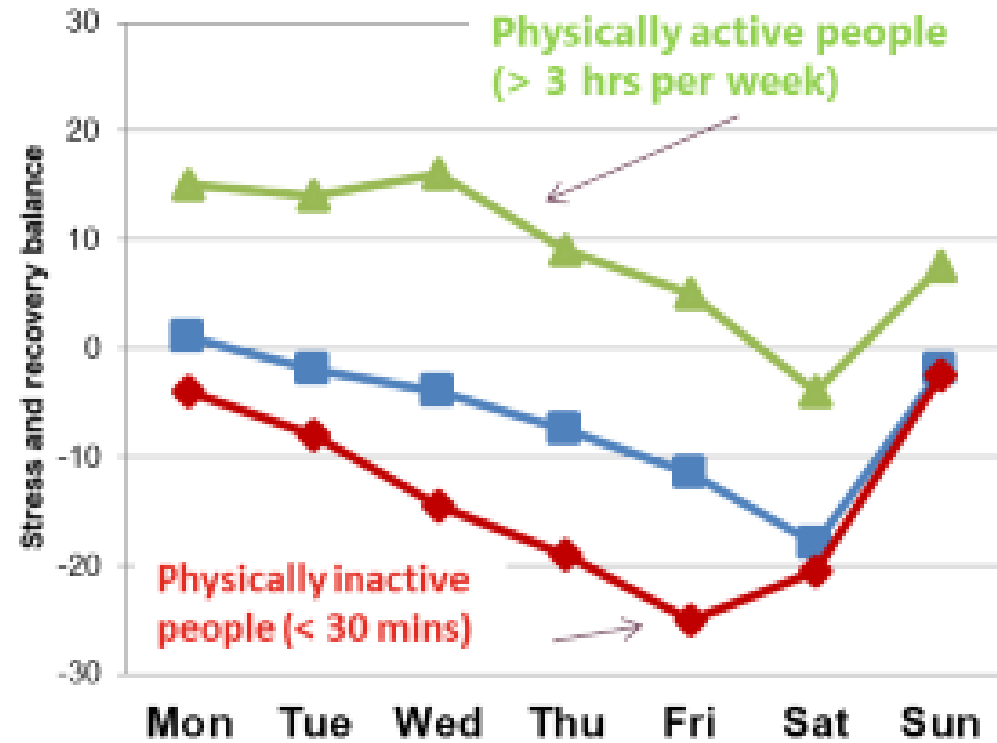
▴ Stress reactions 
 ▴ Recovery 
 ▴ Physical activity 
 ▴ Daily physical activity 
 — Heart rate 
 — Missing heart rate 0%





# STRESS EN HERSTEL BALANS

Good  
stress  
balance



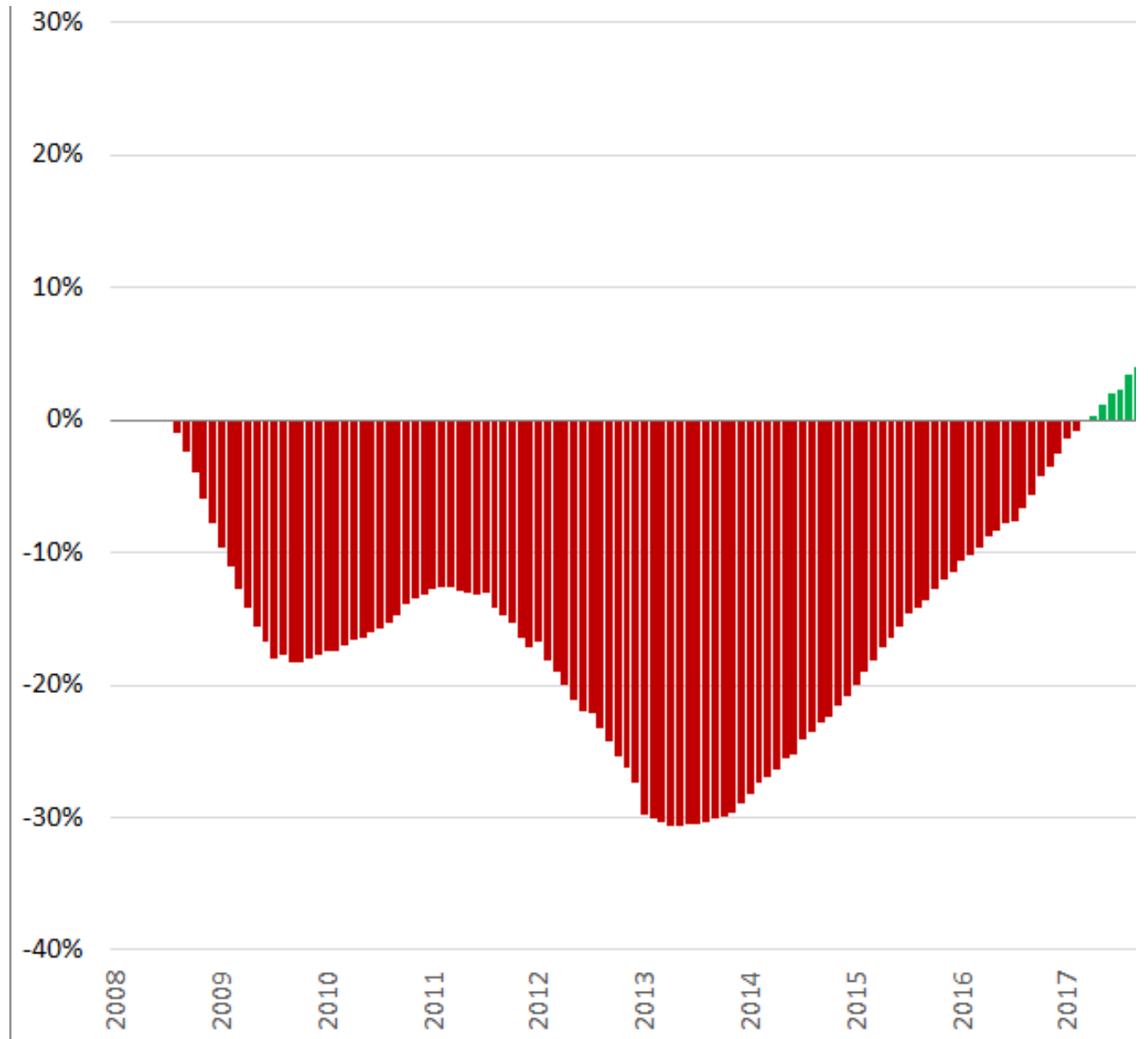
Poor  
stress  
balance

- De balans tussen stress en herstel over 24 uur in relatie tot lichamelijke activiteit
- Enkele uren extra fysieke activiteit per week verhoogt ons herstelvermogen significant.

