

Workshop 'Zelf je gezondheid aansturen'

Gezondheid is een werkwoord

Op het programma

- In welke fase zit jij?
- Bewust en onbewust gedrag
- Hoe werkt veranderen?
- Gewoontes
- Pauze
- Van wens naar doel
- Actieplan
- Leefstijlcoach

Terugblik

Huiswerk

Visueel maken vanuit PEP Intro

In welke fase zit jij?

1. “Ik kan er niets aan doen” of “er is niets aan de hand”
2. Ik zie dat ik kan veranderen maar weet niet hoe?
3. Ik kan het veranderen en ik denk erover na hoe
4. Ik ga ervoor!
5. Ik wil volhouden want ik zie dat het werkt



- *Hoeveel procent van ons gedrag is bewust?*
- *En hoeveel procent is onbewust (automatisch)?*

Bewust of onbewust gedrag?

An illustration of an iceberg floating in blue water. The tip of the iceberg is above the water line and is labeled with '5%'. The much larger part of the iceberg is submerged below the water line and is labeled with '95%'.

5%

Bewust, gepland gedrag

- Dingen die we niet vaak doen
- Kost veel moeite
- Bij vermoeidheid, afleiding: automatische piloot neemt over

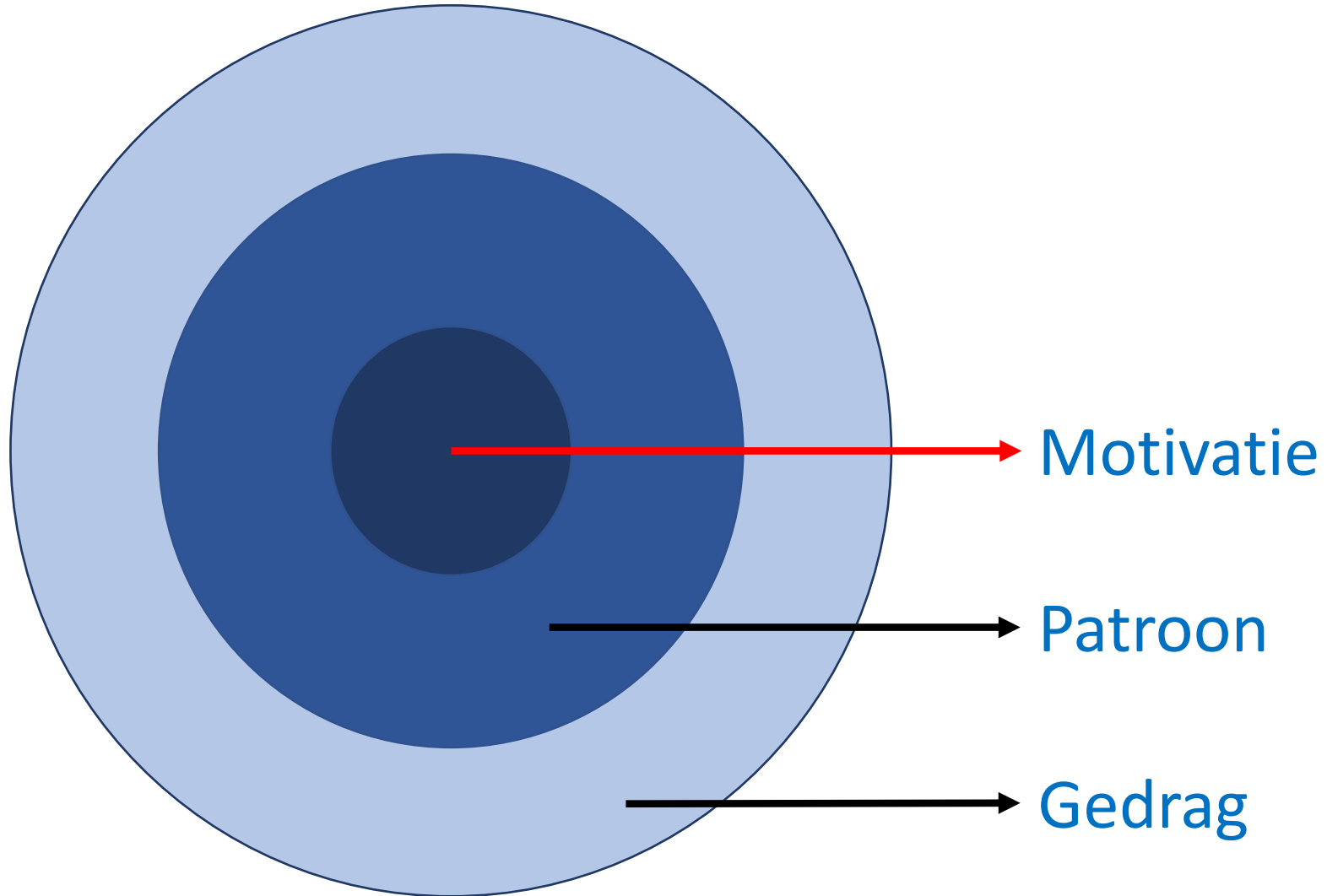
95%

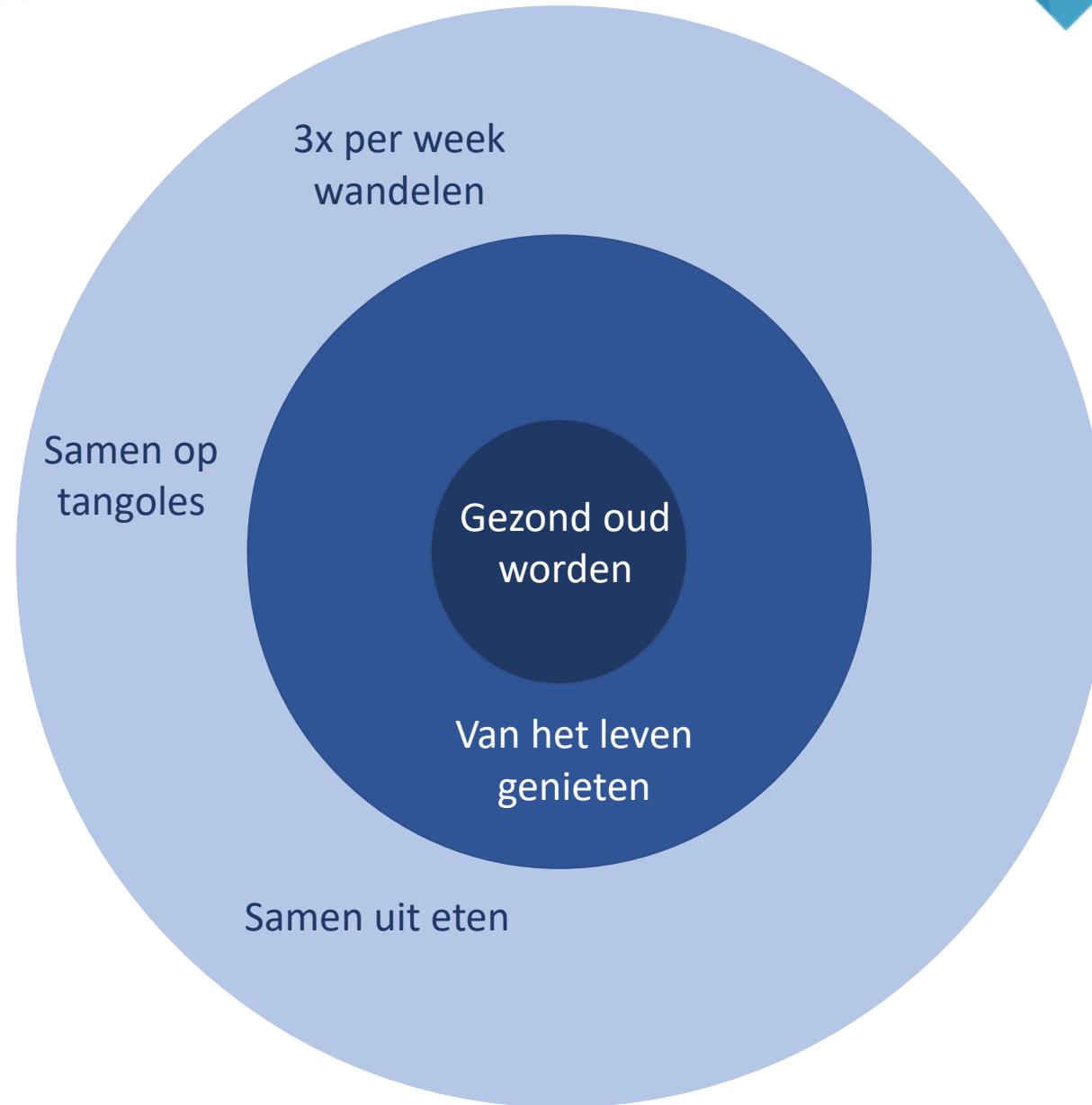
Onbewust, automatisch gedrag

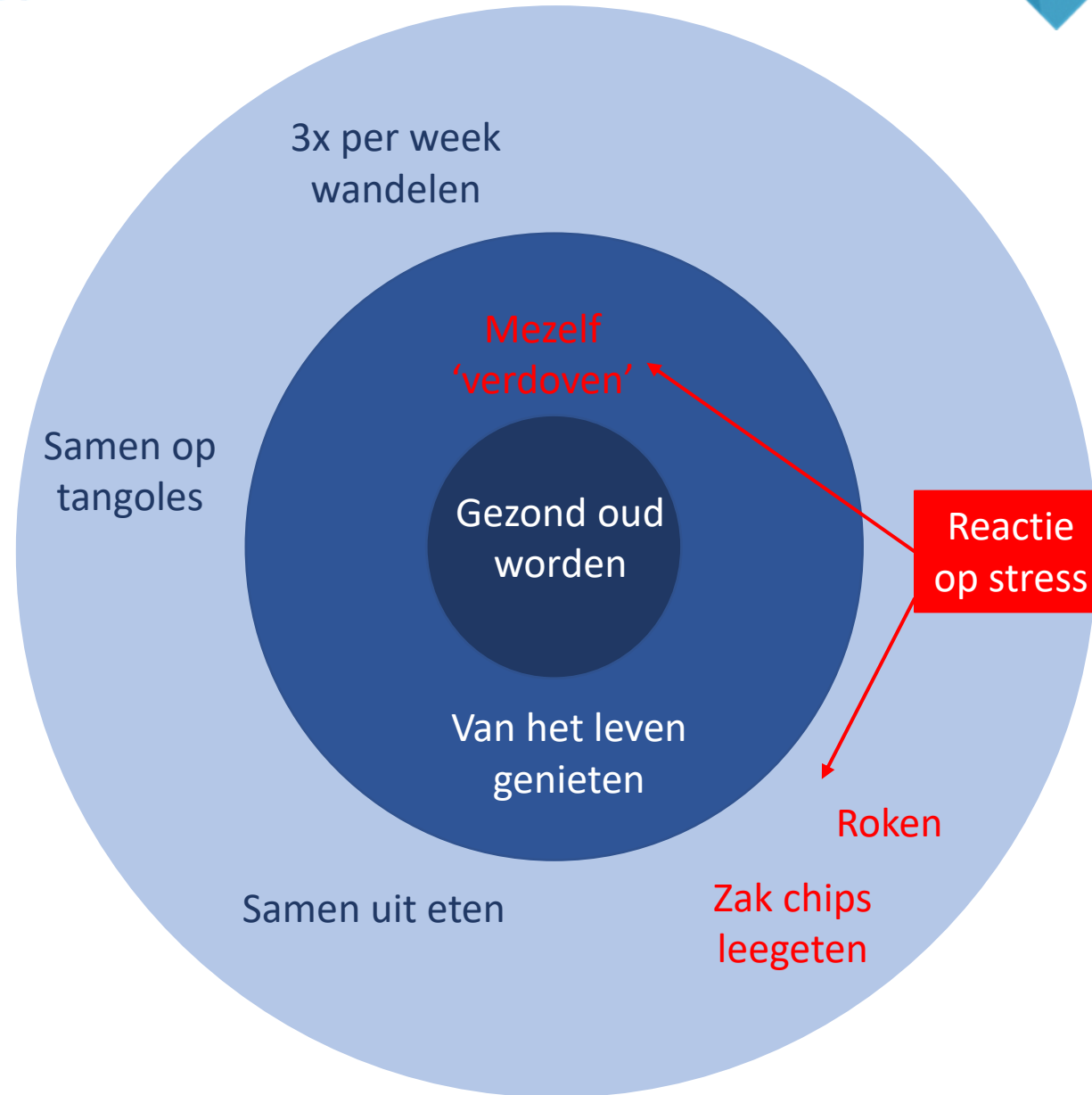
- Gestuurd door prikkels
- Automatische piloot
- Dagelijkse gewoonten
- Kost weinig moeite

