

De 12 thema's en subthema's van het Wellness Program onder de loep

01 LKW (LEVENSKWALITEIT OP HET WERK) & PSR (PSYCHOSOCIALE RISICO'S)

- ▶ Welzijn op het werk
- ▶ LKW (Levenskwaliteit op het werk)
- ▶ PSR (Psychosociale risico's)

02 HET JUISTE ENERGIENIVEAU

- ▶ Het juiste energieniveau
- ▶ "Slechte stress"
- ▶ Wat gebeurt er wanneer we "overstressed" geraken?
- ▶ Wat als we stress niet meer zouden beschouwen als een probleem?

03 DE ZORG VOOR JEZELF

- ▶ Bent u zich ervan bewust dat uw lichaam met u praat?
- ▶ Zorgzaam, maar niet paranoïde!
- ▶ Burn-outpreventie

04 TIME MANAGEMENT EN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN

- ▶ Inzien welke impact uw persoonlijkheid kan hebben op uw manier van werken
- ▶ De "tijdrovers"
- ▶ De prioriteitenmatrix van Eisenhower
- ▶ Bevrijd uw geest!

05 COMMUNICATIE

- ▶ Goed communiceren: moeilijker dan u denkt!
- ▶ Assertiviteit: niet te hard en niet te zacht
- ▶ De DESC-methode

06 BEPERKENDE OVERTUIGINGEN EN DWINGENDE BERICHTEN

- ▶ Dwingende berichten
- ▶ Beperkende overtuigingen
- ▶ De Tolteekse inzichten

07 EMOTIONELE BEHEERSING EN BEHEER VAN BEHOEFTE

- ▶ Emotionele intelligentie (EI)
- ▶ Emoties
- ▶ Zijn emoties beheersen
- ▶ De behoeftenpiramide volgens Maslow
- ▶ Erkenning

08 RELAXING / ONTSPANNING

- ▶ Waarom leidt stress tot spanningen?
- ▶ Leren ontspannen

09 POSITIEVE GEDACHTEN / POSITIEVE ATTITUDE / OPTIMISME

- ▶ Positief zijn is gezond!
- ▶ Optimisme
- ▶ Glimlachen
- ▶ Weg met het pessimisme en cynisme!
- ▶ Dankbaarheid

10 PSYCHOSOCIALE RISICO'S

- ▶ Psychosociale risico's
- ▶ Veiligheid en gezondheid op het werk

11 HET RAD VAN HET LEVEN

- ▶ Het rad van het leven

12 MIJN ACTIEPLAN

- ▶ Ik ben me bewust van mijn mogelijkheden om mijn eigen welzijn te scheppen
- ▶ Ik focus op de aspecten die ik zelf kan beïnvloeden
- ▶ Eenvoudige oefeningen om te ontspannen