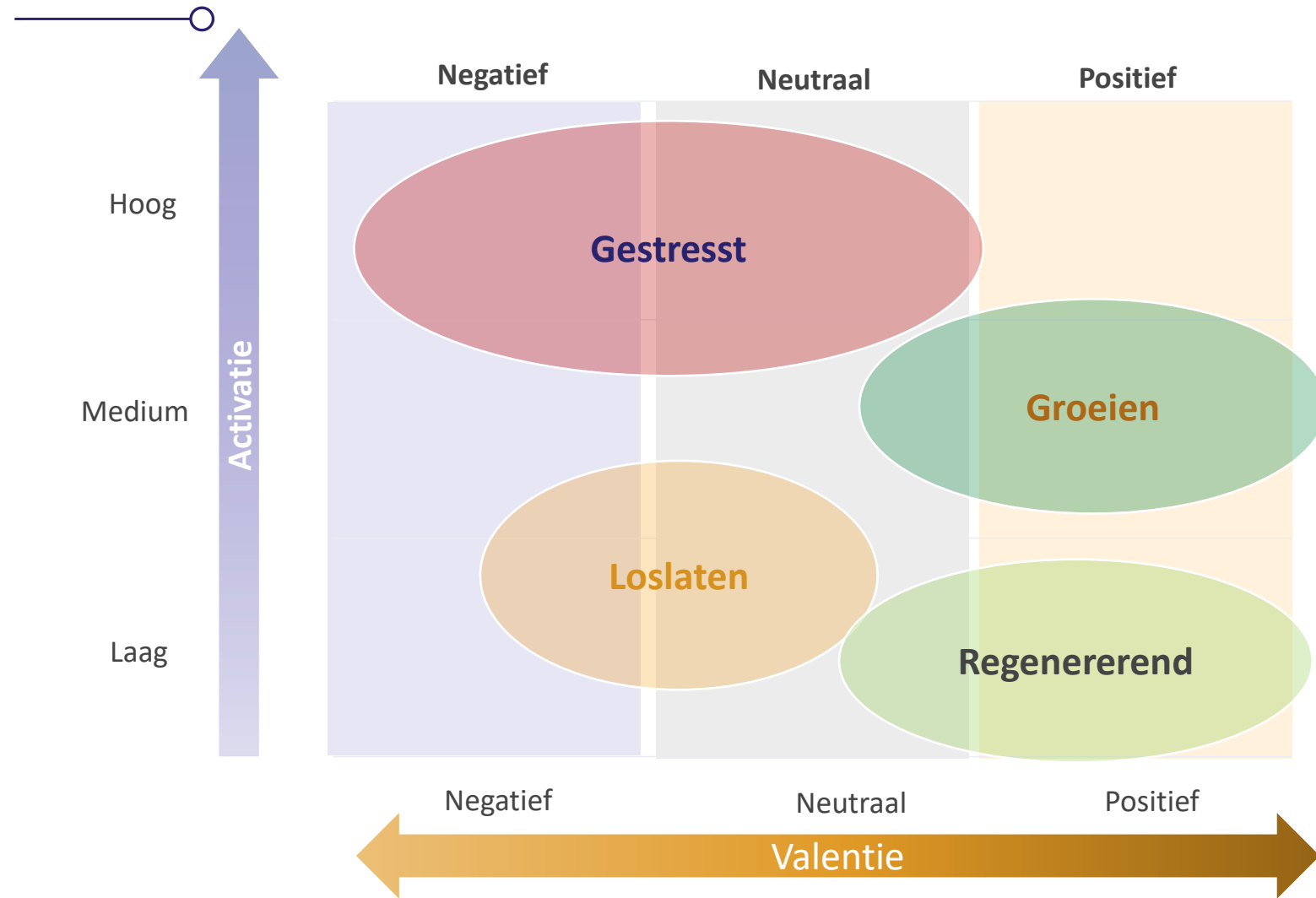
Reflectie



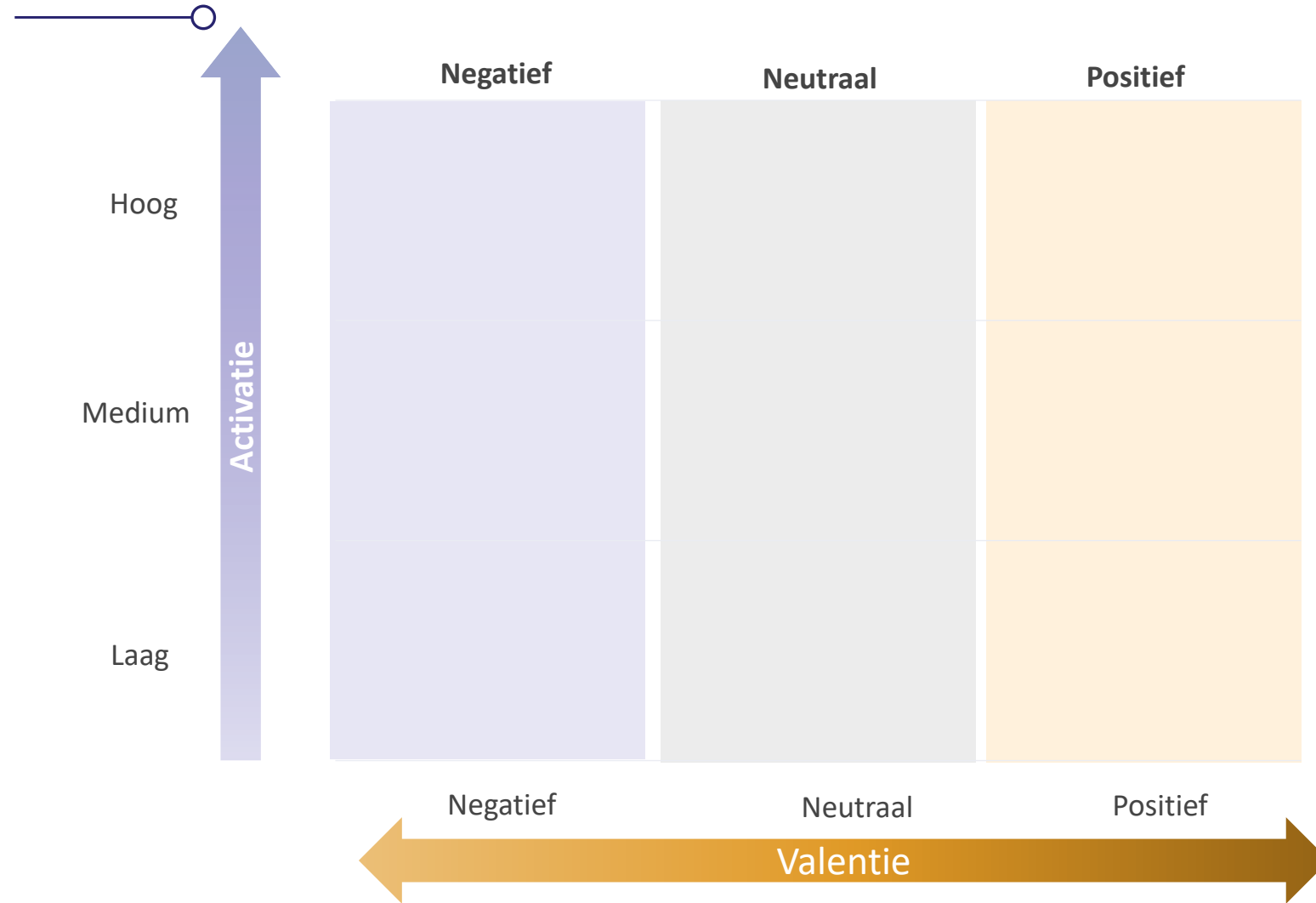
**We kunnen best een poos uit balans leven >  
maar we putten onszelf uit >  
en bouwen een herstelschuld op.  
Inregelen van kwalitatief herstel.**



# SCHAKELN TUSSEN VIER STATEN IS ESSENTIEEL VOOR VEERKRACHT



# SCHAKELN TUSSEN VIER STATEN IS ESSENTIEEL VOOR VEERKRACHT



Proberen te begrijpen  
hoe onze staten te verschuiven...

Gekeken naar vaardigheden...

- Geen eigenschappen of toestanden of factoren

...die een invloed had op onze  
neurofysiologische toestand....

- Gebaseerd op de meest recente wetenschap

en die trainbaar waren...

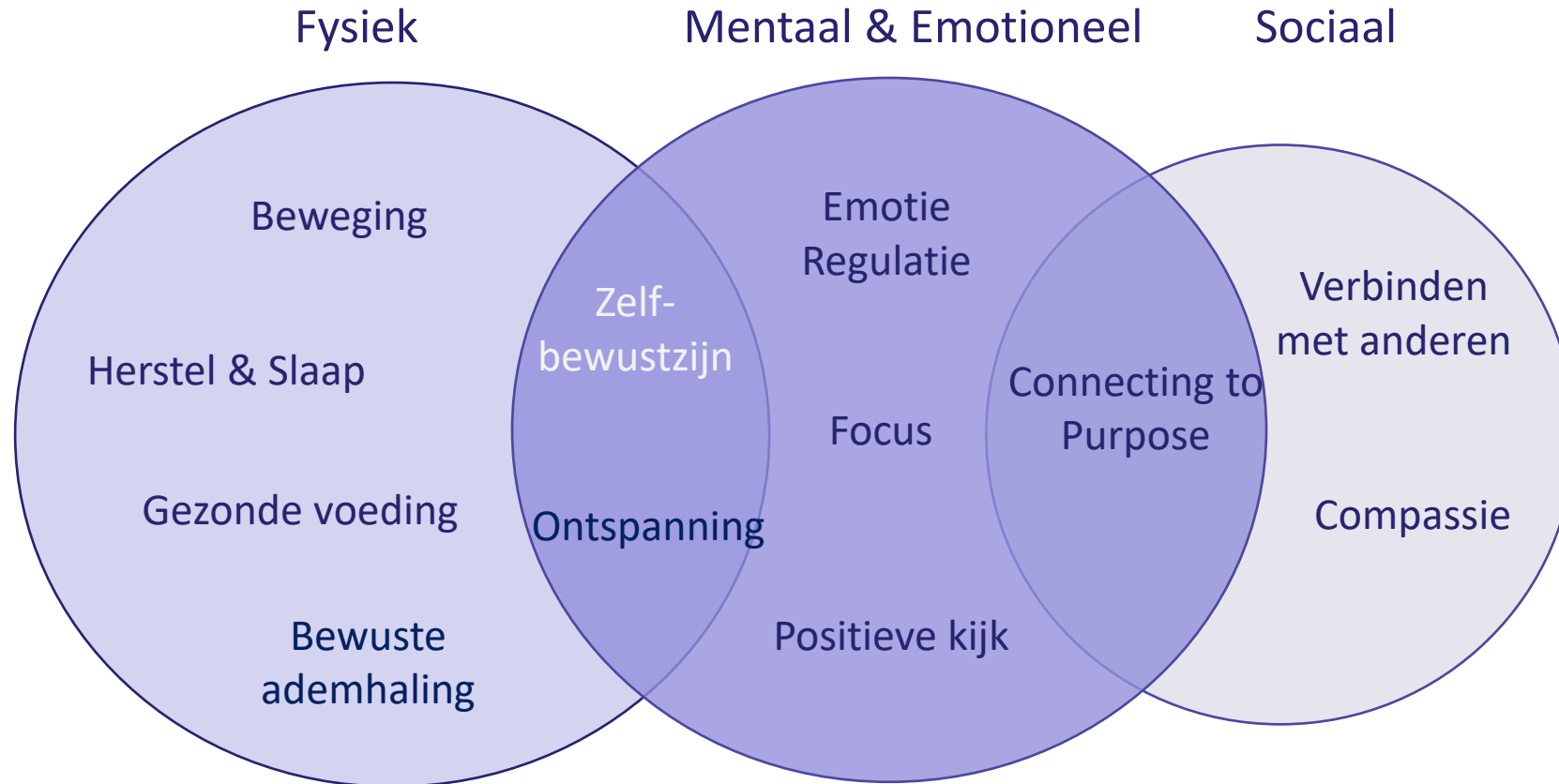


"Veerkracht is niet een  
eigenschap waar mensen mee  
geboren worden;  
het is een vaardigheid die  
ontwikkeld en gecultiveerd  
kan worden"