Herken je dit?

- “Ik wil wel gaan sporten vanavond, maar ik heb ook behoefte aan een avond rust.”
- “Ik wil wel gezonder eten, maar ik ben ook een Bourgondiër.”
- “Ik wil het wel minder druk hebben, maar ik kan zo moeilijk nee zeggen.”
- “Ik wil wel stoppen met roken, maar het helpt me ook om te ontspannen.”
- “Ik wil wel op vakantie naar het buitenland, maar ik ben bang dat er iets mis gaat met mijn hart.”







Hoofddoel

Ik wil wel, en...

Waarom?

1

Waarom?

2

Waarom?

3

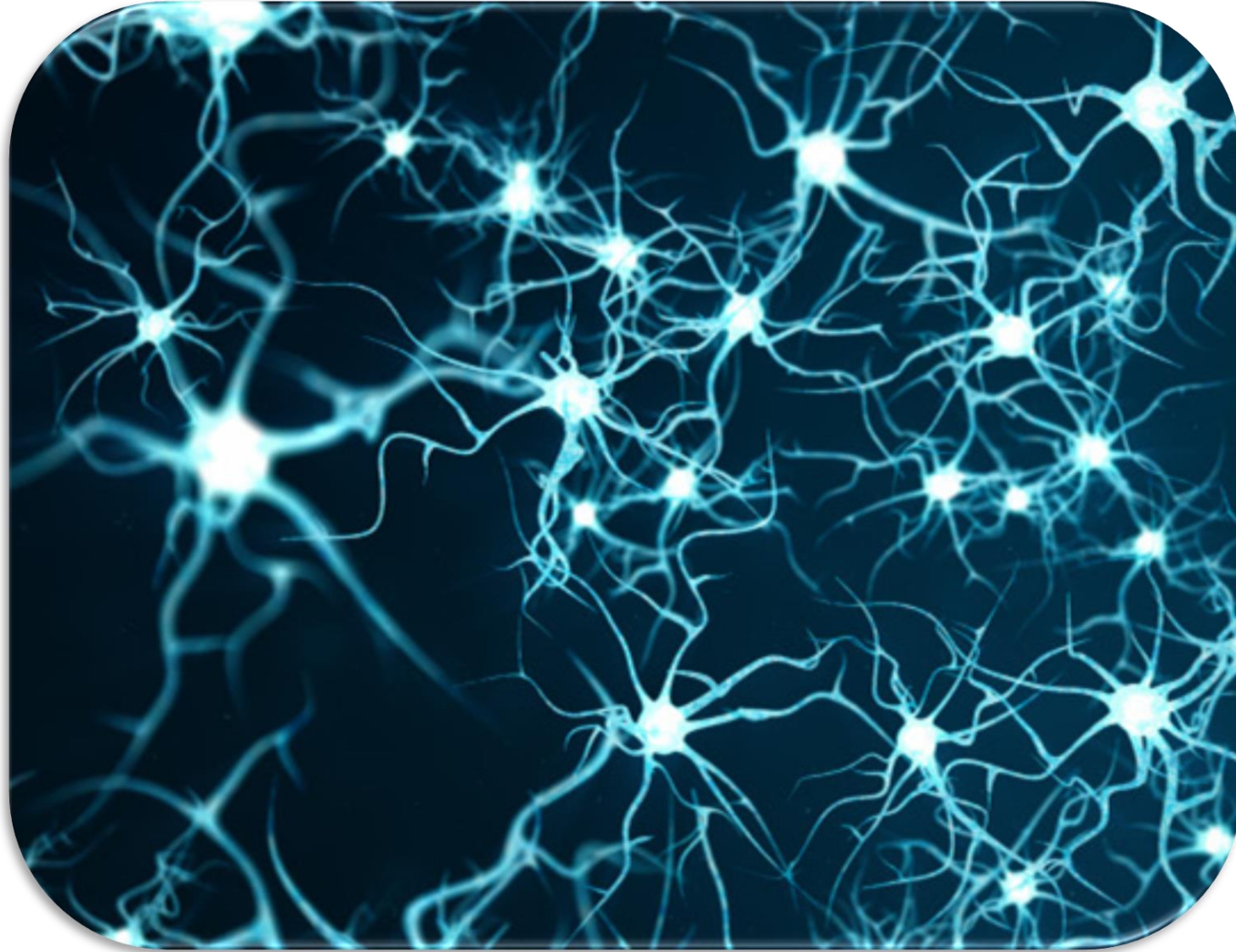
PAUZE



Hoe werkt veranderen?

- Wilskracht en ...
- Kleine stappen





Het brein

