

23^e LANDELIJKE VGWM-DAG

OR /net.nl
Academy

arbo»



VEILIGHEID



GEZONDHEID



WELZIJN



MILIEU

Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden

Bas Snippert, MSc

OR /net.nl
Academy

arbo

Op de rem!

Voorbij de hypernerveuze samenleving



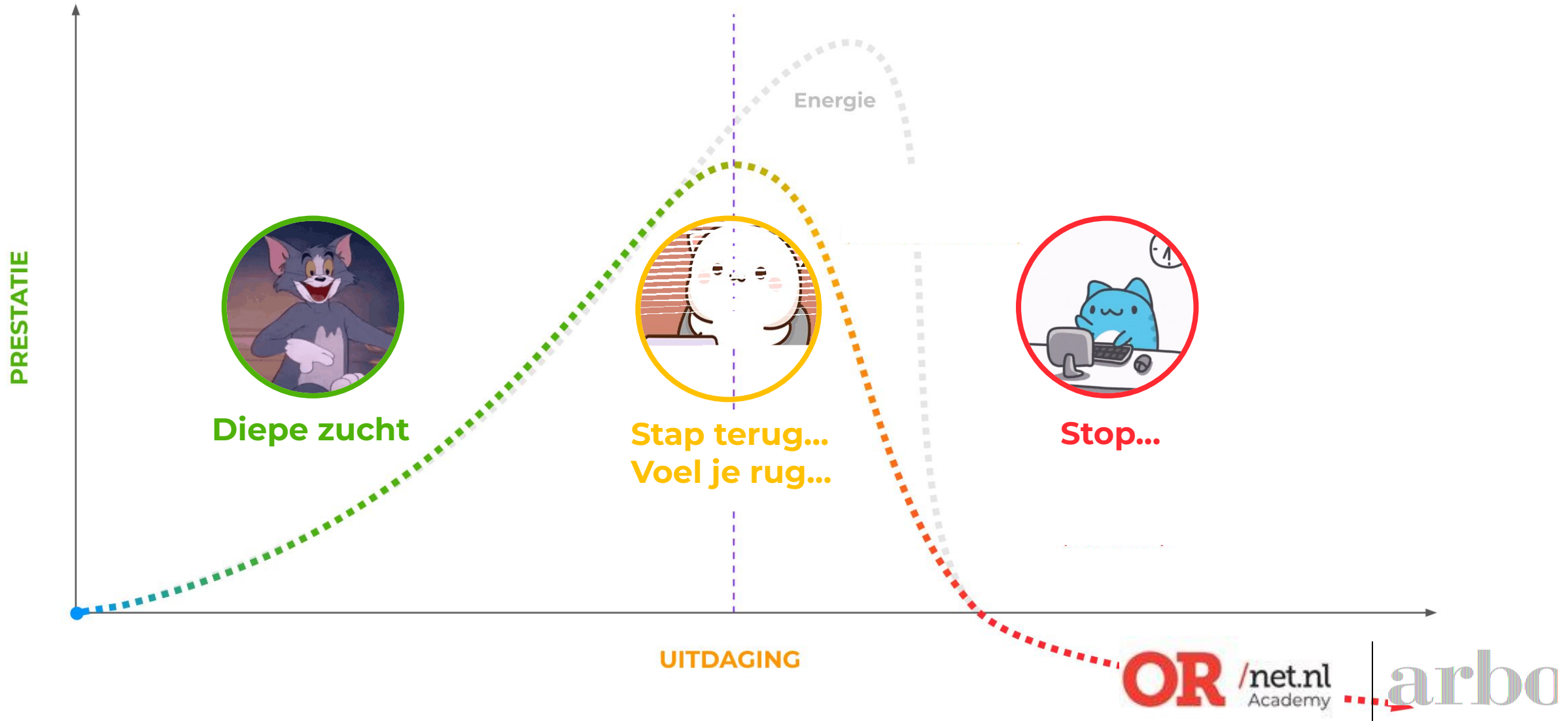
Mentale volksgezondheid onder druk

De mentale gezondheid van veel mensen in Nederland staat onder druk.

Afhankelijk van de onderzoeken die we aanhouden is die sinds 2007 tot aan 2022 verslechterd of in het beste geval stabiel gebleven. Dit ondanks alle inspanningen om dit te verbeteren.¹ Het gaat niet alleen om een specifieke groep. Bijna de helft van de bevolking krijgt ooit te maken met mentale problemen. Volgens de NEMESIS studie van het Trimbos-instituut had in 2025 26% last van een psychische aandoening.²

Op de rem!

