

Toelichting Toolboxpresentatie Vitaliteit – Ontspanning

Toolbox Vitaliteit: ontspanning

Duur: 20 minuten

Wat heb je nodig?

- PowerPointpresentatie
- Flip-over of papier om te noteren
- Presentielijst
- Materialen uit de praktijk om voorbeelden van voeding te tonen

Over dit draaiboek

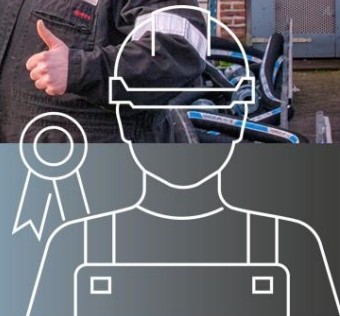
- Bij iedere sheet staat kort de informatie die kan worden verteld aan de groep. De dikgedrukte woorden vormen de kern van de boodschap.
- Soms staat er nog wat extra achtergrondinformatie bij geschreven (in de oranje vakken). Dit is niet nodig om te vertellen aan de groep, maar handig als achtergrondinfo voor de toolbox docent. Wanneer het teken is opgenomen op de sheet is er een moment voor interactie met de groep. Het thema vitaliteit vraagt om veel interactie, omdat het een onderwerp is wat echt in de praktijk toegepast moet worden. Probeer door middel van voorbeelden uit de eigen werksituatie (door de toolboxdocent zelf te verzamelen) de toolbox voor te bereiden.



Sheet 1



Toolbox Vitaliteit
Ontspanning



Welkom bij deze **Toolbox Vitaliteit**, gericht op **ontspanning**. We gaan de komende tijd meer stilstaan bij het onderwerp vitaliteit. Vitaliteit is de energie die je nodig hebt om gezond te kunnen leven, zoals levenskracht en (hoeveelheid) energie. Bij vitaliteit gaat het om een gezonde geestelijke en lichamelijke gesteldheid van de mens, oftewel om de levenskracht die iemand heeft.

Het doel is vaker met elkaar in gesprek te zijn over dit onderwerp en je bewust worden dat ontspanning belangrijk is, in combinatie met de inspanningen die we leveren.

We weten allemaal dat werk veel energie kan vragen. Het is dan ook belangrijk dat we het werk fit en gezond kunnen volhouden. We kiezen ervoor om niet zo zeer te onderzoeken wat gezond of ongezond is, maar deze insteek te kiezen:

Hoe zorg je dat je naast je (grote) inspanningen ook ervaart hoe belangrijk ontspanning is. Zodat je het maximale uit jezelf kunt halen. Zowel voor je werk als voor je privéleven.

Door een **goede balans** te vinden tussen inspanning en ontspanning kun je beter omgaan met de druk (of zelfs stress) die je ervaart.

We gaan je dus niet vertellen wat je moet doen, maar je **bewust maken** hoe het ook alweer werkt! Uiteraard gaan we een aantal **praktische tips** geven hoe je het beste met werkdruk/stress kunt omgaan door naast inspannen je ook goed te ontspannen.

Sheet 2

De Ontspanningsquiz

- Is het ervaren van stress altijd negatief?



Vraag: het ervaren van stress is niet altijd negatief?

Antwoord: zeker niet. Om tot prestaties te komen heb je vaak juist wat druk nodig. Vaak wordt werkdruk/stress negatief ervaren, maar dat is niet altijd het geval. Denk aan het nemen van een penalty bij een voetbalwedstrijd.

Sheet 3

**Fabel of feit?**

- Een spannende klus uitvoeren geeft altijd wel druk of stress.
- Er zijn mensen die nooit stress ervaren.
- Stress krijg je alleen van je werk en niet van allerlei privé zaken.
- Twee mensen komen in precies dezelfde situatie terecht. Kan het dan zijn dat de ene wel en de ander geen stress ervaart?

**Vraag 1 feit**

Iets spannends doen kun je het beste als je hiervoor ook wat extra spanning opbouwt.

Vraag 2 fabel

Iedereen ervaart in zijn werk of privéleven situaties die druk geven. Als je goed kunt relativeren en ontspannen, ervaar je minder druk. Maar niemand heeft nooit stress.

Vraag 3 fabel

Ook in je privéleven krijg je met situaties te maken die je als stress vol kunt ervaren. Ziekte of overlijden van je partner, familie of vrienden zijn hiervan voorbeelden. De ene persoon kan hier beter mee omgaan dan de ander, maar iedereen krijgt ermee te maken.

Vraag 4 feit

De wijze waarop je met een situatie omgaat, hoe en of je kunt relativeren of hoe je het voorval laat binnen komen, zijn vaak bepalend voor de mate waarop je stress of druk ervaart. Niemand heeft echter nooit last van stress. Er zijn echter wel hele grote verschillen tussen mensen bij dezelfde gebeurtenissen.