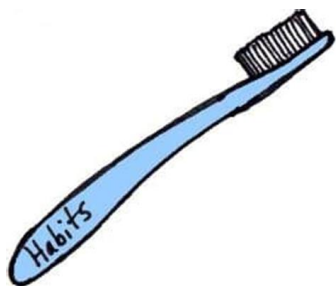
Verbindingen maken

- Oefenen & herhalen
- Makkelijk & klein maken
- Maak van jouw olifantenpaadje een snelweg!



De kracht van gewoontes

- Waar komen gewoontes vandaan?
- Wat kun je ermee?



Tips

- Formuleer je plan positief
- Maak het meetbaar



“

**A GOAL
WITHOUT
A PLAN
IS JUST WISH**

”

Van wens naar doel

- Klein en concreet

! Kleinst mogelijke stap !

- Wat kan ik doen?



cardiovitaal 

Gebruik de app
Mijn.Vital10.nl



Je maakt het meetbaar

 Terug

Bewegen Score

Grafiek

< Vorige

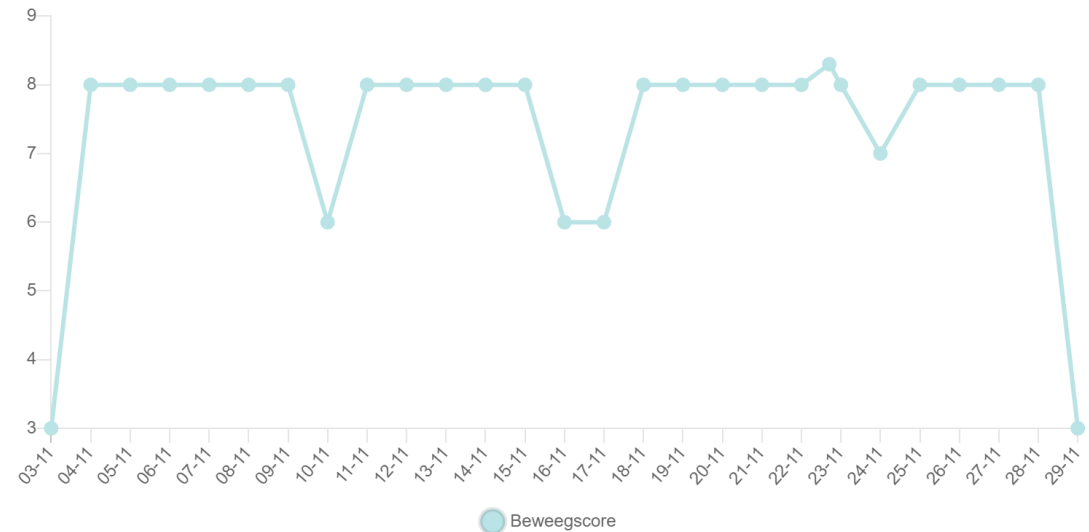
Volgende >

Week

Maand

Alles

03 nov. - 29 nov.