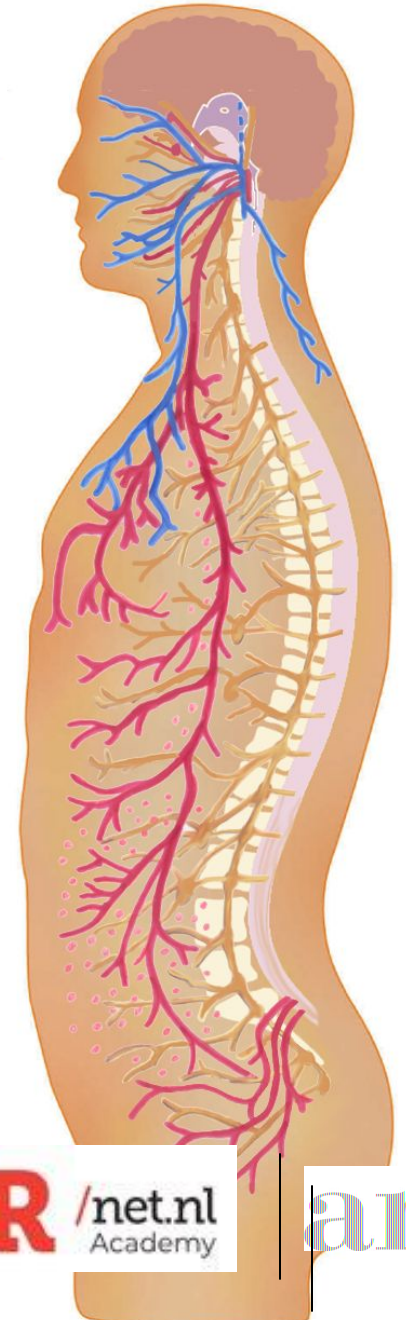
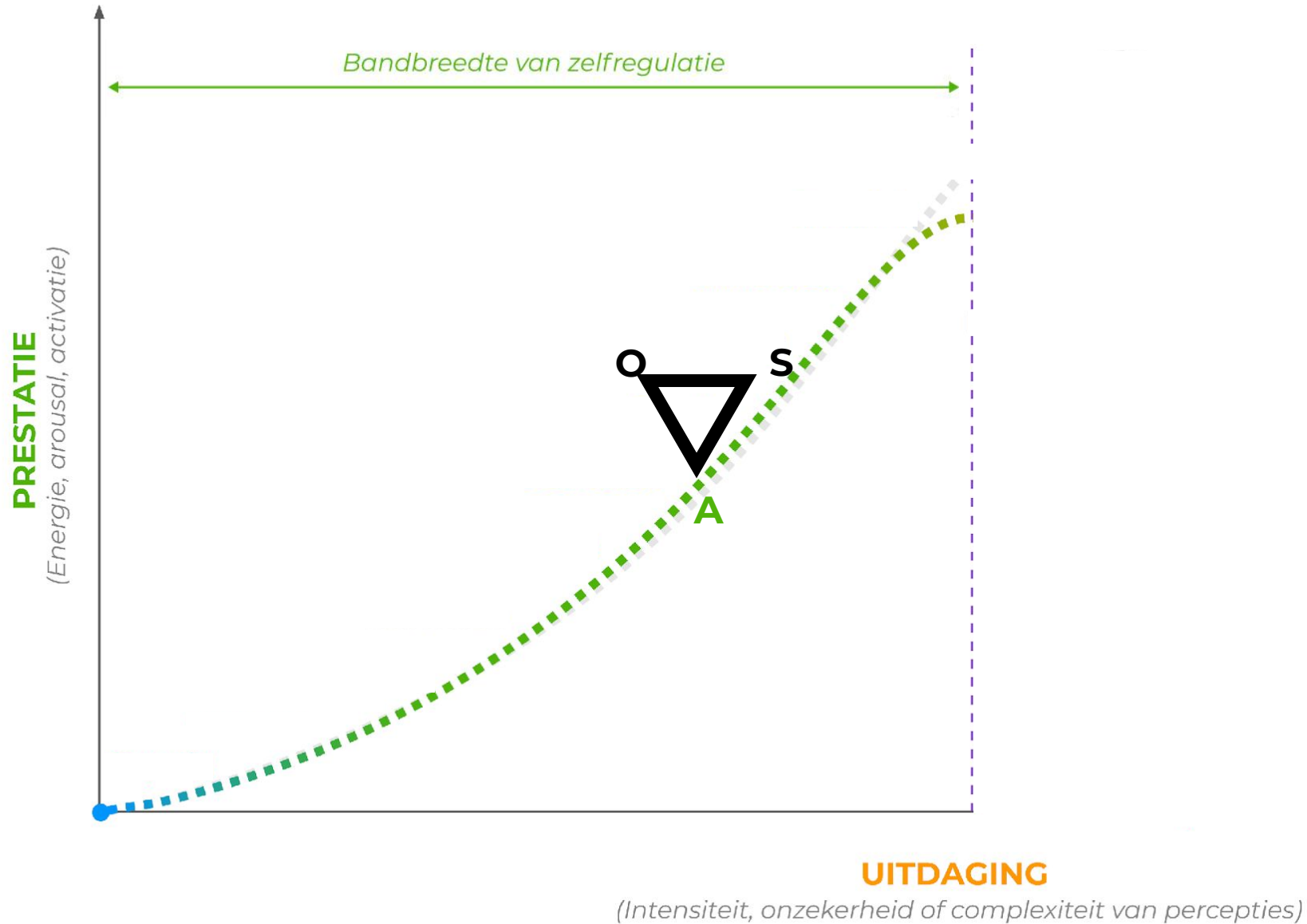
Stap terug, voel je rug... wacht op een diepe zucht.



OPTIMIZE ME

Wat is zelfregulatie?

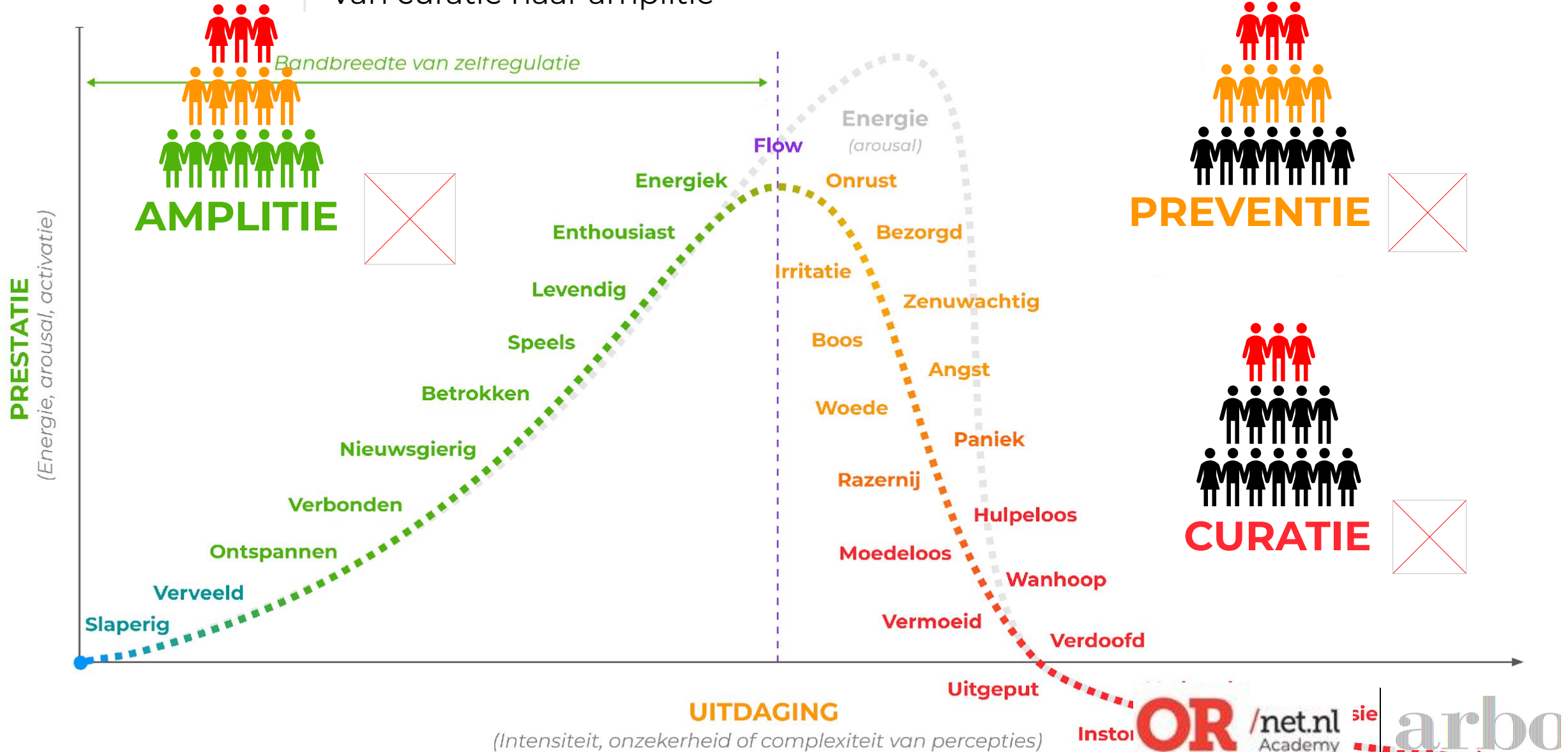
Energie observeren en reguleren met de Energiecurve



