

23^e LANDELIJKE VGWM-DAG

OR /net.nl
Academy

arbo»



VEILIGHEID



GEZONDHEID



WELZIJN



MILIEU

De Draaikolk van Stress & Opwaartse Spiraal van Vitaliteit

Bas Snippert, MSc

OR /net.nl
Academy

arbo

De draaikolk van stress & Opwaartse spiraal van vitaliteit

Agenda

1. **Connecties:** check-in, landing en intenties
2. **Concepten:** zelfregulerend vermogen
3. **Concretiseren:** neer- en opwaartse spiralen
4. **Conclusies:** terug naar de praktijk



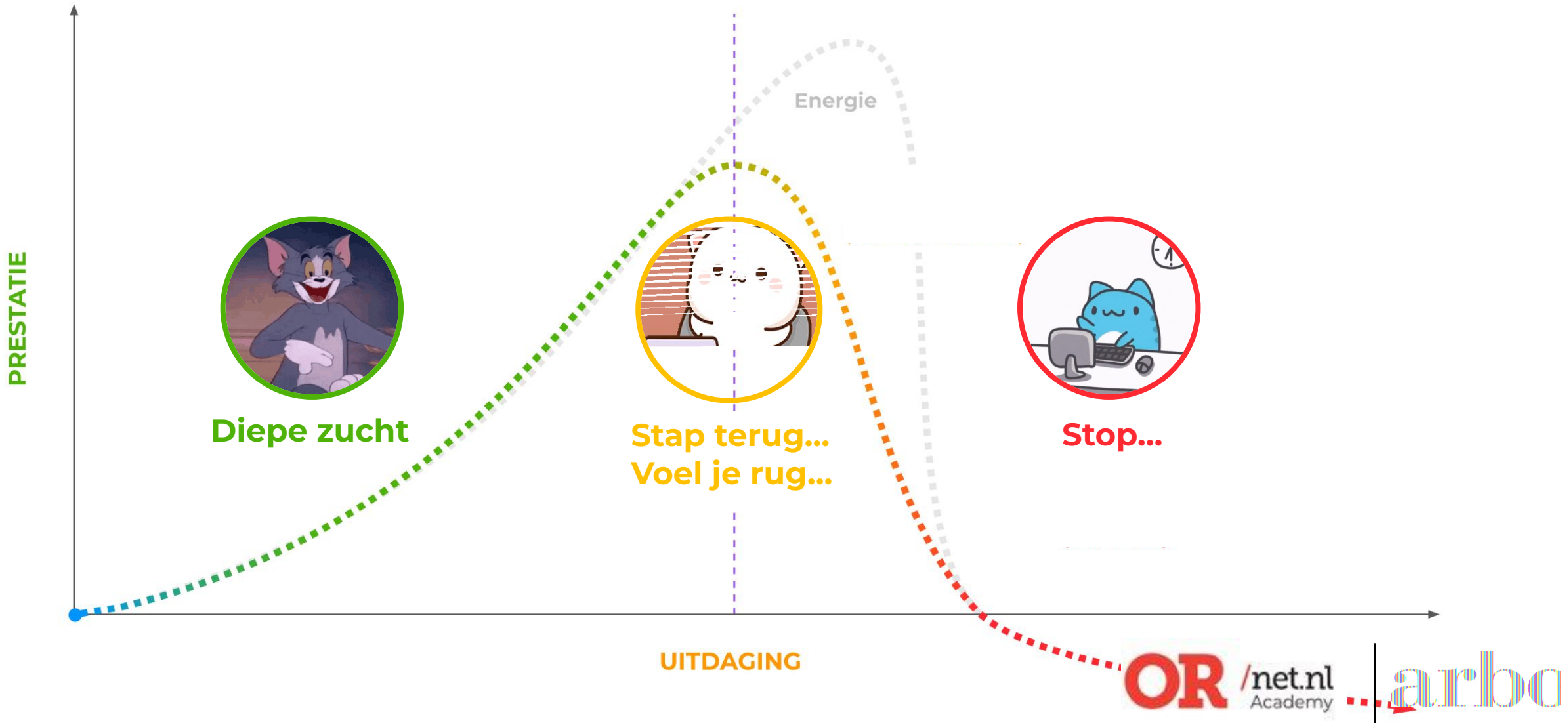
December 2020



Verwacht Augustus 2026

De eerste stap

Is een stap terug, voel je rug... wacht op een diepe zucht.



OPTIMIZE ME

De wetenschap van vitaliteit

Ervaar het zelf met één simple vraag

Vitaliteit Speed Date in Tweetallen (2 min.):

Wanneer ben jij je meest Vitale Zelf?

De wetenschap van vitaliteit

Wat is vitaliteit?

Vitaliteit

=

De optimale **zelfregulatie van energie**
richting gezondheid, groei en generativiteit*.