# IDENTIFICATIE VAN 12 VEERKRACHT VAARDIGHEDEN

Binnen 3 domeinen





1

Introductie & Check in

2

Veerkracht

3

Draaglast - Draagkracht

# Stress [ acuut / medium / chronisch ]



## [ Draaglast ]

### ▶ Werk

---

---

---

### ▶ Privé

---

---

---

### ▶ Persoonskenmerken (niet behulpzaam)

---

---

---

### ▶ Niet behulpzame coping strategieën

---

---

---

## [ Draagkracht ]

### ▶ Competenties > behulpzame coping strategieën

---

---

---

### ▶ Sociaal

Verbinding: \_\_\_\_\_

Support: \_\_\_\_\_

### ▶ Lifestyle

▶ slaap \_\_\_\_\_

▶ beweging \_\_\_\_\_

▶ voeding \_\_\_\_\_

[ Draaglast ]

[ Draagkracht ]

▶ Werk

▶ Privé

▶ Persoonskenmerken (niet behulpzaam)

▶ Niet behulpzame coping strategieën

▶ Competenties > behulpzame coping strategieën

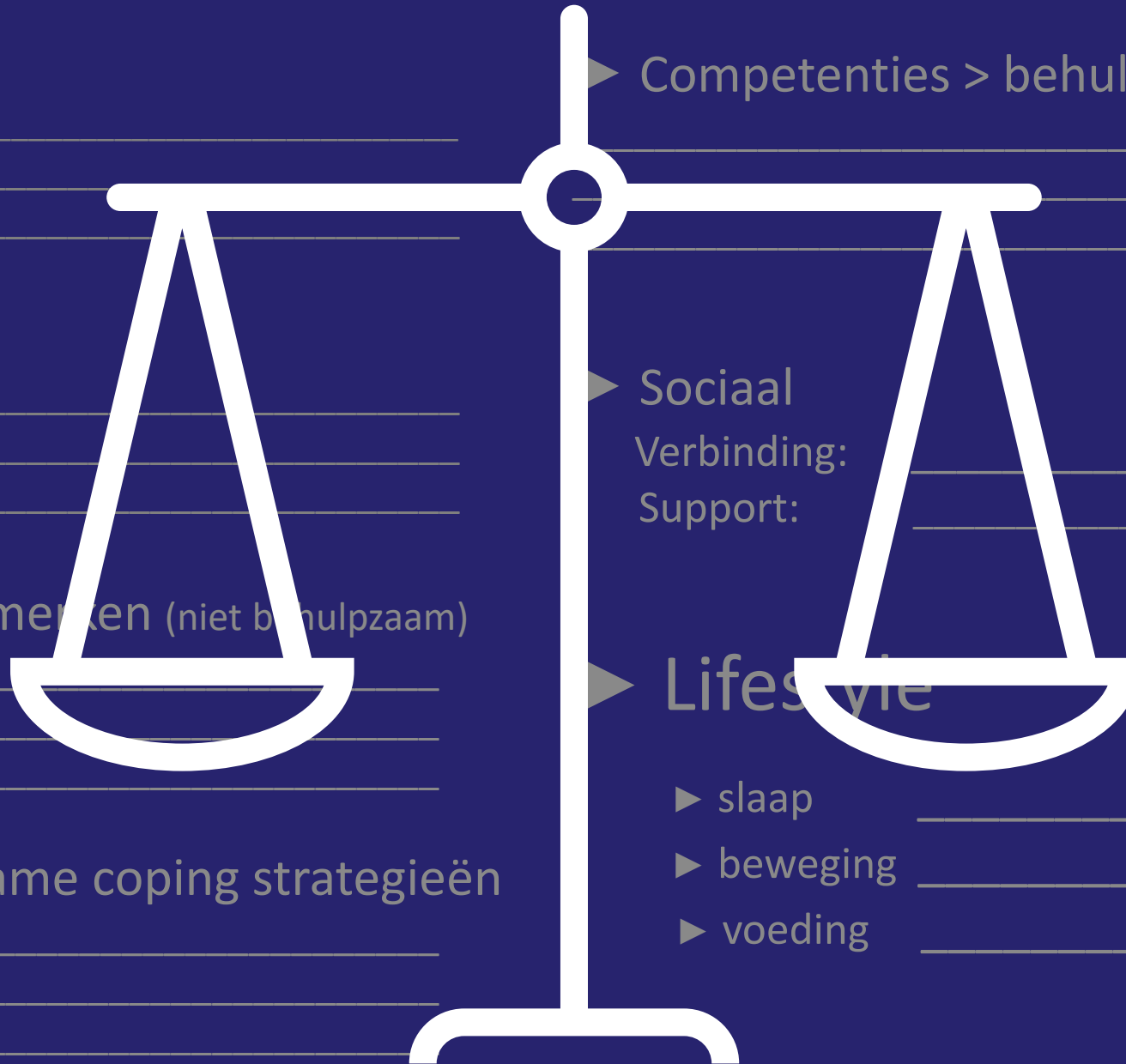
▶ Sociaal  
Verbinding:  
Support:

▶ Lifestyle

▶ slaap

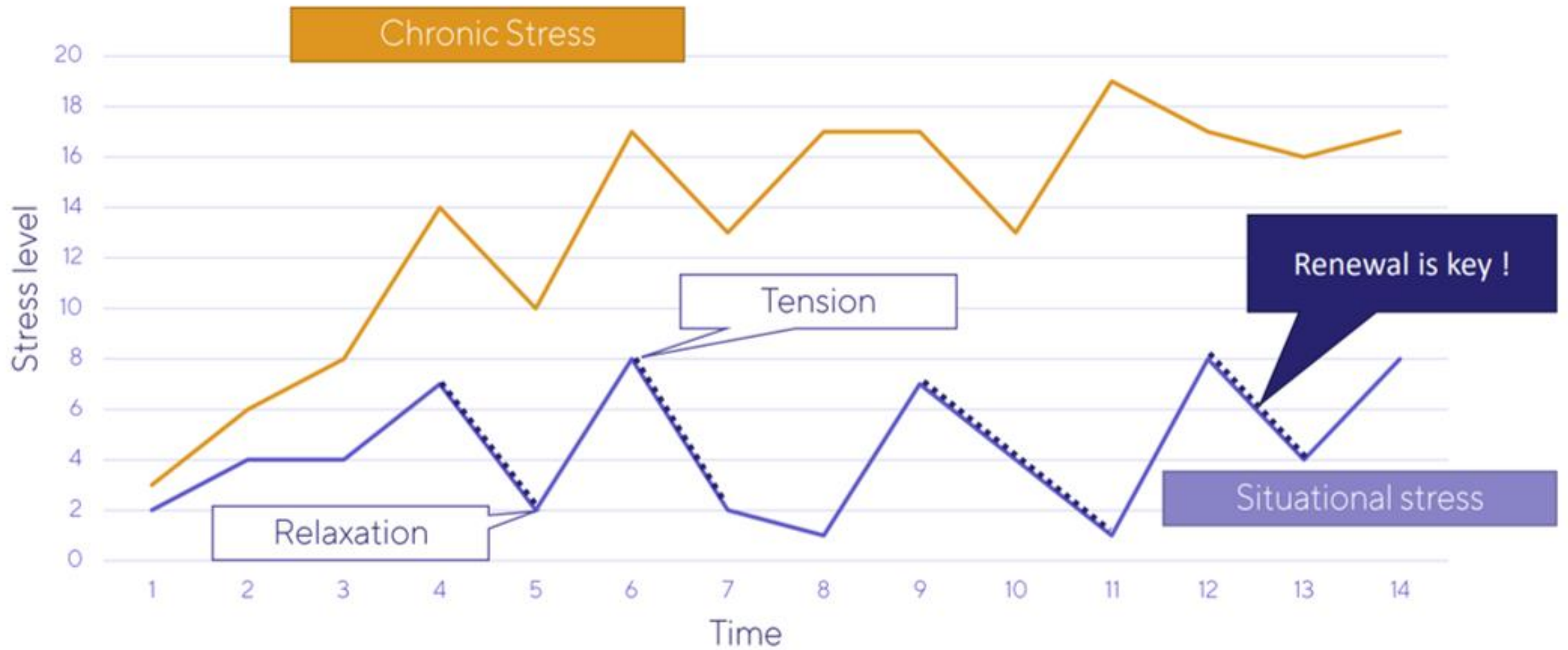
▶ beweging

▶ voeding



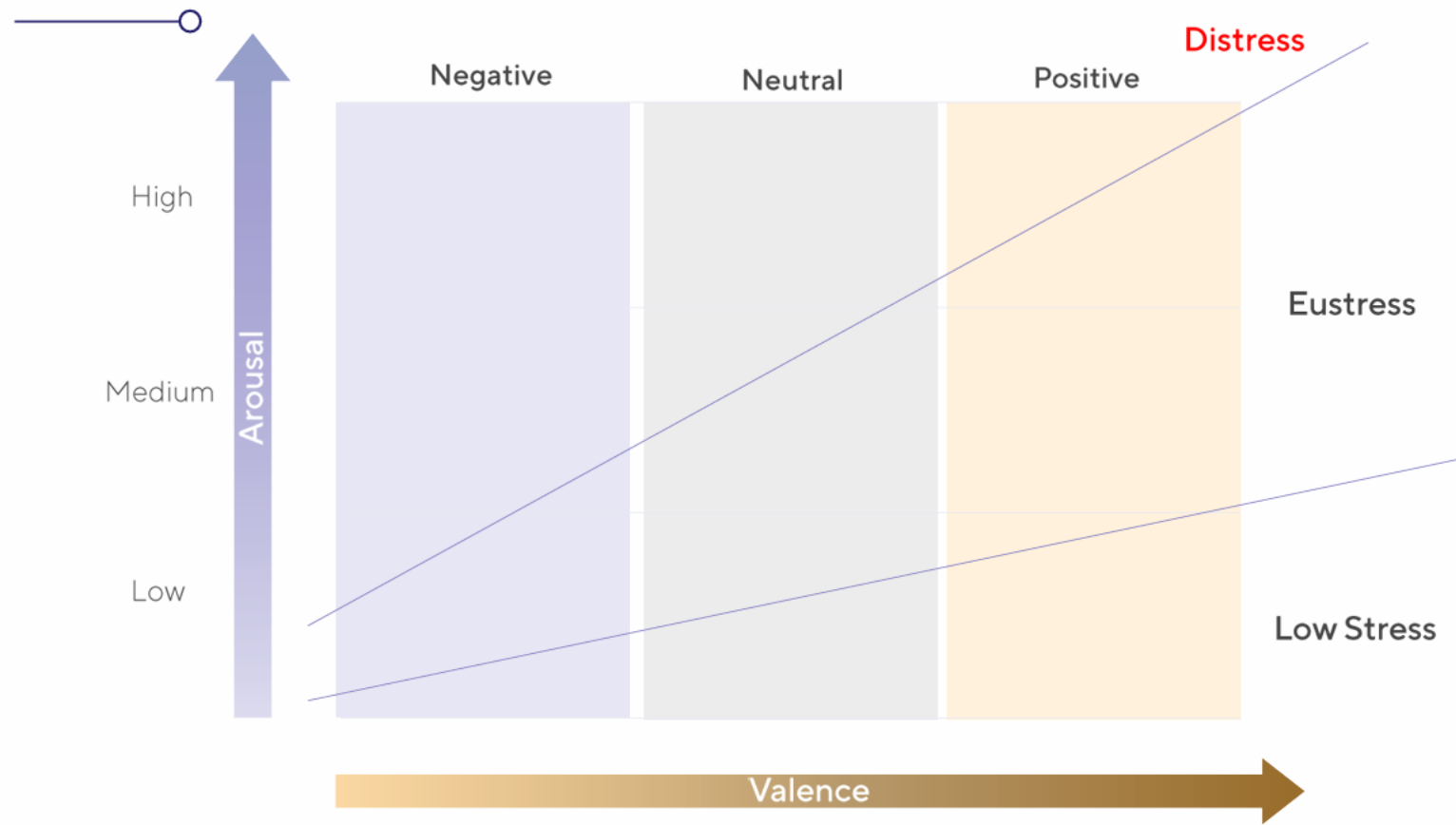
# STRESS HAS BECOME THE NORM

Renewal is the key

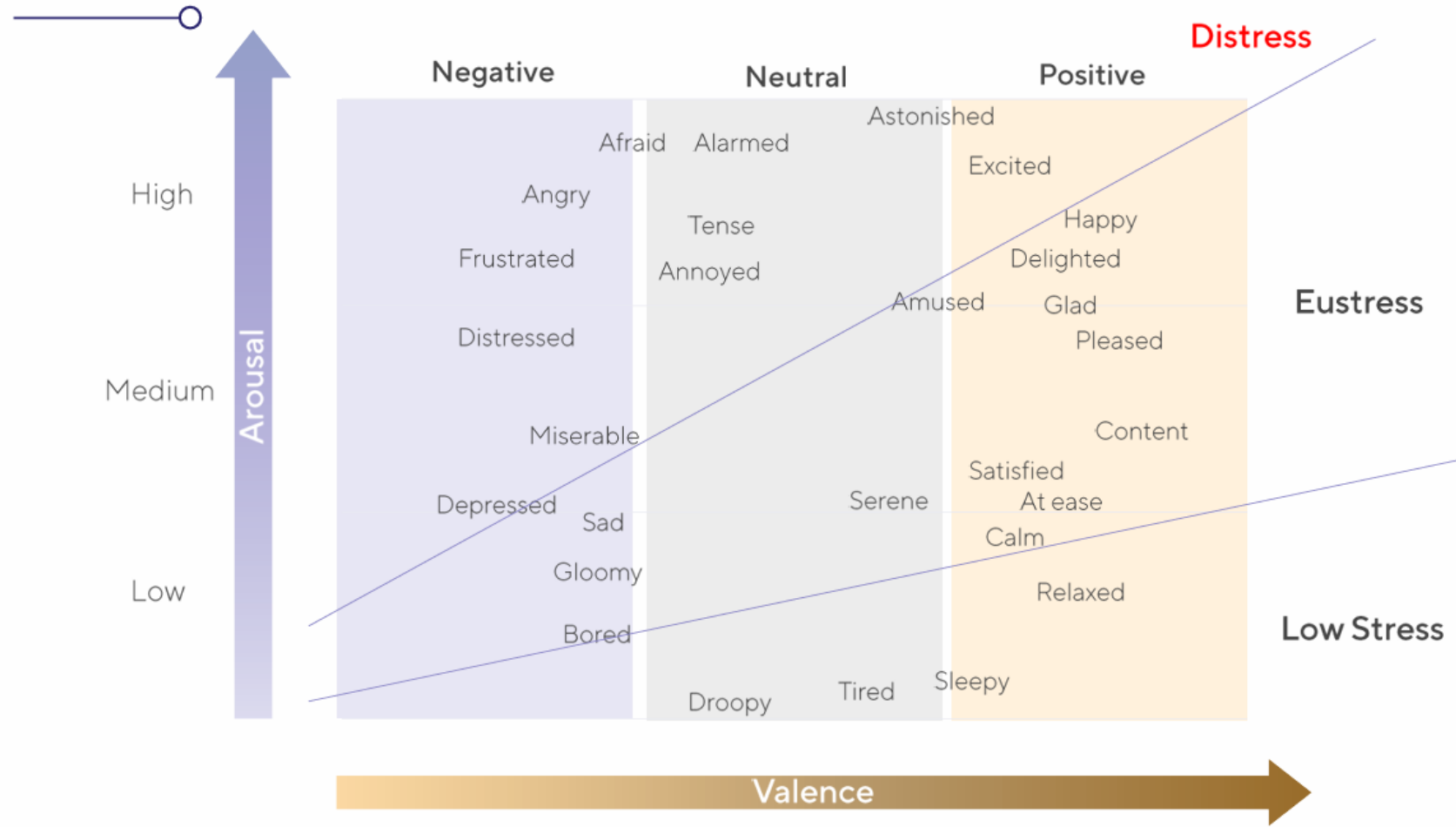


Source: [http://www.stresskompetenz.com/tl\\_files/campus\\_gc/images/grafik\\_stress.png](http://www.stresskompetenz.com/tl_files/campus_gc/images/grafik_stress.png)