OPTIMIZE ME

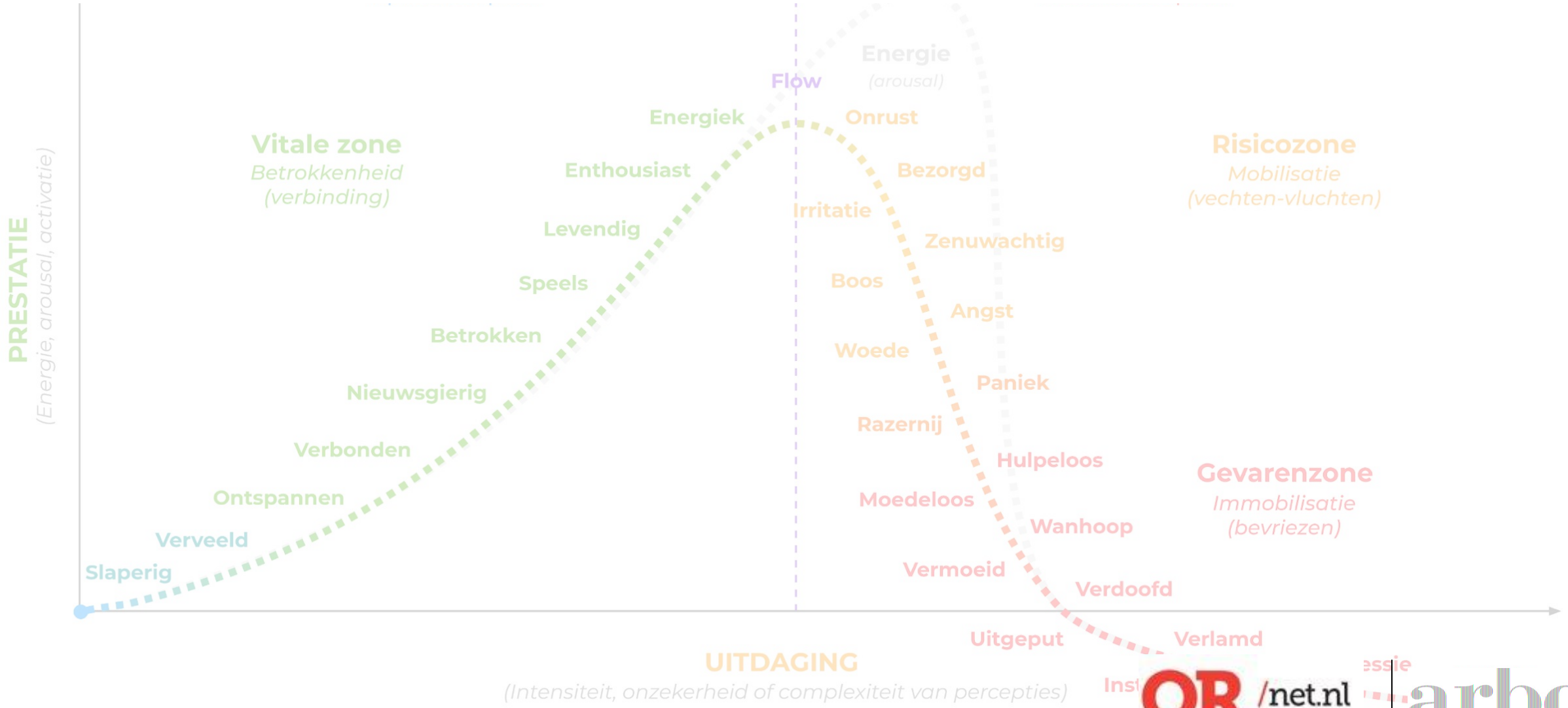
Drie energiezones, drie strategieën

Van curatie naar amplitie



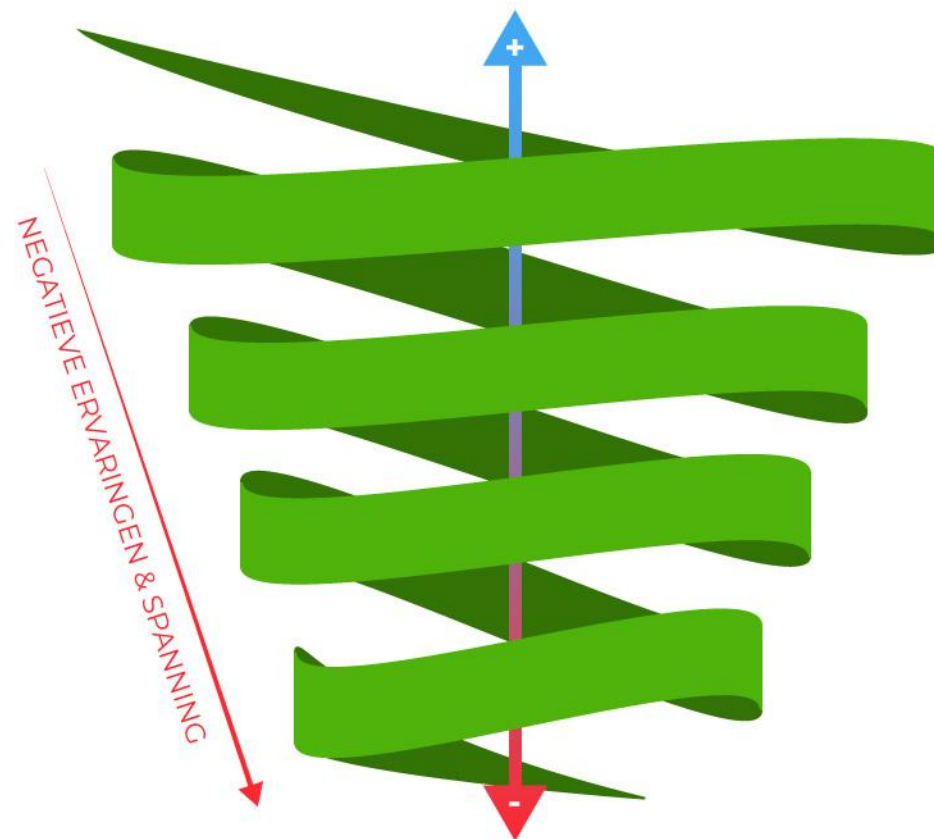
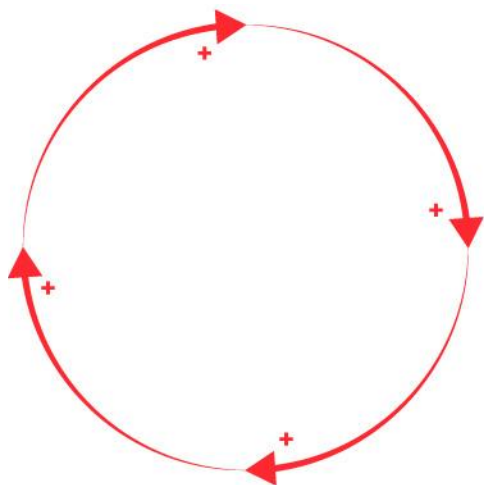
Van verzuim naar vitaliteit