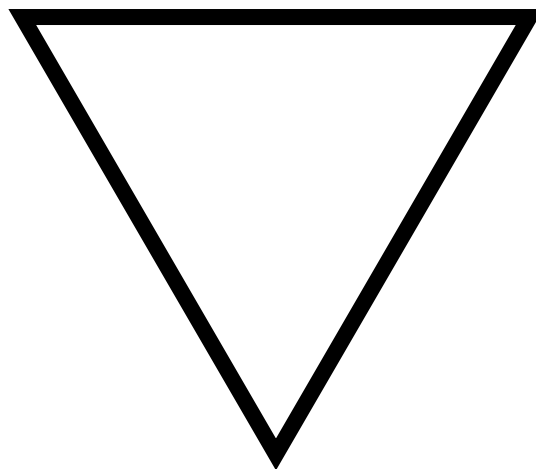
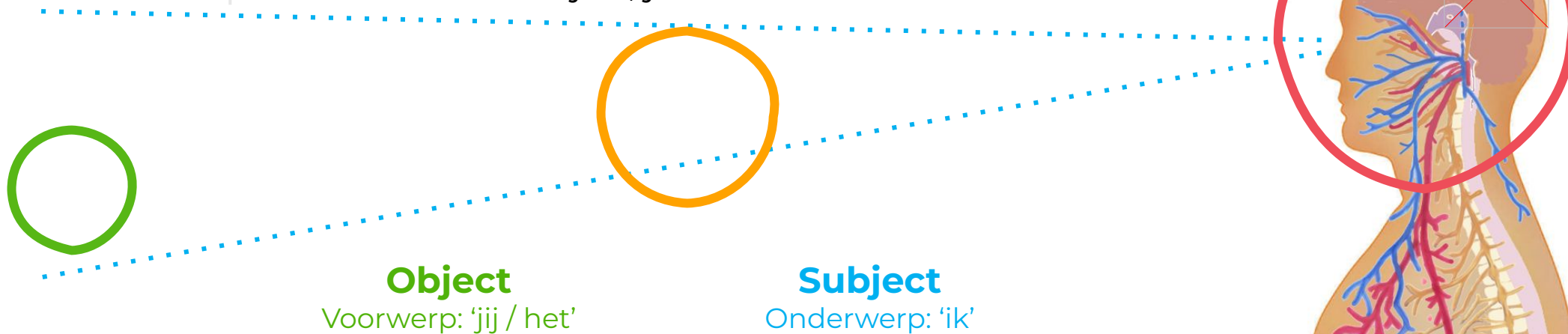
****generativiteit** = het letterlijk en figuurlijk voortbrengen van nieuw leven (= vitaliseren).*

In de vorm van anderen helpen (mentorschap, leiderschap, ...), creativiteit, innovatie, vrijwilligerswerk, enz.

OPTIMIZE ME

Wat is zelfregulatie?