Sheet 4

 Vitaliteit in het algemeen

- Om goed in je vel te zitten (je lekker en energiek te voelen) kijken we vaak naar je vitaliteit.
- Je bent gewoon vitaler als je een goede balans vindt tussen:
 - ✓ Slapen
 - ✓ Voeding
 - ✓ Bewegen
 - ✓ Ontspanning



Het is voor een mens belangrijk om zo **maximaal mogelijk in je energie te komen** en te blijven. In balans te zijn.

Het beste kan je dat laten zien d.m.v. deze afbeelding.

Een tafel staat stevigst als alle 4 de poten 'in balans' zijn.

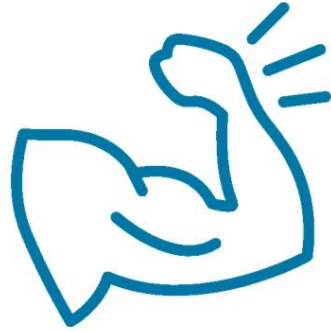
Maar stel dat je bijvoorbeeld door onregelmatige diensten of te vaak overwerken niet goed slaapt (en dus niet goed hersteld) heb je nog 3 poten over, maar de tafel blijft wel staan.

Maar als je in een bepaalde periode óók iets minder goed op je voeding kan letten, of iets minder kunt bewegen dan wordt het wel wat wiebelig op 2 poten. Tijdens deze toolboxbijeenkomst proberen wij mee te geven hoe je na spanning (werkdruk of zelfs stresssituaties) kunt ontspannen om in balans te blijven.

Sheet 5

Vitaliteit in het algemeen

- Op ons werk bewegen we al heel veel, dus daar hoeven we niet meer op te letten. Ben ik dan bezig met vitaliteit?
 - ✓ Bewegen buiten je comfortzone is het sleutelwoord
 - ✓ Variëren in je eten is beter maar niet gemakkelijk
 - ✓ Slapen is de energiegever nummer 1
 - ✓ Een beetje veerkracht helpt je bij tegenslagen



Er is een groot misverstand als het gaat om bewegen. Als je op je werk al veel beweegt of loopt denken veel medewerkers dat er al voldoende bewogen wordt. Dat is maar deels waar. Vaak gaat het namelijk om eenzijdige, steeds dezelfde bewegingen.

Voor je algemene vitaliteit is het dan goed om vooral ook te blijven bewegen buiten je werk en hierbij de andere spiergroepen te gebruiken. Dus als je veel je rugspieren gebruikt met tillen, juist ook je buikspieren te trainen.

Naast bewegen zijn ontspannen, slaap en voeding belangrijke voorwaarden om goed in je vel te zitten. Vandaar dat we vandaag vooral in gaan op ontspanning als tegenhanger van de inspanningen die je verricht. Sommige ervaren dit als werkdruk of stress. Zeker het werken met deadlines kan tot dit gevoel leiden.

Sheet 6

Welke vormen van stress kennen we?

- Positieve stress = presteren
- Frustrerende stress = je druk maken ergens om
- Ziekmakende stress = teveel van jezelf vragen



We kennen drie vormen van werkdruk of stress

Stress is eigenlijk gewoon spanning. Je hebt altijd een beetje spanning nodig om goed te kunnen functioneren. Deze spanning zorgt er namelijk voor dat je lichaam klaar is voor actie. Pas wanneer er op de lange termijn te veel spanning aanwezig is, kan dit leiden tot klachten.

Positieve stress

Deze heb je nodig om tot prestaties te komen. Denk aan de voorbeelden uit de sport; nemen van een penalty bijvoorbeeld. Ook bij een moeilijke klus die je voor het eerst gaat uitvoeren, ervaar je altijd wel wat extra druk. Deze helpt je ook om juist optimaal te presteren op dat moment.

Frustrerende stress

Dit is de druk of het ervaren van stress waar je heel veel last van kunt hebben als je hieraan toegeeft. File rijden, (on)nodige regels die jij maar onzin vindt, de regering, het management etc. die dit allemaal bedacht heeft. Als je je hier overal druk om maakt geeft dit veel frustrerende stress. De een heeft hier meer te maken dan de ander. Dit is geen waardeoordeel, omdat het vaak met je karakter en persoonlijkheid te maken kan hebben.

Ziekmakende stress

Deze moet je proberen te voorkomen. Als druk gaat doorslaan dan kan dit tot ziekte gaan leiden. Vandaag laten we dan ook zien hoe we hier bewust van kunnen worden en dat actief en passief ontspannen hiertegen goede acties zijn.

Sheet 7**Wat weten we van positieve stress?**

- Voorbeeld pijl en boog:
 - Aanspannen boog
 - Hoe harder je spant, hoe groter de prestatie!
 - Te hard aanspannen: dan knapt de boog!
 - Je moet de boog na elk gebruik ontspannen.



Om tot prestaties te komen is het belangrijk dat je lichaam het hormoon adrenaline aanmaakt.

Net als bij een pijl en boog zorgt de adrenaline dat je de boog maximaal kunt spannen. Wil je echter de boog morgen weer gebruiken dan is het belangrijk dat je de boog weer in een ontspannen situatie terugbrengt.