Neer- en opwaartse spiralen



Curatie & Preventie = Vernauwen

Beide gaan uit van een probleefocus



LAGERE VEERKRACHT, VITALITEIT & BETROKKENHEID

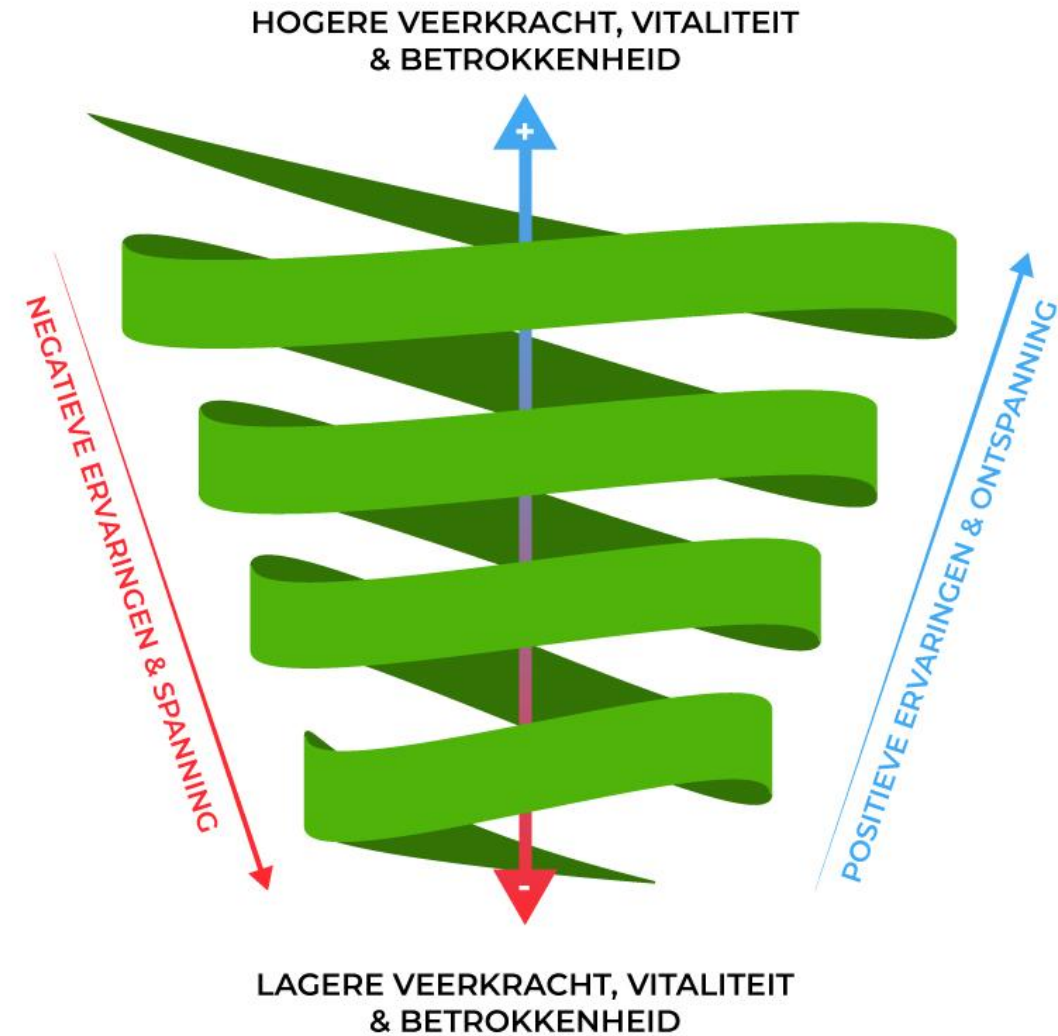
OPTIMIZE ME

Amplitie = verbreden

Werken vanuit de pleziermodus



EXPANSIE



Ervaar de opwaartse spiraal

Met een imaginatie van passie

1. **Stop even, neem een stap terug... voel je rug... diepe zucht...**
2. **Zie een beeld van het werk dat je doet.**
3. **Zie jezelf het werk doen.**
4. **Zie waar je het meeste plezier aan beleeft.**
5. **Focus op het aspect dat je de meeste energie of plezier geeft.**
6. **Zie dat wat je doet een gevoel van flow, vervoering of euforie geeft.**
7. **Voel dat gevoel en laat het sterker worden.**
8. **Dit is de passie in wat je doet.**
9. **Zie jezelf werken in deze gepassioneerde staat.**
10. **Laat het plezier, de passie, sterker worden.**
11. **Zie jezelf op je werk deze passie tot uiting brengen.**
12. **Hoe is je werk nu?**