De relatie tussen jou, je binnen- en buitenwereld



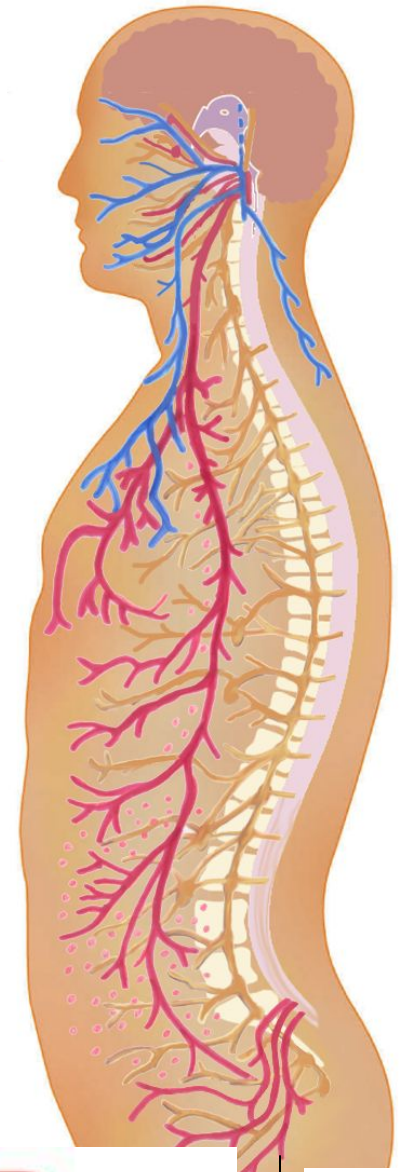
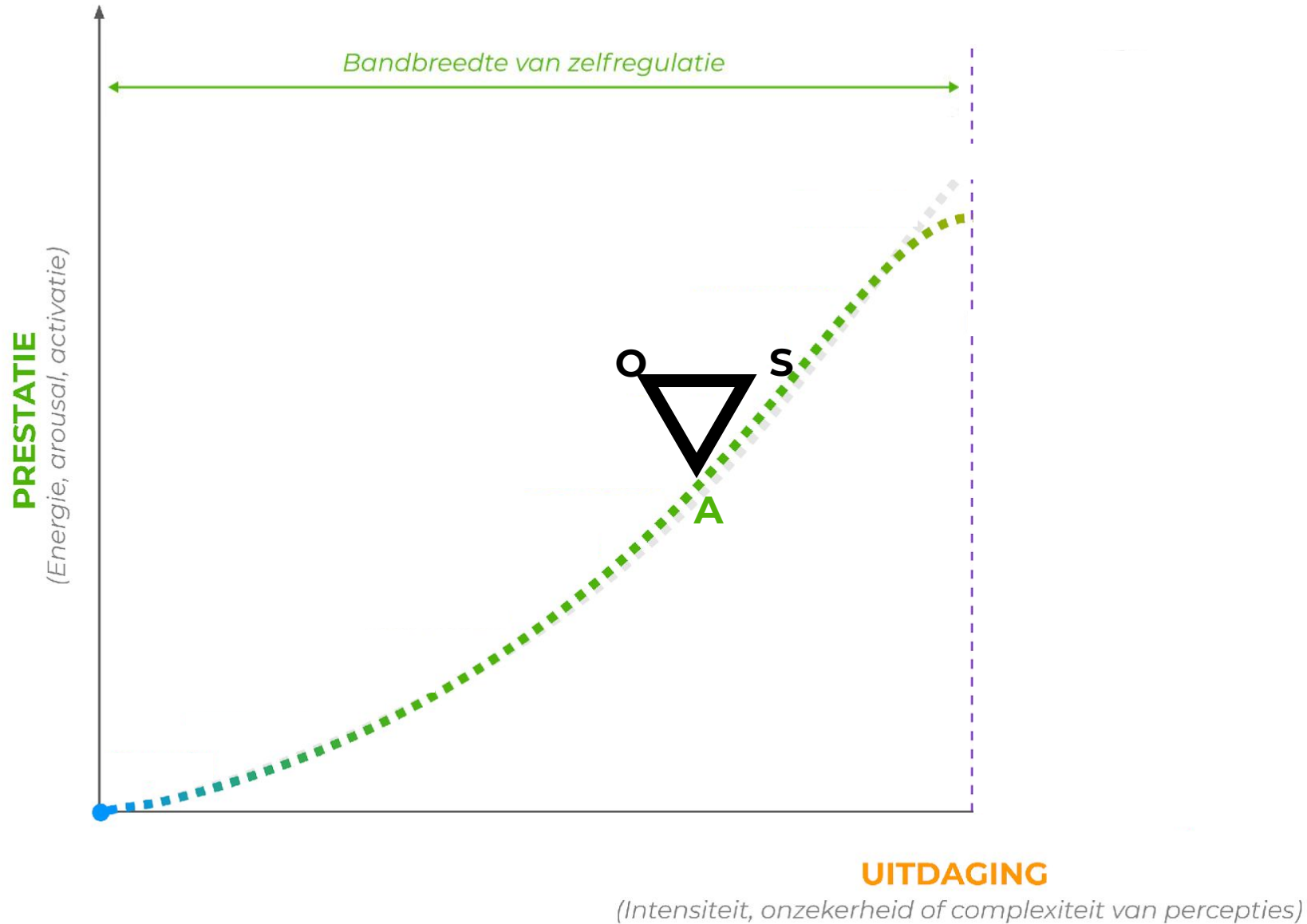
Affect

Gevoelde waarde: 'plezierig, neutraal, onplezierig'

OPTIMIZE ME

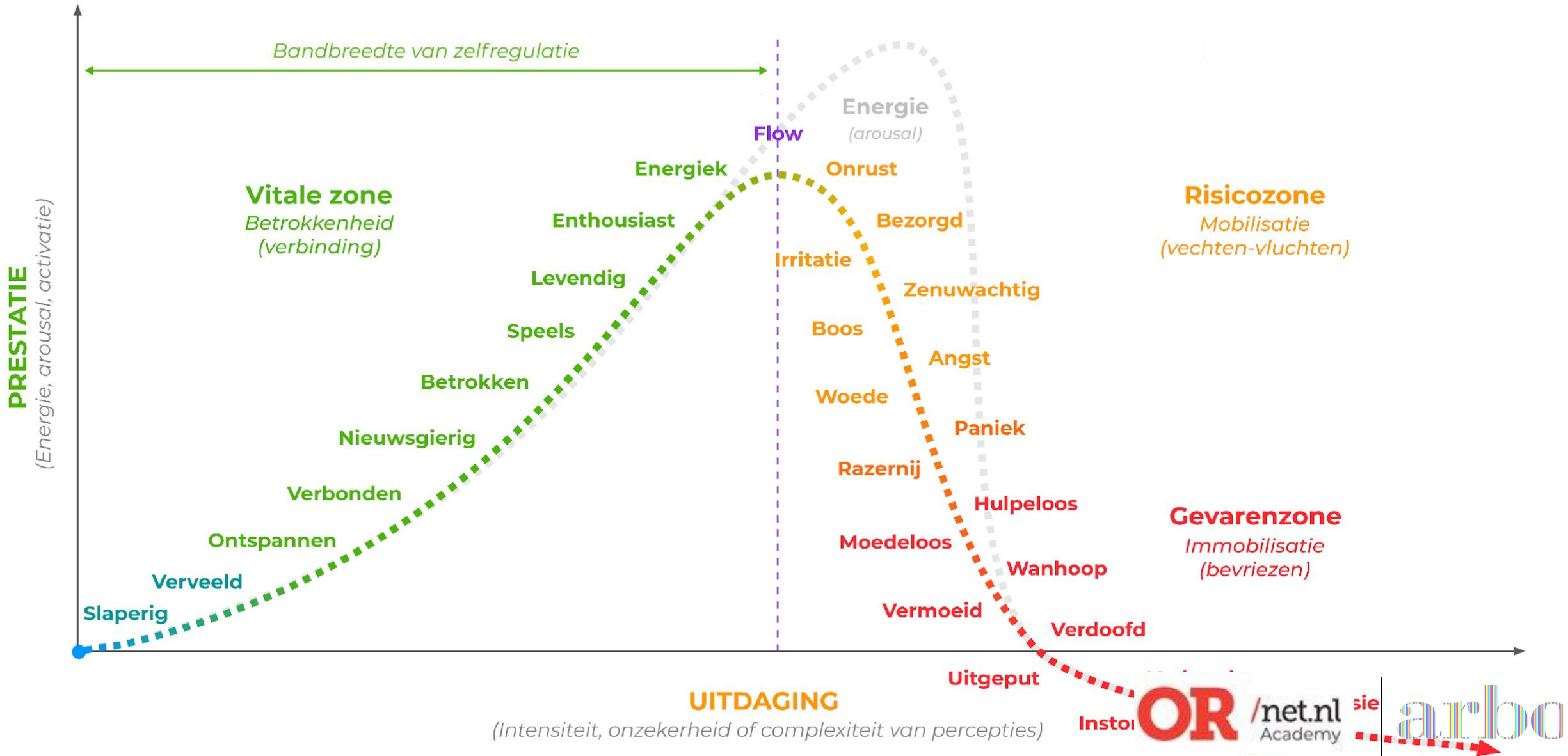
Wat is zelfregulatie?