# CALM, EUSTRESS AND DISTRESS ON THE MAP OF OUR EXPERIENCE

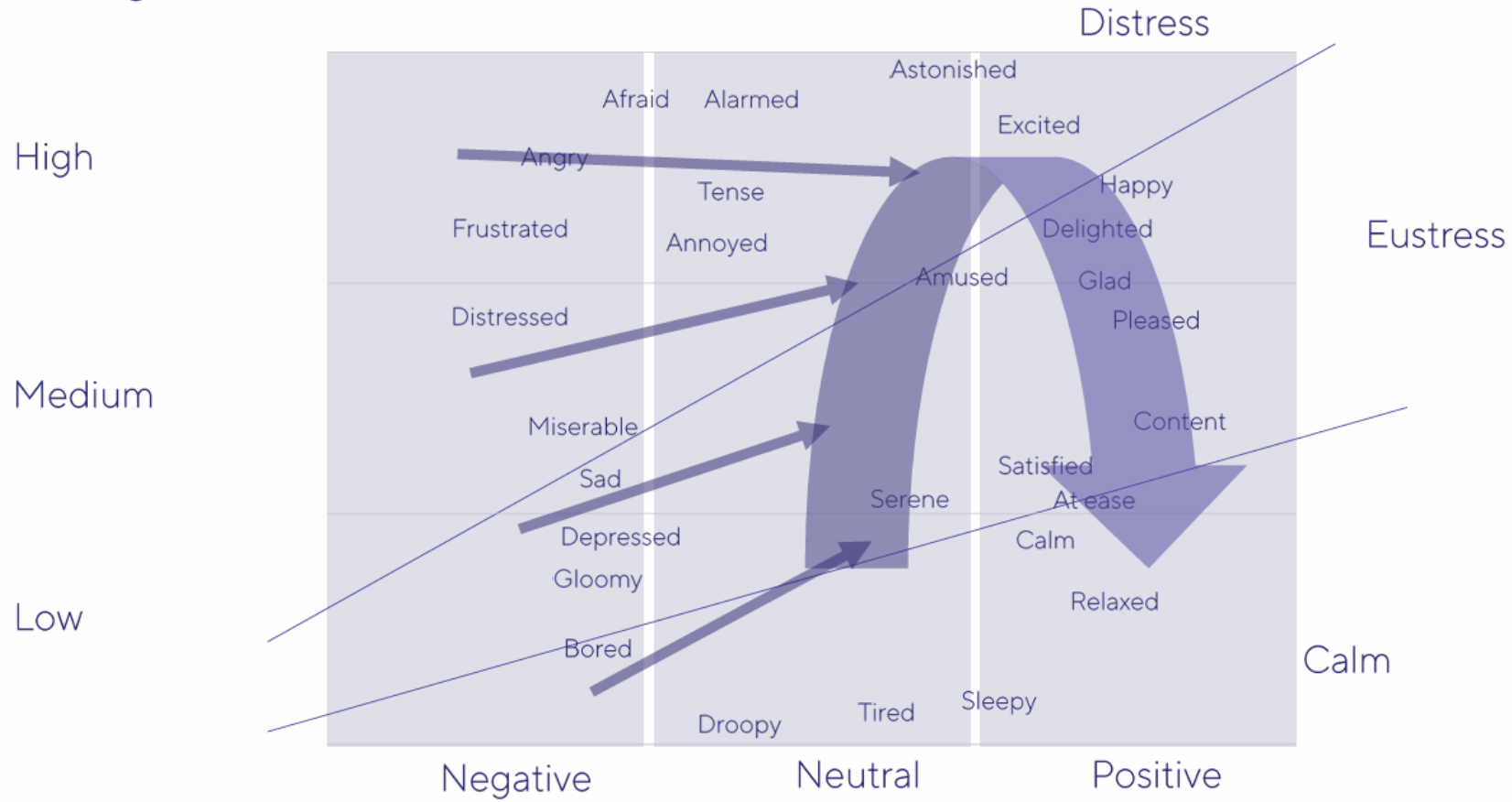


# CALM, EUSTRESS AND DISTRESS ON THE MAP OF OUR EXPERIENCE



# MOVING THROUGH OUR INNER LANDSCAPE

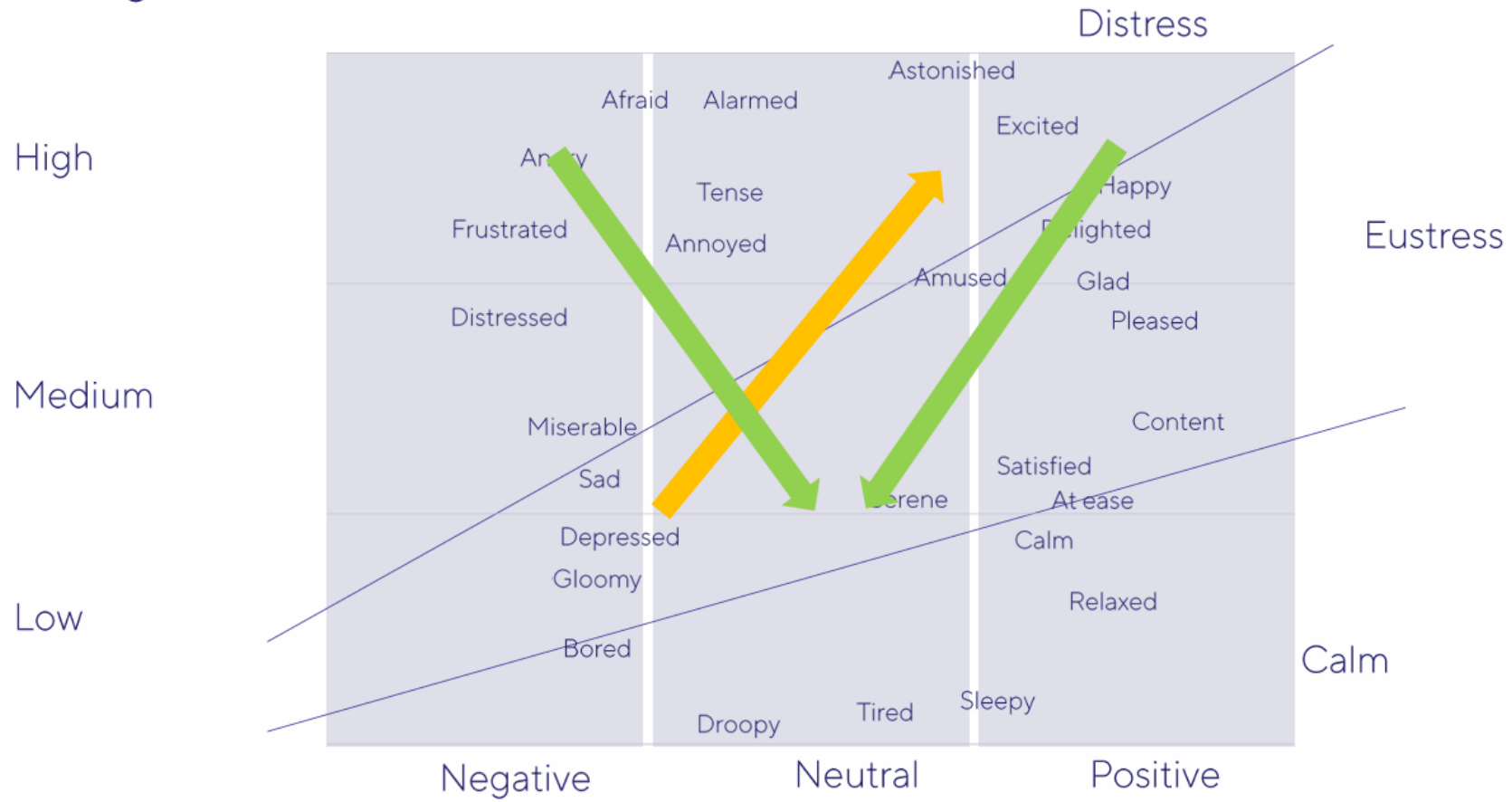
Exercise





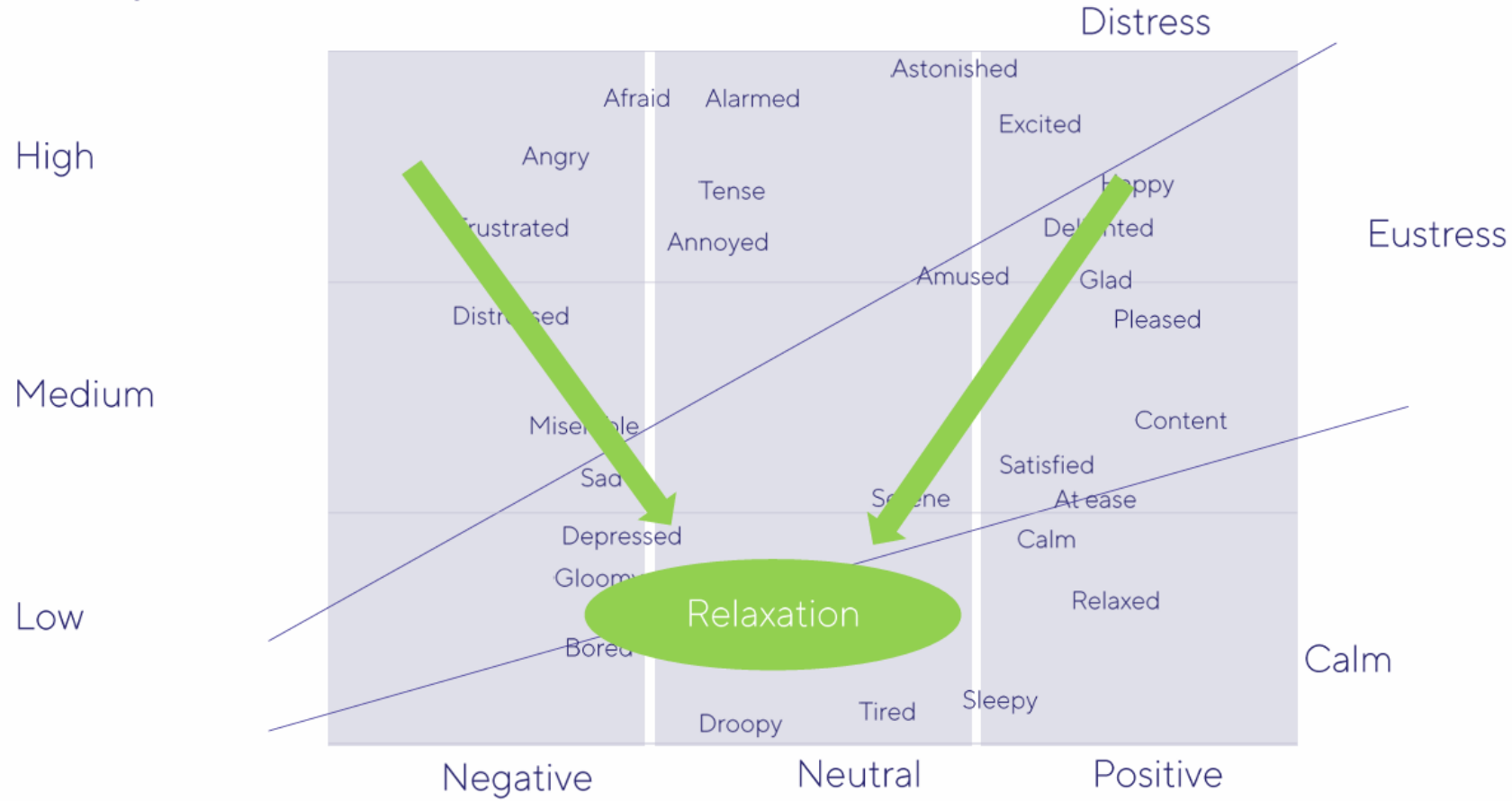
# MOVING THROUGH OUR INNER LANDSCAPE

Conscious breathing



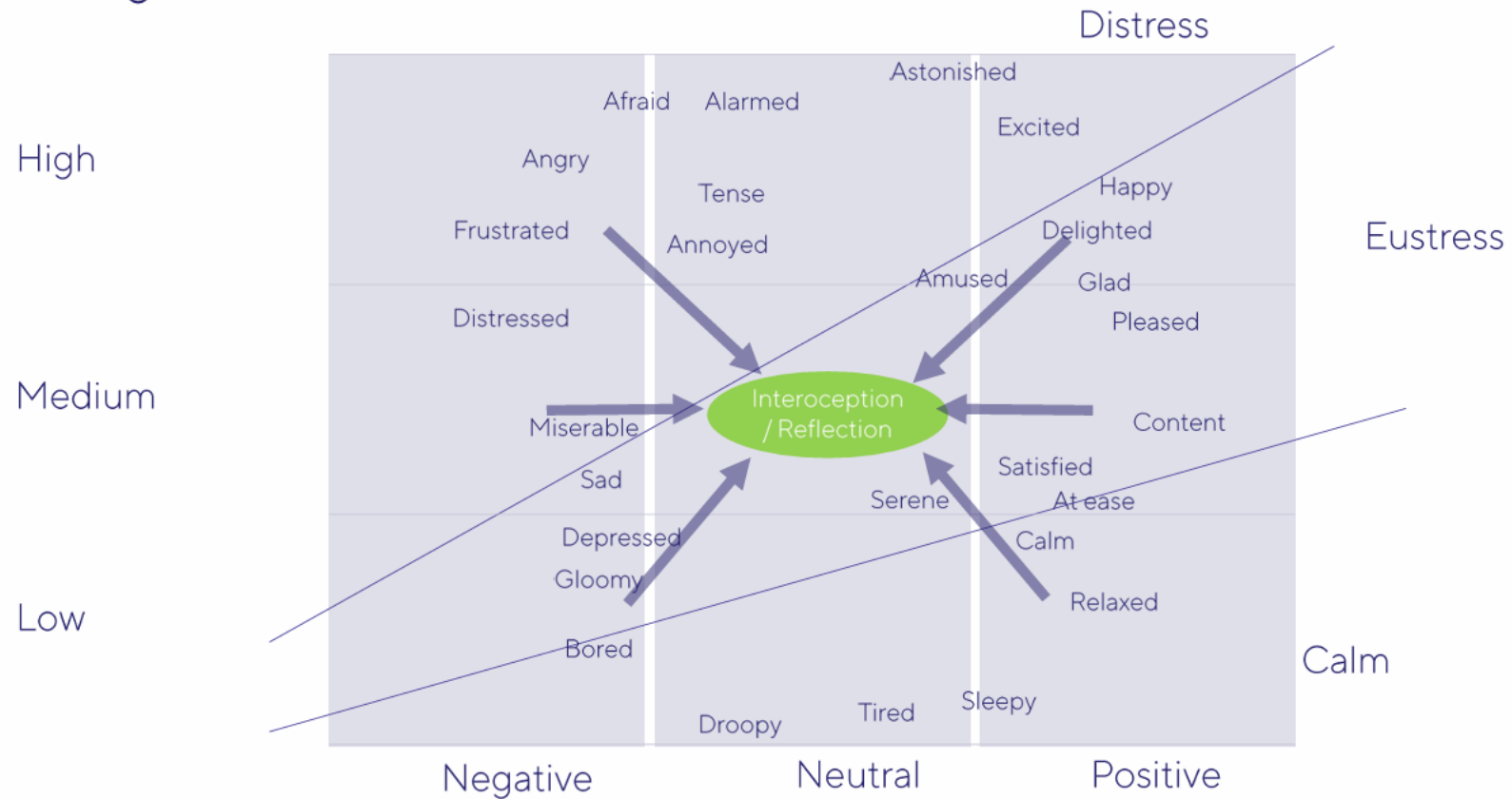
# MOVING THROUGH OUR INNER LANDSCAPE

Relaxation



# MOVING THROUGH OUR INNER LANDSCAPE

Interoception/Reflection

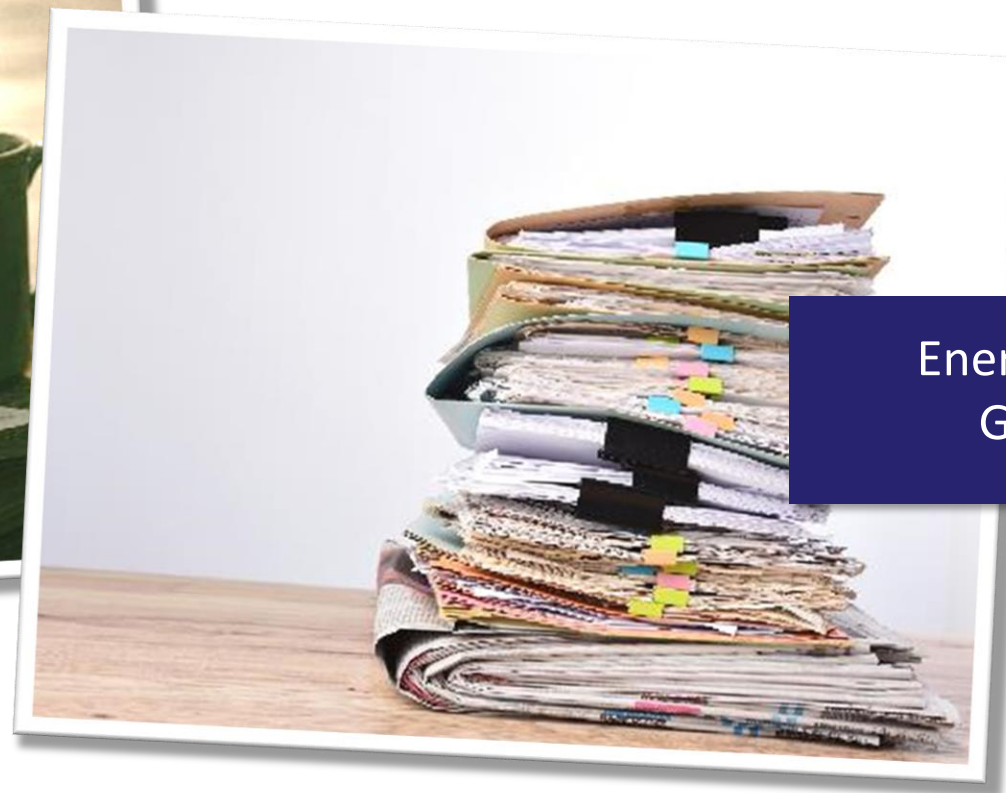
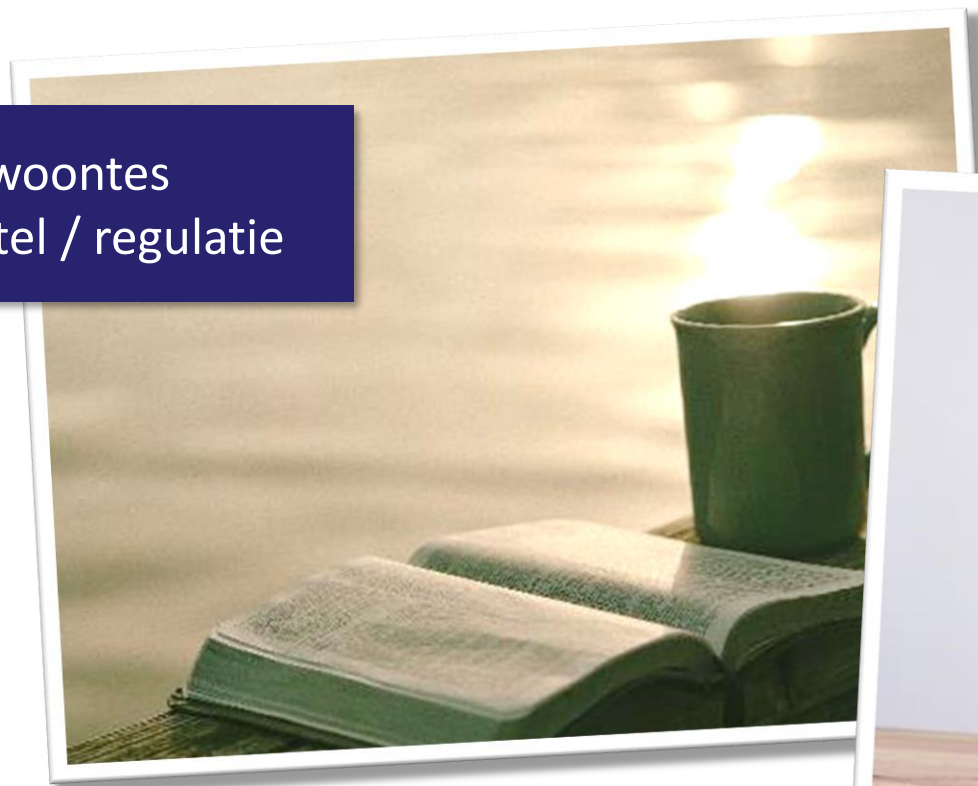


# ENERGIEGEVERS - ENERGIENEMERS

Jouw veerkracht- vaardigheden



Gewoontes  
van herstel / regulatie



Energienemende  
Gewoontes



ADEMPAUZE

1

Introductie & Check in

2

Veerkracht

3

Draaglast - Draagkracht

4

Veerkrachtige teams

- ▶ het **HOE** is belangrijker dan wie in het team.
- ▶ Wat er toe doet, is hoe mensen met elkaar omgaan, hoe veilig ze zich voelen om zich uit te spreken in teamverband en hoe verbonden ze zich voelen.
- ▶ Als een team geen goede gewoonten heeft om een omgeving te cultiveren die hen bevordert,  
is het moeilijker om zich goed te voelen,  
om gezond te blijven  
en het teamwerk te verbeteren.

