

Workshop

MENTALE VEERKRACHT VERSTERKEN

bewustwording en kiezen

Week van het werkplezier 2024

Cynthia Brandt en Edith Houben

11 en 12 november 2024



VEERKRACHTIGE MENSEN

- **laten gedachten, gevoelens en emoties zoals verdriet en boosheid toe**, blijven hier echter niet in hangen
- **aanvaarden situaties waar ze niets aan kunnen veranderen**
- **bedenken creatieve oplossingen** en zijn gericht op wat ze wél kunnen beïnvloeden
- **handelen waardengericht**
- **halen kracht** uit zichzelf en de relatie met de mensen om hen heen
- **kijken naar wat ze kunnen leren** en blijven positief en toekomstgericht

AANLEREN VAN NIEUWE CONSTRUCTIEVE GEWOONTEN? 5 TIPS

1. **Bewustwording van je gedachtepatronen en automatische reacties**
2. **Focus op wat je WEL kunt beïnvloeden**
3. **Waarderen van positieve emoties**
4. **Kun je betekenis geven aan een vervelende situatie?**
5. **Leer iets nieuws!**

Oefening 1: Observeer jouw gedachten; Hoe stop ik met piekeren?

Het is levenskunst om niet alleen positieve emoties en gedachten in je leven welkom te heten. Er is ook leed. Niet omdat je graag pijn lijdt, maar omdat het bij het leven hoort. Het is de kunst om ook die gedachtes te accepteren door ze er te laten zijn. Je kunt gedachten zien als papagaaitjes op je schouder.

Onderzoek je verstand en schrijf op:

Bijvoorbeeld: Maakt zich veel zorgen en piekert veel. Boos, blij, perfectionist, vind alles best. Geeft het veel complimenten? Of is het streng naar jou en anderen toe? Een pietje precies? Een zeurpiet of juist een doemdenker? Graaft het graag in het verleden? Ect, ect.



Hoe ziet het verstand eruit? Indien je wilt kun je je verstand tekenen en vervolgens ...

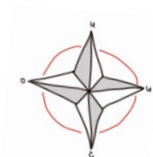
Geef het een naam. Bijvoorbeeld: Roos, generaal, blauwe smurf, Betsie, Truus.

Beetje rare oefening ;-)) maar deze ACT-techniek werkt echt! Als jij je verstand weer eens hoort ratelen, weet dan dat je de discussie niet meer hoeft aan te gaan. Je kunt gewoon concluderen dat weer lekker bezig is vandaag, terwijl jij je **richt op wat jij echt belangrijk vindt**. Jij bent niet je gedachte. Zie het verstand als papagaaitjes op je schouder.



Altijd gelukkig willen zijn vind ik vergelijkbaar met willen dat het nooit regent. Als je in Nederland woont en dát verwacht, dan zul je vroeg of laat de harde realiteit ontdekken. Blijf je vasthouden aan de verwachting dat je voor altijd gelukkig zult worden, dan raak je waarschijnlijk snel van slag en dat vermindert jouw mentale veerkracht. **Geluk is een gevoel, waarden gaan over dingen die je belangrijk vindt in het leven. Het ware geluk zit hem in het leven van je waarden.**

Oefening 2: waardengebieden



Waardengebied	Hoe belangrijk vind ik het? 1-10	Hoeveel tijd besteed ik eraan? 1-10
Familie (anders dan partner of kinderen)		
Partnerschap (huwelijk, samenwonen, etc)		
Ouderschap		
Vrienden/ sociaal leven		
Werk		
Educatie/ Training/ zelfontwikkeling		
Geloof/ Spiritualiteit		
Vereniging/ bestuur		
Fysieke verzorging (sport, voeding)		
Zelfzorg (tijd voor jezelf, alleen zijn)		
Zorg voor je omgeving (bv milieubewust zijn)		
Inspiratie door schoonheid (natuur, cultuur, kunst)		
Anders;		

Als je concludeert dat sommige waarden gebieden wel wat meer en andere wat minder aandacht zouden mogen krijgen, bedenk dan wat je vandaag en morgen anders zou kunnen doen om deze woorden in daden om te zetten.

Waardengebied:

Wat valt op?

Wat kun je anders doen? Welke kleine stap kun je zetten?

Waardengebied:

Wat valt op?

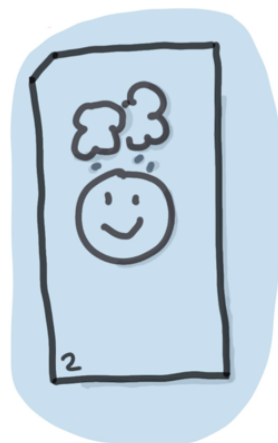
Wat kun je anders doen? Welke kleine stap kun je zetten?

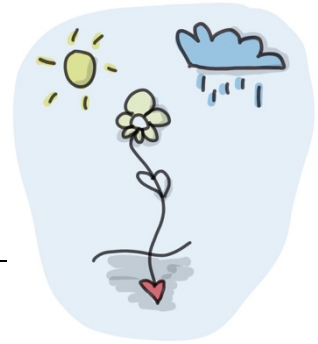
Oefening 3: Je zelfbeeld

Negatieve overtuigingen



Positieve overtuigingen





Waarmee wil je aan de slag gaan?

Wat kun je (anders) doen? Iets wat je nu nog niet doet.

Welke kleine stap(pen) kun zetten?

Het gaat niet om de grote stappen, het gaat erom dat je het **volhoudt**.

Wie of wat kan je daarbij helpen?

Investeren in veerkracht

Mentale veerkracht hangt nauw samen met competenties als improvisatievermogen, oplossingsgerichtheid, stressbestendigheid, zelfregulering en aandachtmanagement; alle **21 -eeuwse vaardigheden** die alleen maar belangrijker zullen worden. Hoe mooi is het dat met een gerichte aanpak en structurele aandacht hiervoor, je mentale veerkracht tot op hoge leeftijd kunt versterken. We zijn in deze workshop aan de slag gegaan met oefeningen uit de ACT van Gijs Jansen.

Ben je nieuwsgierig geworden of heb je andere vragen, neem contact op via de mail naar e.houbenvanderheijden@dji.minjus.nl en/of edith@houbenloopbaan.nl of telefoon: 06-45282006.

Veel plezier en SUCCES ☺

Edith Houben
extern Loopbaancoach en trainer DJI