Energie observeren en reguleren met de Energiecurve



Wat is zelfregulatie?

Energie observeren en reguleren met de Energiecurve



OPTIMIZE ME

Check-in met 4W's

Check-in met je district / subteam

Waar zit jij vandaag? **Waarom?** **Wat** heb je **nodig** en van **wie?**



OPTIMIZE ME

Mentimomentje

Pak je smartphone voor een reflectie

Ga naar

www.menti.com

Voer de code in

3356 3357

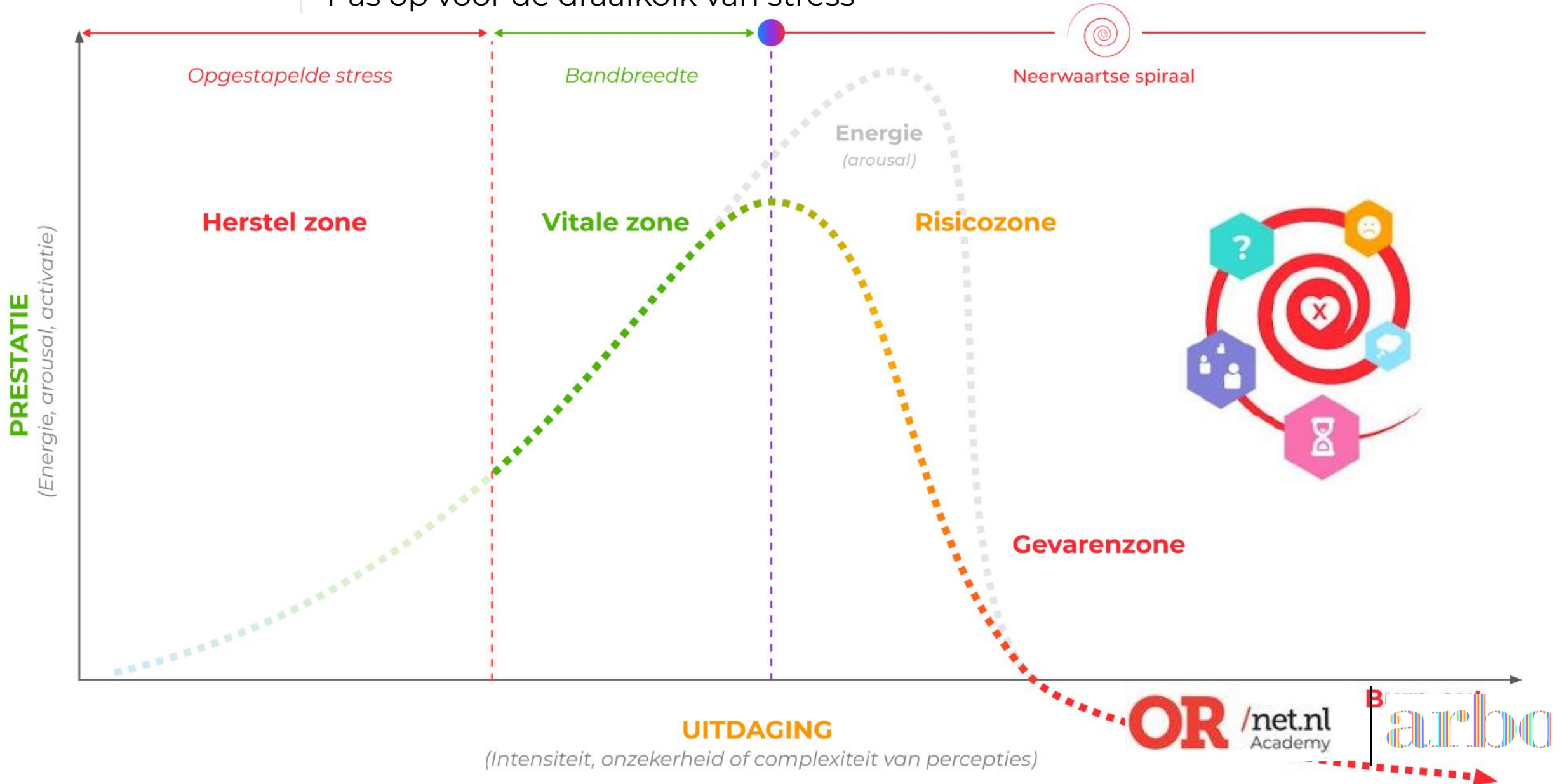


Of gebruik een QR code

OPTIMIZE ME

Voorkomen is beter dan genezen

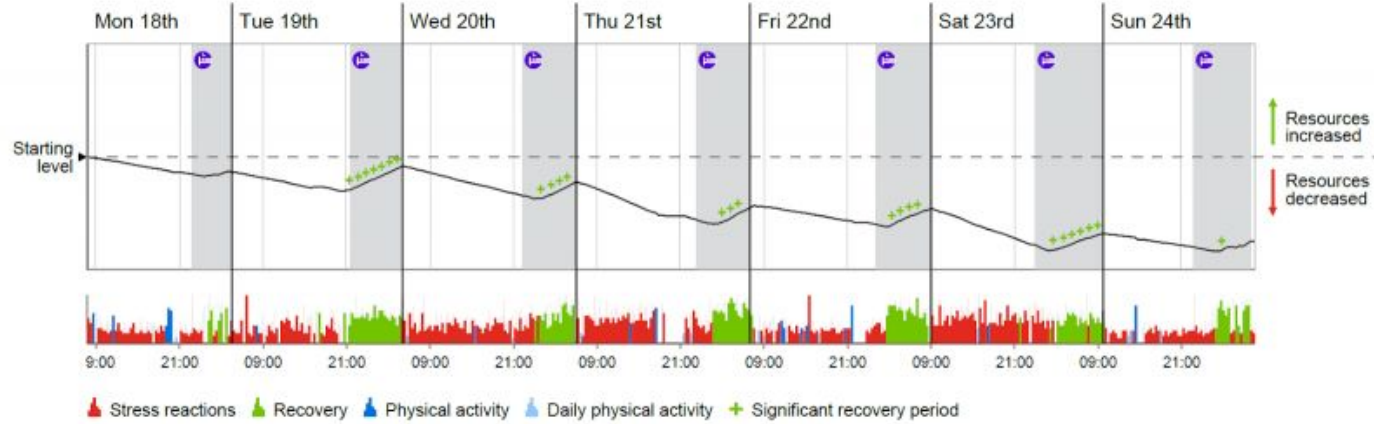
Pas op voor de draaikolk van stress



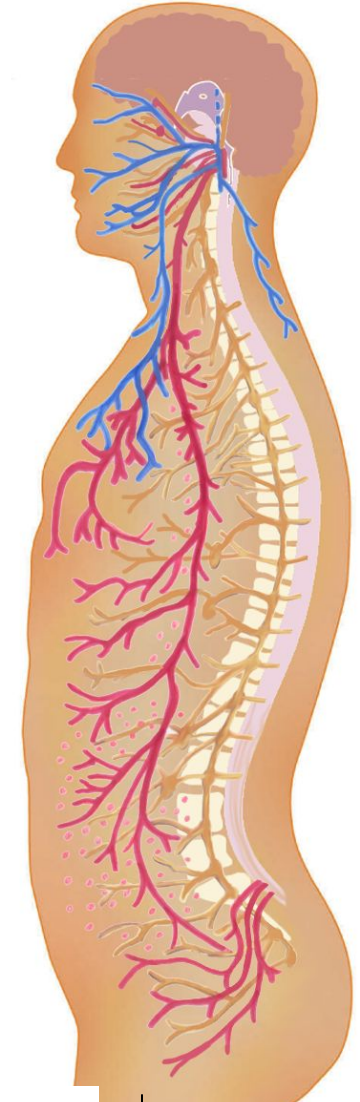
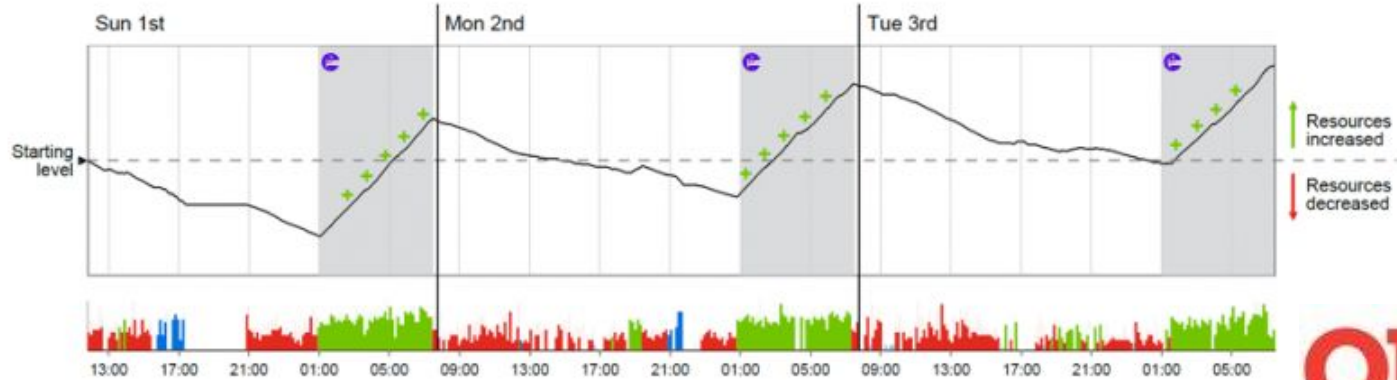
Reguleren kun je leren