Denk aan elastiek. Als je deze uitrekt komt de spanning erop. Als je het elastiek weer los laat gaat de spanning eraf en kun je deze morgen weer gebruiken. Zo gaat het ook met gebruik maken van positieve druk om tot prestaties te komen. Even aanspannen (lekker buffelen) en daarna gericht ontspanning inbouwen.

Sheet 8

**Wat gebeurt er bij frustrerende stress**

Frustrerende stress:

- Ergernis
- Onnodige regels
- Files
- Gezeur

**Frustrerende druk of stress**

Probeer te leren dat je je niet ergert aan zaken welke jij niet kunt beïnvloeden (file, regels). Juist deze ergernissen kosten heel veel (negatieve) energie. Energie die niets gaat opleveren omdat je ze niet kunt beïnvloeden. Probeer hier aan te werken.

Sheet 9

**Wat gebeurt er bij schadelijke stress****Ernstige privé situaties**

Overlijden, ziekte, zorgen over kinderen.

Overvragen

Teveel van jezelf vragen en geen tijd hebben voor goed eten, slapen en ontspanning.

**Schadelijke stress of ziekmakende stress**

Vaak zitten deze situaties in de privésfeer, zoals het overlijden van familie of vrienden, ziekte of zorgen om kinderen. Op het werk kan het komen door te veel en te vaak jezelf te overvragen zonder dat je de tijd neemt om te herstellen of te ontspannen.

Sheet 10



Zit stress alleen tussen de oren of ook in de rest van je lichaam

Aanmaak hormonen:

- Adrenaline = vechten
- Cortisol = vluchten

Om te kunnen vechten of vluchten concentreert je lichaam zich hierop. Dit betekent dat andere ook belangrijke functies tijdelijk worden uitgezet.

Als je dus vaak stress ervaart, zet je je lichaam te vaak in de noodtoestand!



Als wij in een stress situatie komen gebeurt het volgende in ons lichaam. Het lichaam zet ons in de overlevingsstand.

Voorbeeld

Een leeuw komt op ons af. We maken adrenaline aan om te kunnen vechten met de leeuw. We maken ook cortisol aan om te kunnen vluchten. Adrenaline wordt ook wel het vechthormoon en cortisol het vluchthormoon genoemd. Als we deze hormonen aanmaken worden andere processen in ons lichaam even op stop gezet omdat deze minder belangrijk zijn op dat moment. Je blaas gaat bijv. op lager pitje draaien. Als je vlucht voor de leeuw is het handig dat je dan niet even onderweg hoeft te plassen (overleving mechanisme).

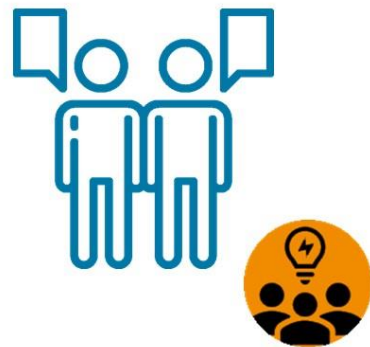
Deze reactie vindt nog steeds bij ons plaats. Iedere keer dat we in een spannende situatie terecht komen of ervaren gaat het lichaam de aanmaak van adrenaline en cortisol voorrang geven. Als dit dus heel vaak gebeurt op een dag worden andere basis processen in ons lichaam te vaak stop gezet en dat zorgt ervoor dat we hiervan ziek kunnen worden. Ons immuunsysteem wordt hierdoor aangetast.

Sheet 11



Tips om je ontspanning te verbeteren

- Na inspanning altijd ontspanning (pijl en boog)
- Rustig ademen is een goede ontspanning
- Relativeren helpt enorm (je niet overal aan ergeren)
- Bespreek met je leidinggevende of collega de punten waarbij je werkstress ervaart en wat jullie er zouden kunnen doen



Druk of stress kunnen we niet altijd vermijden. Er zijn wel hulpmiddelen om er geen negatieve reacties van je lichaam aan over te houden:

Na inspanning altijd ontspanning. Zowel lichamelijke als geestelijk.

Rustig adem halen. Voorbeeld : als je schrikt haal je ook heel diep adem waardoor je lichaam op een natuurlijk wijze kan reageren.

Je niet overal druk om maken voorkomt heel veel frustrerende stress.

Het is interessant om van elkaar te horen hoe jij met deze situaties omgaat. Vraag hiernaar bij je medewerkers. Zijn er wellicht binnen het team specifieke zaken die misschien onnodige stress opleveren en opgelost kunnen worden?

Sheet 12



**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Vitaliteit
Ontspanning

Bedankt voor je deelname.

Een beetje stress kan dus goed zijn om tot prestatie te komen. Te veel of onnodig is niet goed.

Ik nodig jullie uit om hierover **met elkaar het gesprek aan te gaan** mocht je dit ervaren. Soms kan een toelichting voldoende zijn omdat je bepaalde zaken kan uitleggen of toelichten.

In andere situaties kunnen we bespreken **of er mogelijkheden zijn de druk of stress te verminderen** of elkaar te helpen wel voldoende ontspanning in je werk en privé in te bouwen.