OPTIMIZE ME

Mentimomentje

Pak je smartphone voor een korte reflectie

Ga naar

www.menti.com

Voer de code in

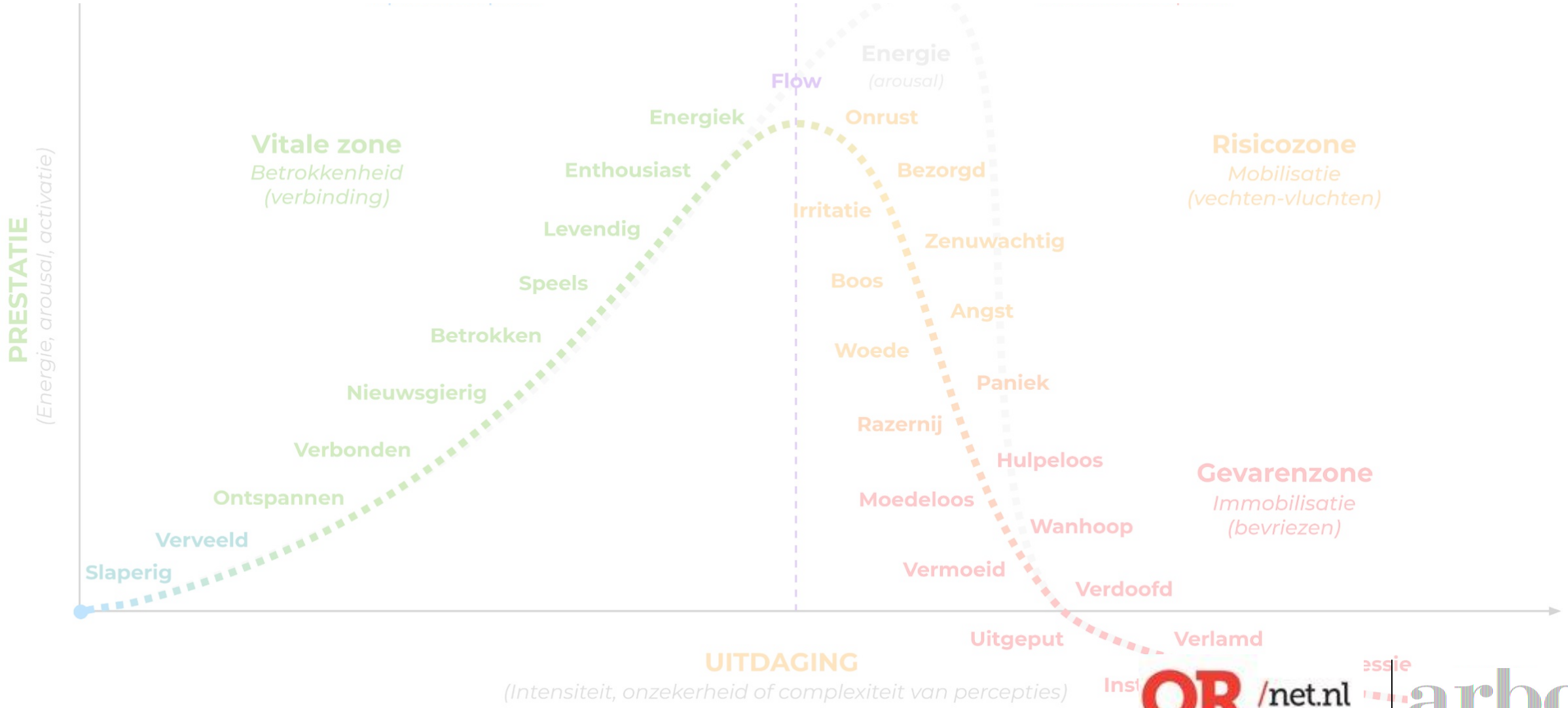
7324 8773



Of gebruik een QR code

Van verzuim naar vitaliteit

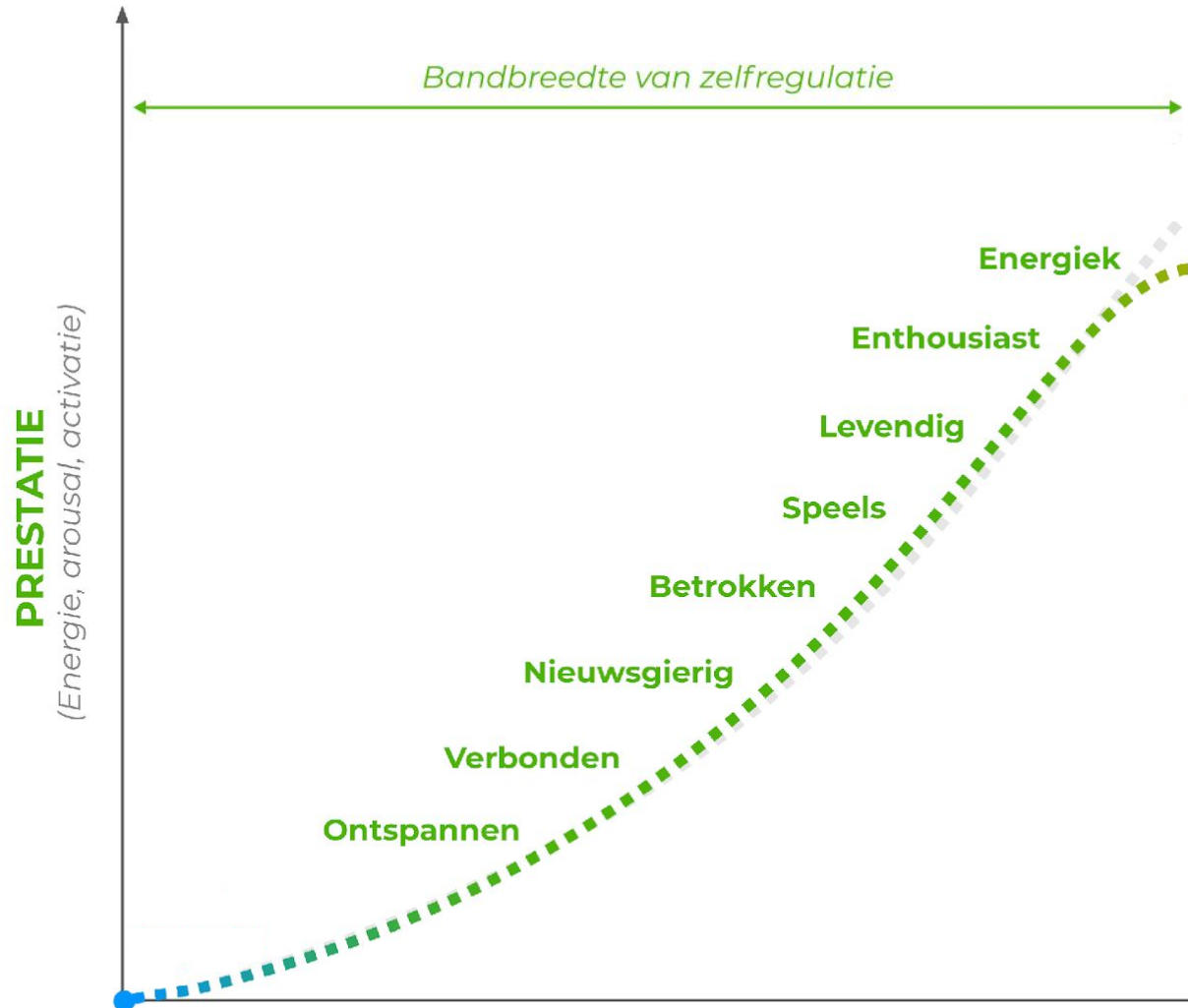
Sturen richting de opwaartse spiraal



OPTIMIZE ME

Amplitie mindset #1

Sturen op de groene zone



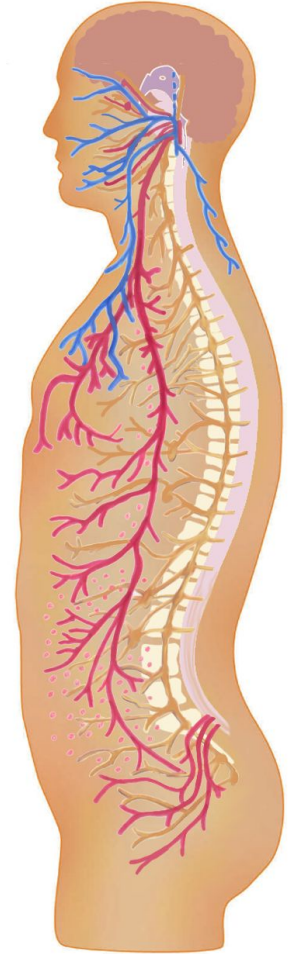
Speed Date:

Kies een **groen** woord.