Van stress naar flow met zelfregulatie

BODY RESOURCES

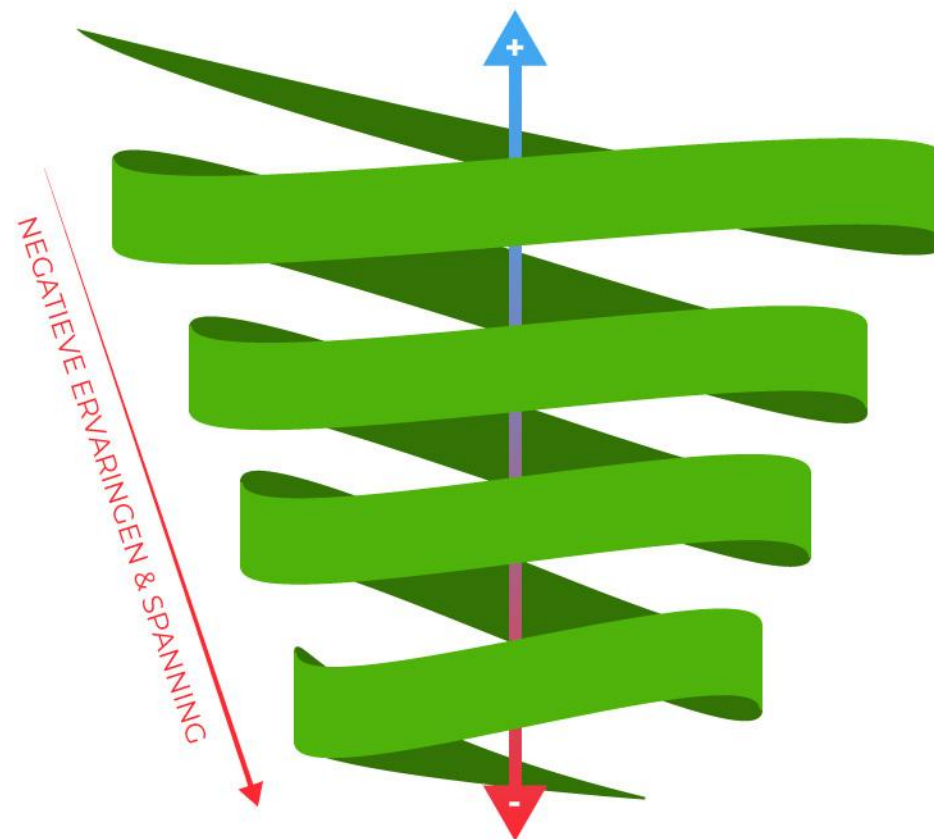
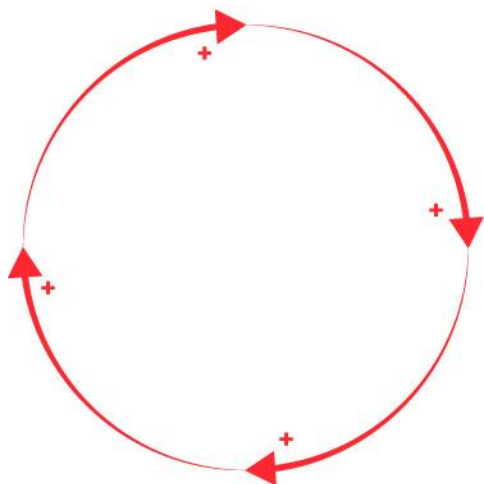