\* Gericht op het vinden van de factoren die teamprestaties voorspellen (2012).

De onderzoekers bestudeerden 180 teams en interviewden honderden leidinggevenden, teamleiders en teamleden.

Open deur .....

maar hoe  
daar als team  
doelbewust  
aan werken?







# Het cultiveren van behulpzame Team-gewoontes



## Reflectie:

Hoe is dit in jou team?

1

Introductie & Check in

2

Veerkracht

3

Draaglast - Draagkracht

4

Veerkrachtige teams

5

Suggesties & Check out

[ Draaglast ]

[ Draagkracht ]

▶ Werk

▶ Privé

▶ Persoonskenmerken (niet behulpzaam)

▶ Niet behulpzame coping strategieën

▶ Competenties > behulpzame coping strategieën

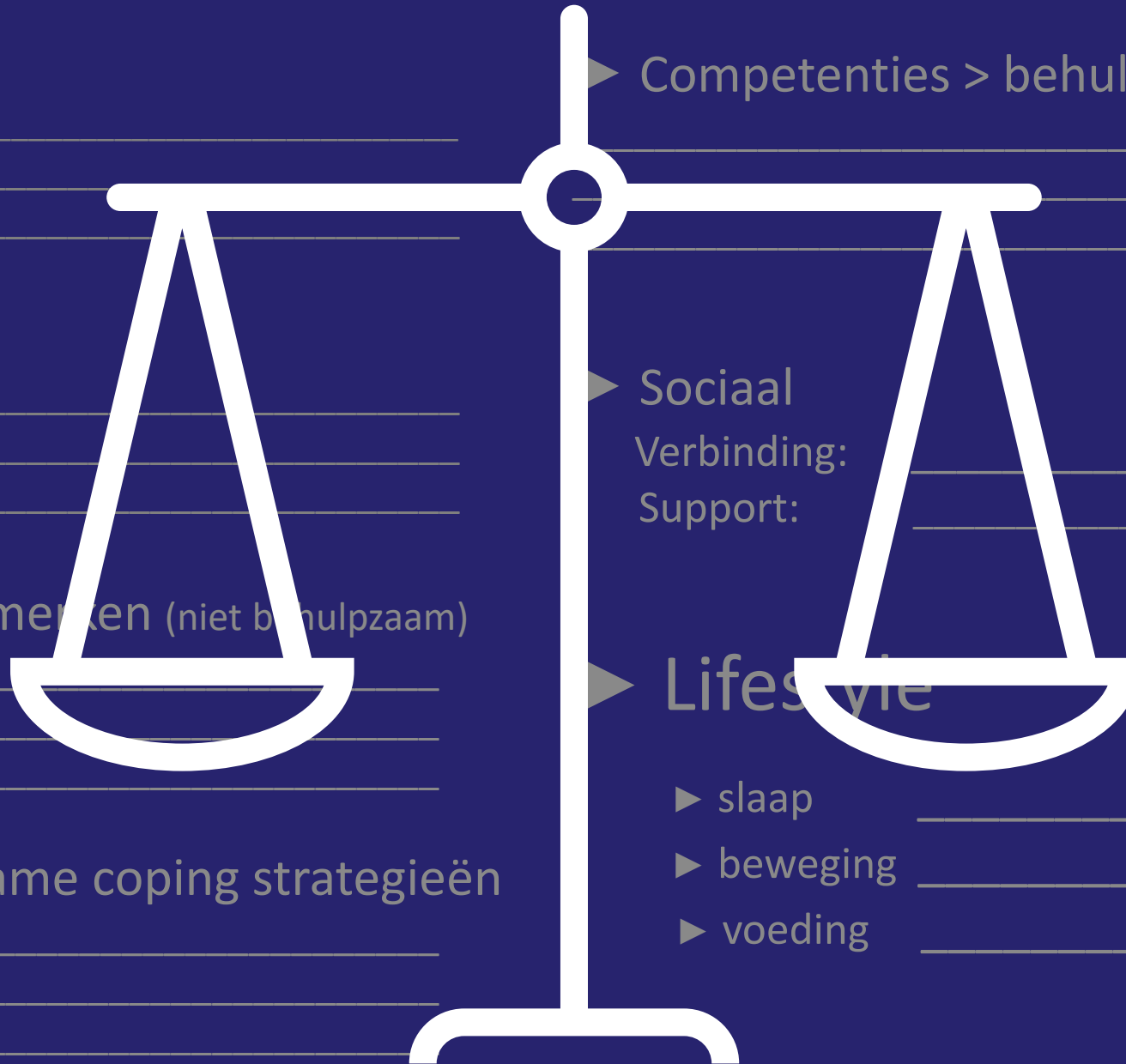
▶ Sociaal  
Verbinding:  
Support:

▶ Lifestyle

▶ slaap

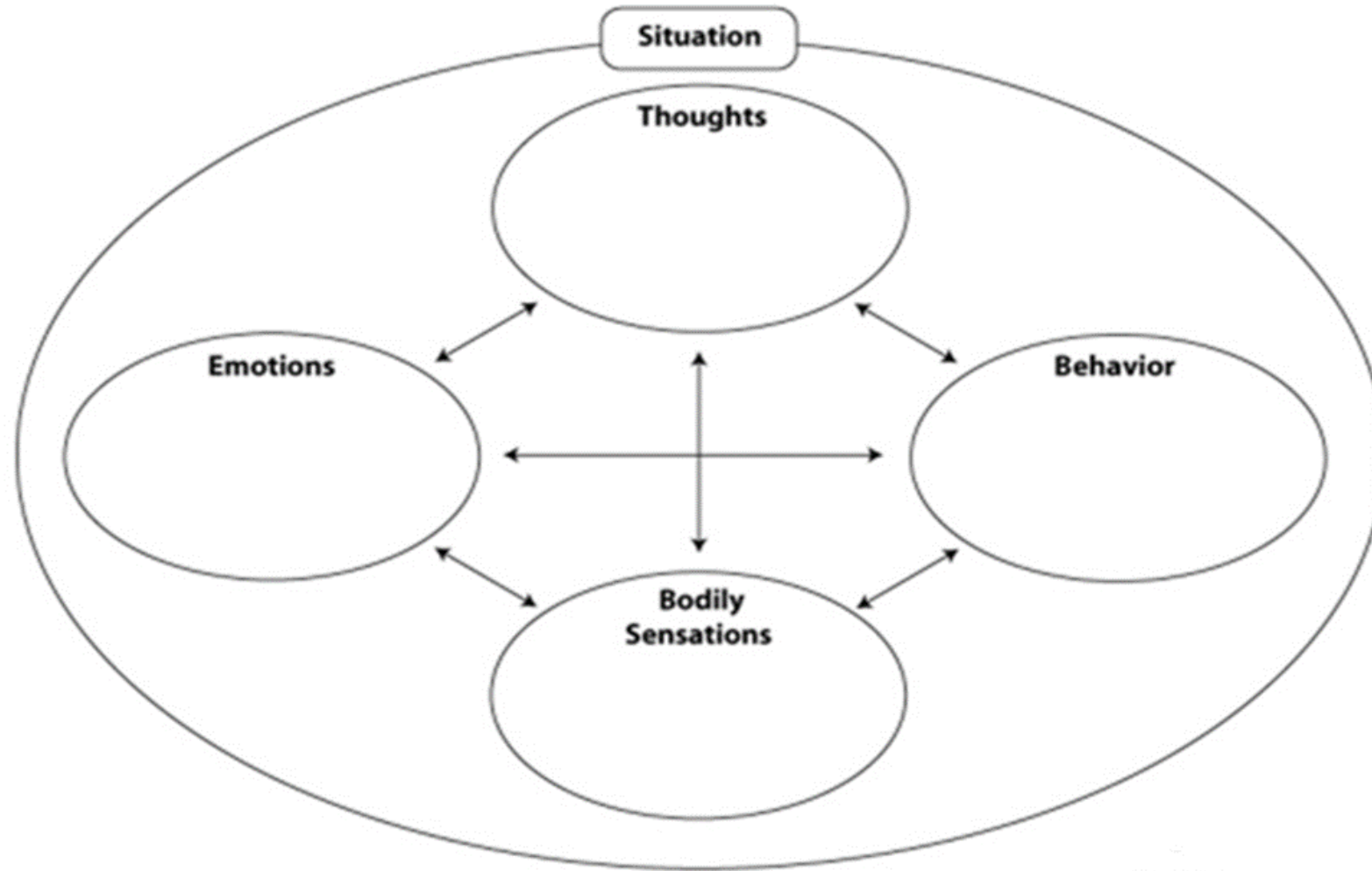
▶ beweging

▶ voeding



# DRIEHOEK VAN OPMERKZAAMHEID

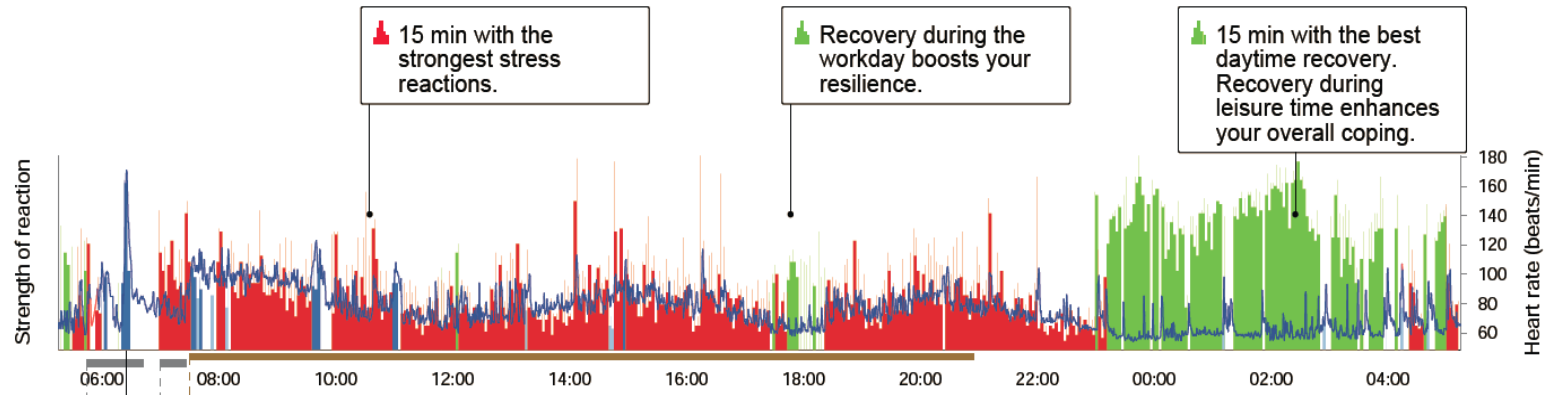
En gedrag



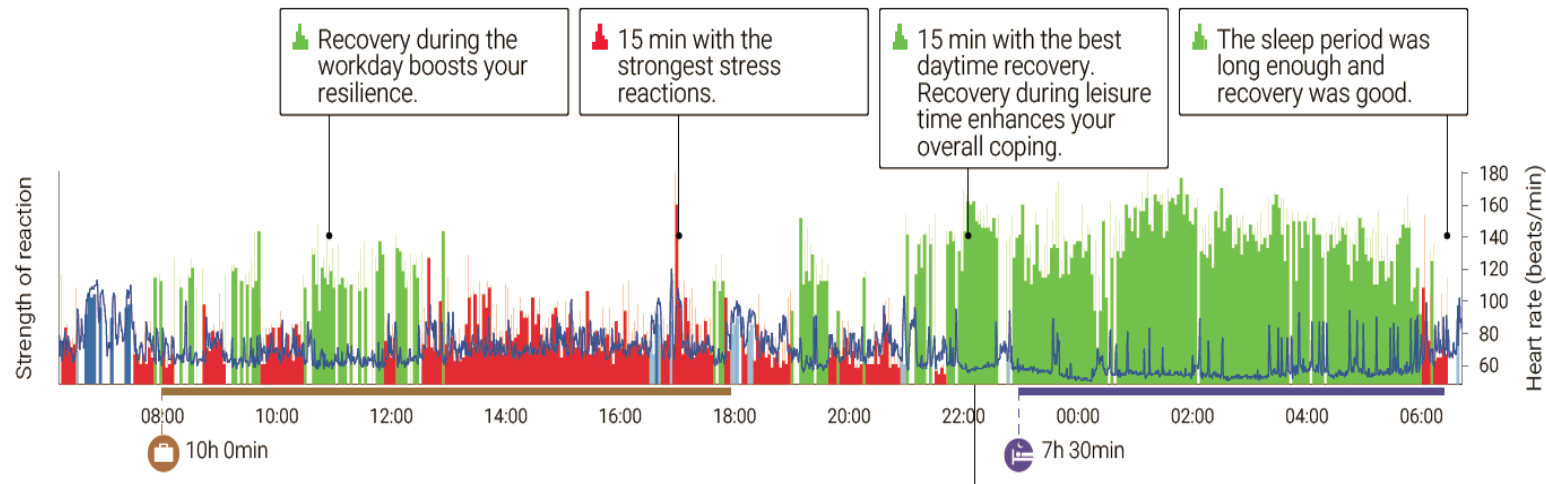
©  
2020/2021

# HRV ASSESSMENT GEDURENDE WERKDAG

▲ Stress reactions 
 ▲ Recovery 
 ▲ Physical activity 
 ▲ Daily physical activity 
 — Heart rate 
 — Missing heart rate 1%

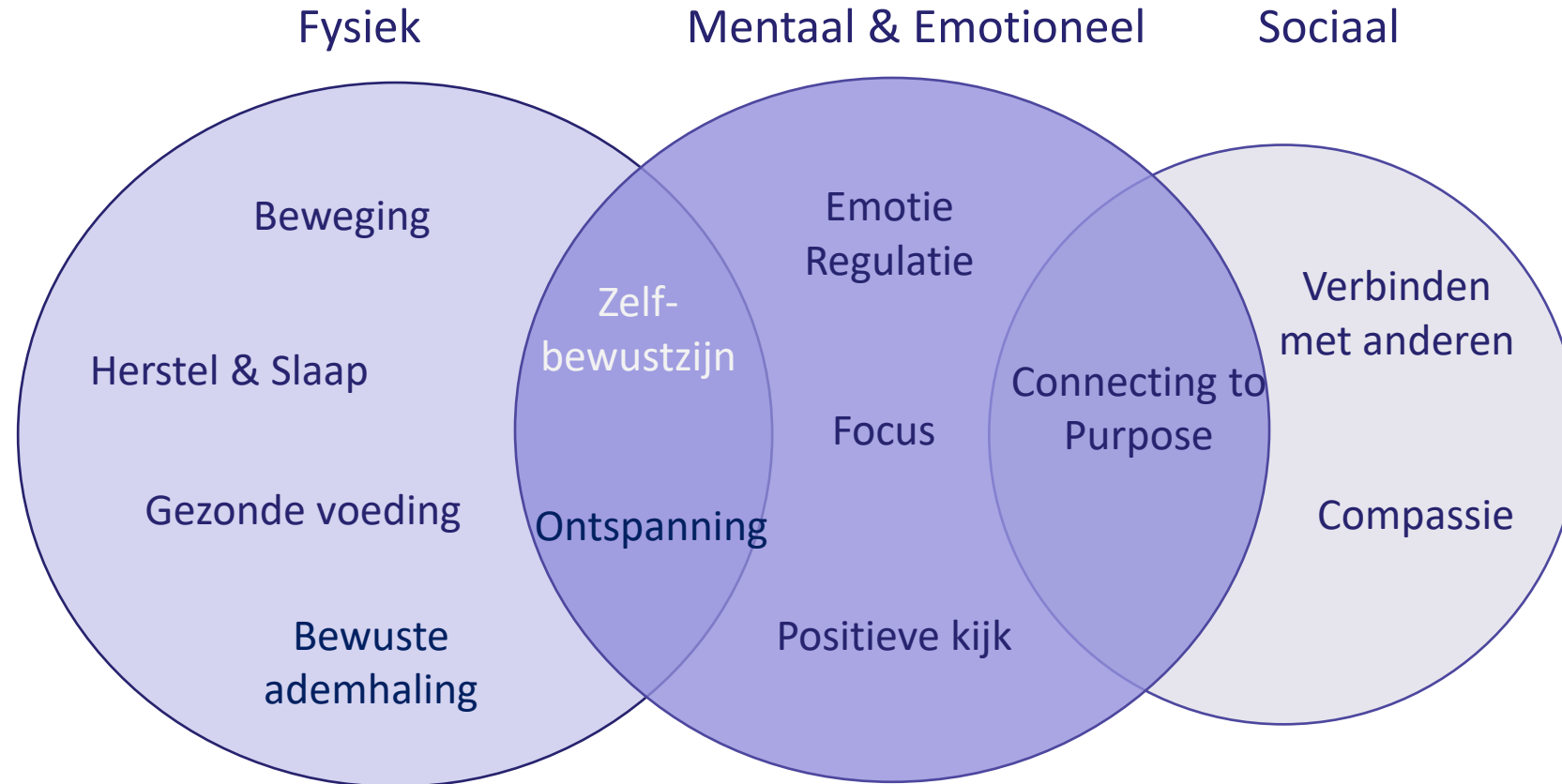


▲ Stress reactions 
 ▲ Recovery 
 ▲ Physical activity 
 ▲ Daily physical activity 
 — Heart rate 
 — Missing heart rate 0%



# IDENTIFICATIE VAN 12 VEERKRACHT VAARDIGHEDEN

Binnen 3 domeinen



# Dank voor JE AANDACHT

---

Monique Verhulst

[Monique.verhulst@awaris.com](mailto:Monique.verhulst@awaris.com)



awaris