Wanneer voel jij je het meest <groen woord>

tijdens je werk?

En hoe ervaar je dat van binnen? In je lijf?



UITDAGING

(Intensiteit, onzekerheid of complexiteit van percepties)

OPTIMIZE ME

Mentimomentje

Pak je smartphone voor een korte reflectie

Ga naar

www.menti.com

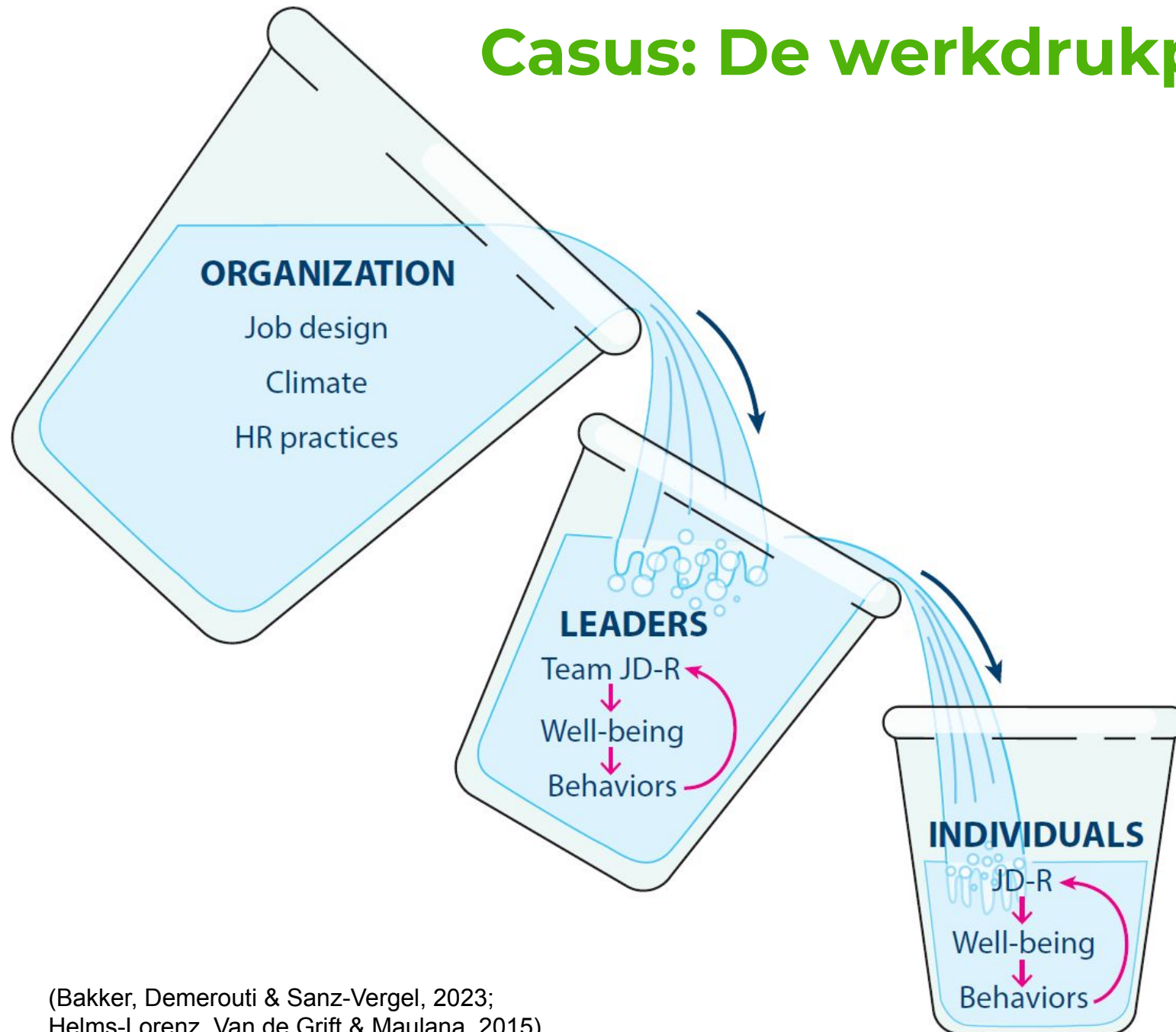
Voer de code in

7324 8773



Of gebruik een QR code

Casus: De werkdrukparadox



Organisatie:

- JD-R meting en analyse
- Administratiedruk -

Leiders:

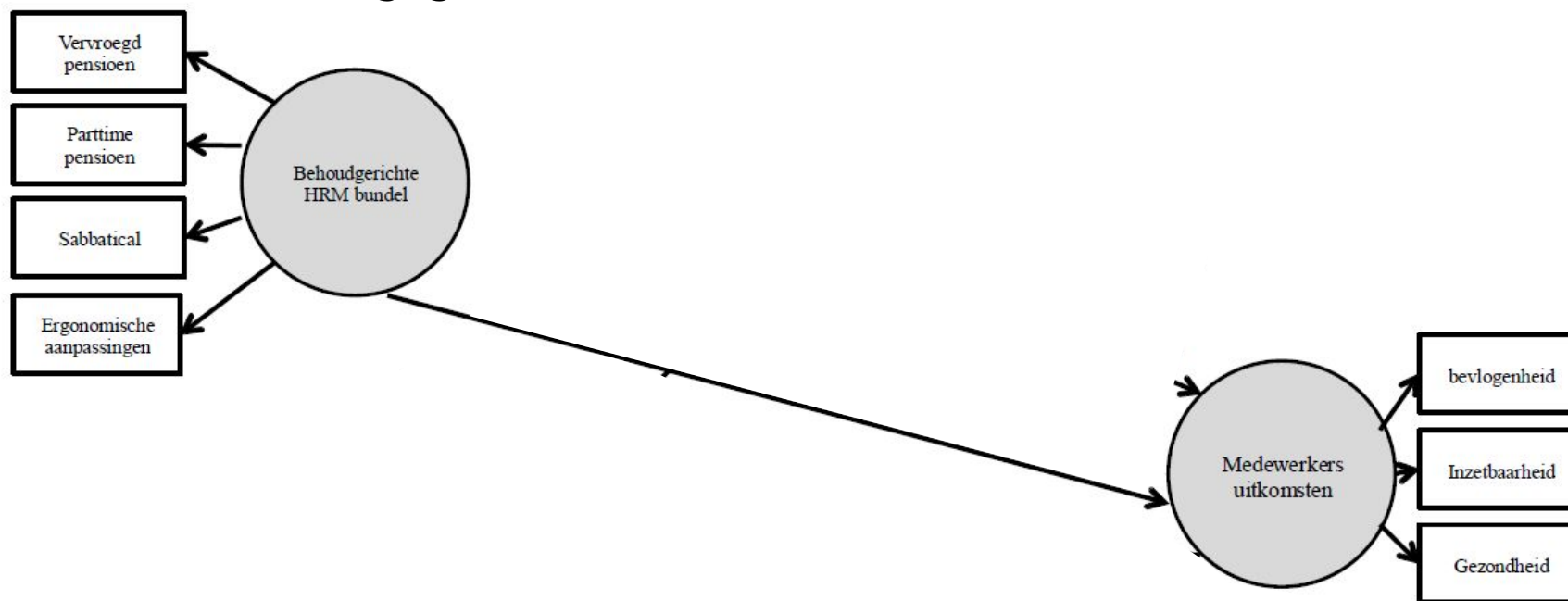
- Waarderend gesprek +
- Coaching(!) +

Team en individu:

- Jobcrafting +
- Zelfregulatie +

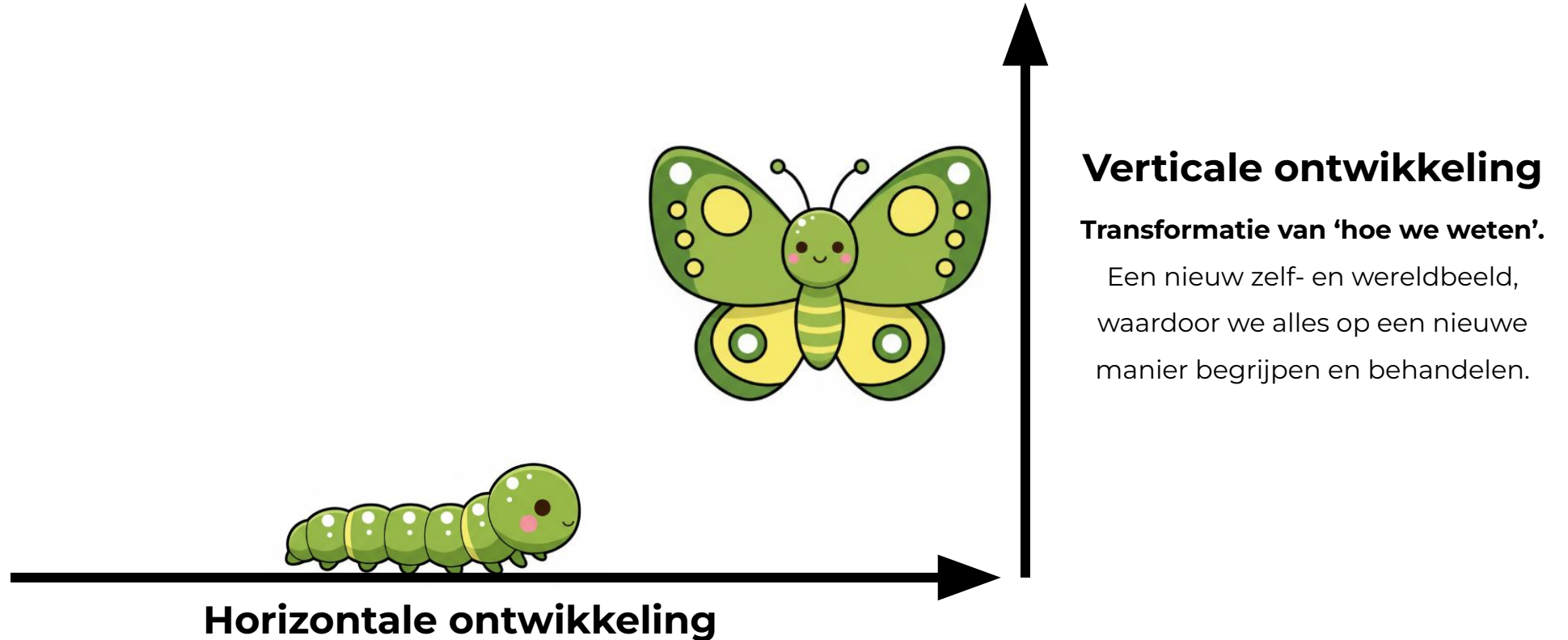
De toekomst van amplitie

Ontwikkelingsgericht werken



De toekomst van amplitie

Ontwikkelingsgericht werken



Verbreden van 'wat we weten'.