BODY RESOURCES



Het draaikolkeffect van stress

De vernauwing van de probleemfocus



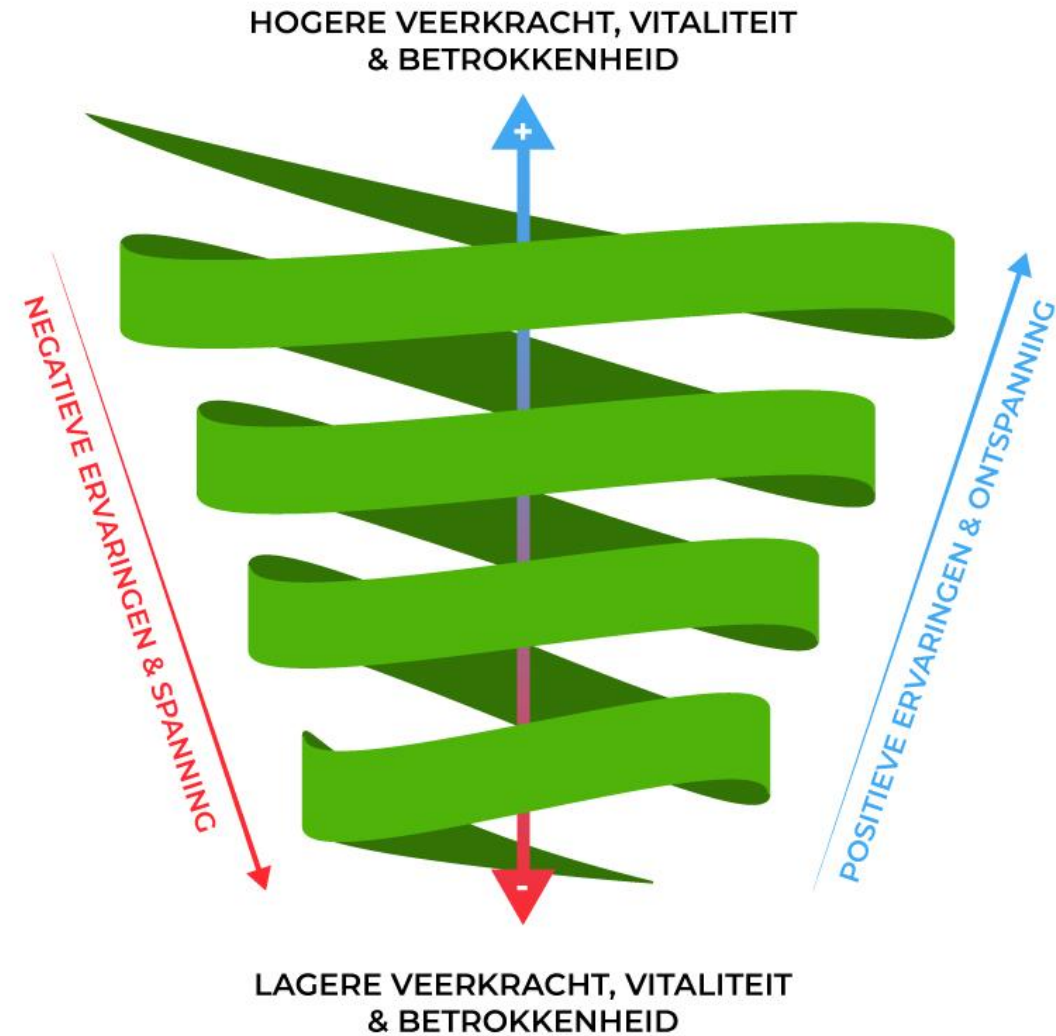
LAGERE VEERKRACHT, VITALITEIT
& BETROKKENHEID