Naar mijn apparaten en apps

Uitgebreid advies



Dashboard



Mijn vitaliteit

En concreet:

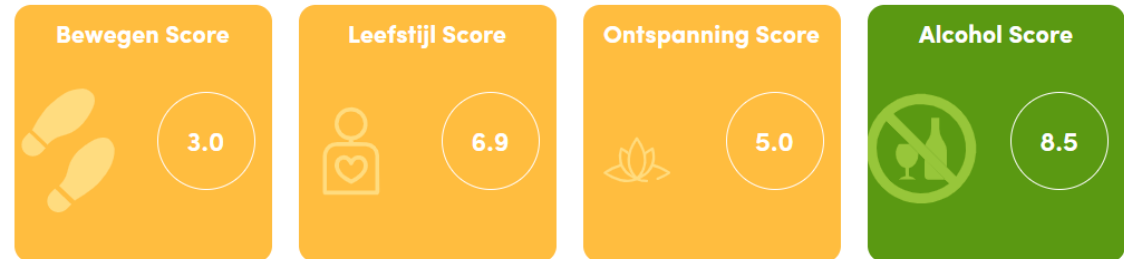
Wat?

Hoe?

Wanneer?

Start een challenge

Mijn vitaliteitsscores



Mijn activiteiten



Mijn challenges

Maak een actieplan!

Wat?

Hoe?

Wanneer?

Vul in op MijnVital10!

Dagelijks bewegen challenge



2 Concreet maken

Start: Je challenge staat direct klaar. De eerste week leggen we de focus op opstarten. Je gaat nu dus bepalen wanneer jij daadwerkelijk gaat beginnen en wat je precies gaat doen.

1. Bewegen is een activiteit waarbij de hartslag licht stijgt. Bewegen kan ontspannend zijn, zoals wandelen of fietsen. Het huishouden doen, tuinieren en andere klussen vallen ook onder bewegen.

Welke (meetbare) activiteit zou je willen doen om meer te bewegen?

Vul hier je antwoord in

2. Maak je doel zo klein en haalbaar mogelijk. Of dit 5 minuten of 30 minuten zijn maakt niet uit. Het moet iets zijn waarvan jij het vertrouwen hebt dat het dagelijks gaat lukken.

Hoeveel minuten wil je dagelijks bewegen?

Vul hier je antwoord in

3. Om echt tot actie te komen is het slim om alvast na te denken over de momenten waarop je meer gaat bewegen. Is dit in de ochtend na het ontbijt? Ga je naar je werk fietsen? Ga je tijdens de lunch wandelen of liever in de avond?

Op welke moment wil je de activiteit doen?

Vul hier je antwoord in



vroegere



afsluiten en later verder gaan



volgende

Help jezelf

Hang een herinnering op

Zoek een maatje

En...?

Leefstijlcoach

Aanpassing van je gewoontes is pittig! Jouw huidige leefstijl is namelijk de som van jarenlange gewoontes die er, bewust of onbewust, ingeslopen zijn.

Wat we kunnen doen weten we vaak wel, maar **hoe** past dit in ons dagelijks leven? We willen immers ook blijven genieten!

Onze leefstijlcoaches helpen in het maken van keuzes en acties die het **ontwikkelen en volhouden** van gezonde gewoontes **makkelijker maken**.
Zo werk je stap voor stap aan een gezonder leven!

Leefstijlcoach

Kies jij voor een coach?

Praktisch: Telefonische coaching, 2 gesprekken

Plan direct in!

Volgende bijeenkomst

Omgaan met moeilijke momenten

Volhouden op de lange termijn