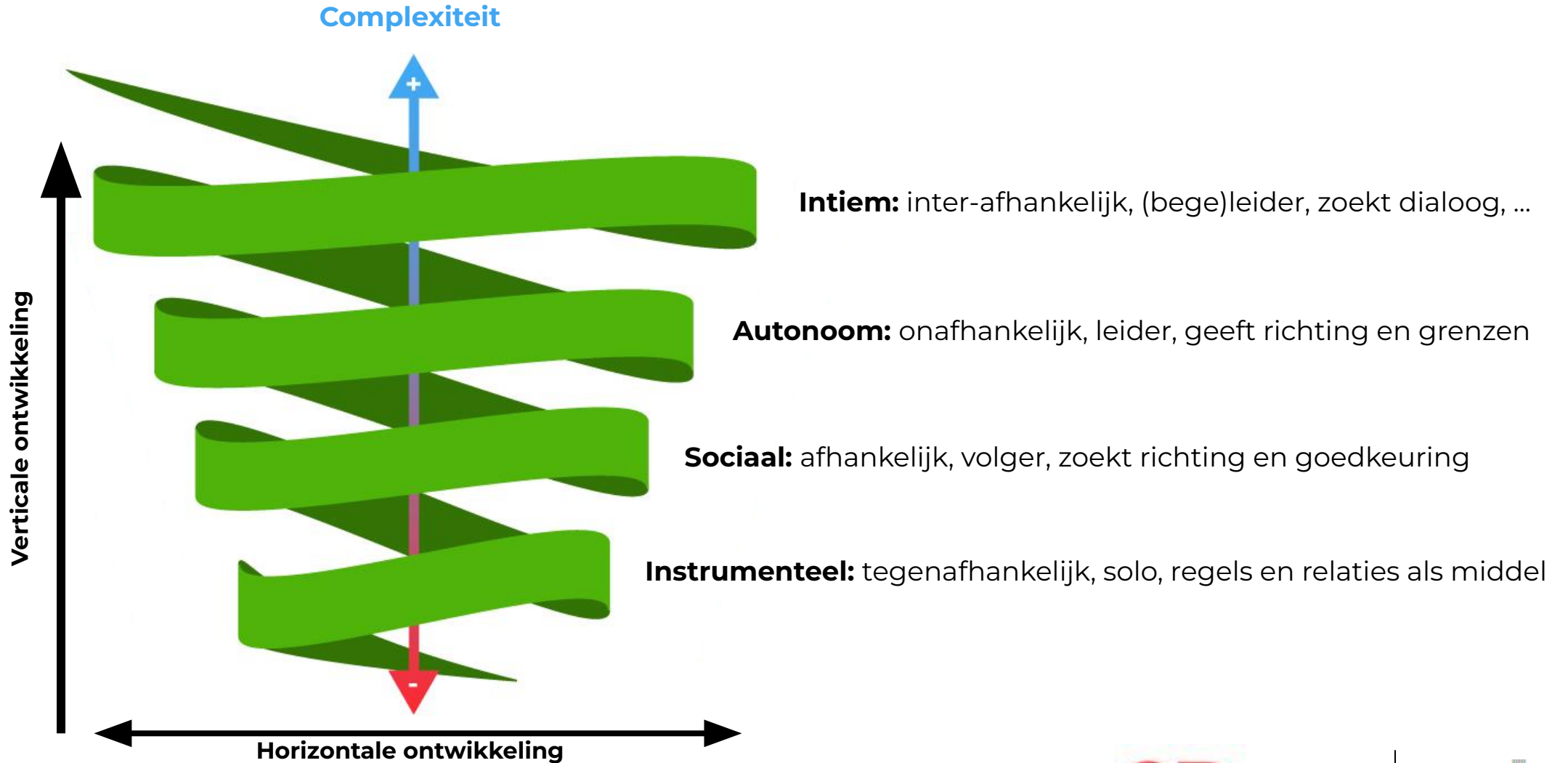
Toevoegen van vaardigheden, kennis, maar begrepen vanuit hetzelfde zelf- en wereldbeeld (referentiekader).

Transformatie van 'hoe we weten'.

Een nieuw zelf- en wereldbeeld, waardoor we alles op een nieuwe manier begrijpen en behandelen.

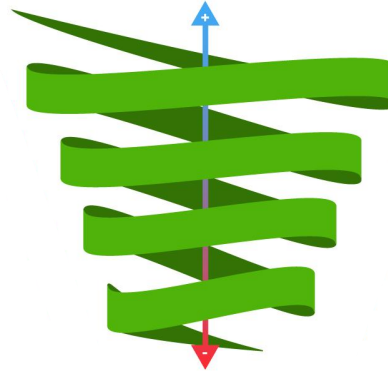
De toekomst van amplitie

De opwaartse spiraal van ontwikkeling



Amplitie mindset #2

Sturen op ontwikkeling vanuit de diepte



Wat wil jij het liefst uit je werk halen?

En wat levert dat je op?

En wat levert dát je op?

**... blijf herhalen to je uitkomt bij
een kernbehoefte, wens, verlangen.**

OPTIMIZE ME

Mentimomentje

Pak je smartphone voor een korte reflectie

Ga naar

www.menti.com

Voer de code in

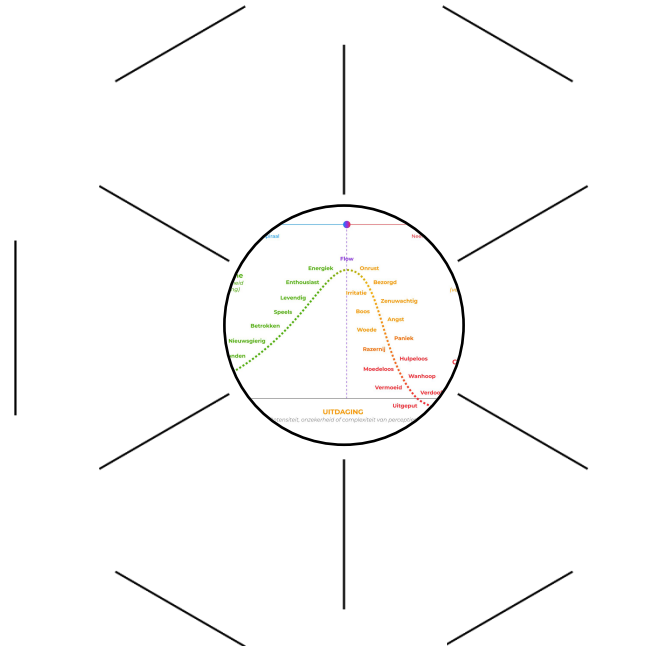
7324 8773



Of gebruik een QR code

Brede amplitie

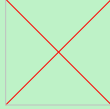


Met de Zeven Pijlers voor Vitaliteit



(Snippert & Krikke, 2020)

De Vitaliteitsbeleid bingo

Om samen in te vullen met HR, OR, MT, ARBO

Pijler:	 AMPLITIE	 PREVENTIE	 CURATIE
1. Energie			
2. Lichaam			
3. Mentaal			
4. Emotie			
5. Identiteit			
6. Interactie			
7. Tijd			

We zijn niet op een reis om de wereld te redden, maar om onszelf te redden. En zodoende red je de wereld.

De invloed van een vitaal persoon vitaliseert.

- Joseph Campbell in *The Power of Myth with Bill Moyers*

Bedankt!

Heb je nog vragen? Benieuwd naar bronnen?

Neem contact op met bas@optimizeme.nl



Bas Snippert, MSc

Stress, vitaliteit & ontwikkeling op het werk

Counselor-Coach, Trainer & Auteur



December 2020



Verwacht Augustus 2026

23^e LANDELIJKE VGWM-DAG

OR /net.nl
Academy

arbo»



VEILIGHEID



GEZONDHEID



WELZIJN



MILIEU

Wil je een sessie incompany volgen?

**Wil je samen met collega's een sessie zoals deze
organiseren?**

Boek dan een incompany workshop of training.

Benieuwd naar de mogelijkheden, neem dat contact op met:
filizdenizalti@vmnmedia.nl of via 06 - 26 52 61 26

OR /net.nl
Academy

arbo