De opwaartse spiraal

Vitaliteit op- en uitbouwen



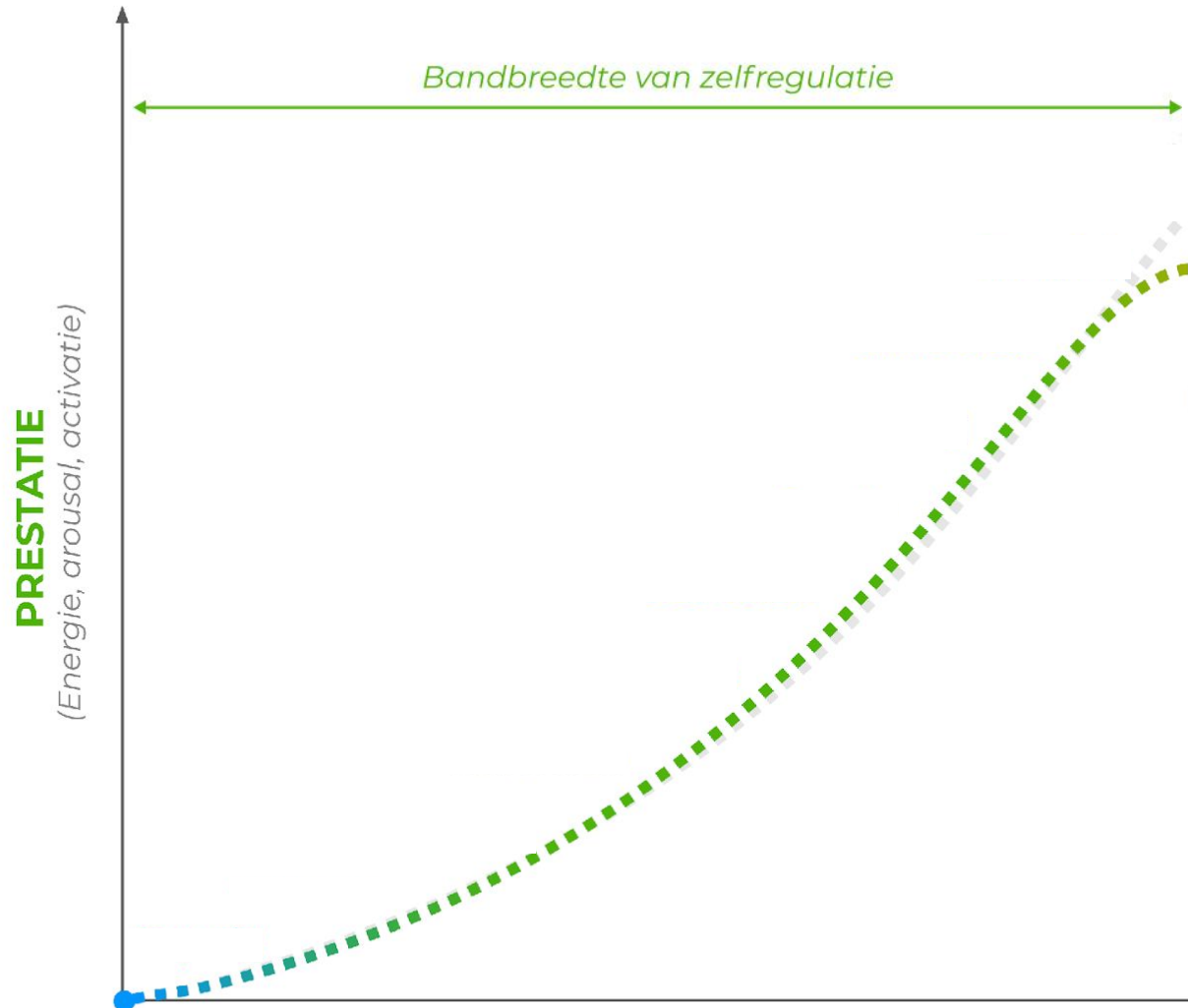
EXPANSIE



OPTIMIZE ME

De opwaartse spiraal

Sturen op vitaliteit



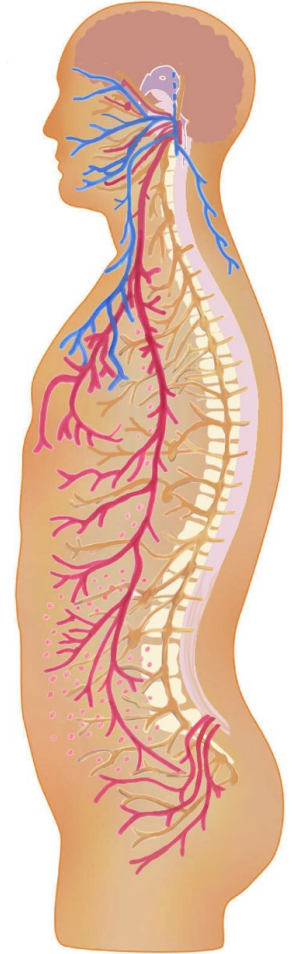
Speed Date:

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 reflectie

Ga naar

www.menti.com

Voer de code in

3356 3357

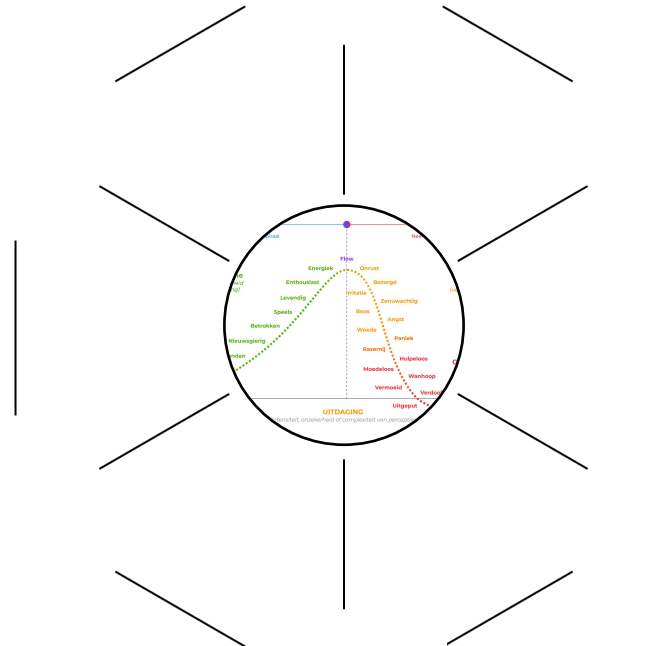


Of gebruik een QR code

OPTIMIZE ME

De 7 Pijlers voor Vitaliteit

Je capaciteit voor zelfregulatie op- en uitbouwen



Conclusies

De beweging van stress naar flow op individueel- en teamniveau



- 1. Doorbreek de draaikolk van stress:** stop □ stap terug □ voel je rug □ diepe zucht.
- 2. Surf de energiecure:** herken je signalen, oefen je zelfregulatie en eindig je dag 'groen'.
- 3. Leid elkaar naar vitaliteit:** verbind tijdens check-ins en maak tijd voor peer-to-peer coaching.

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