

GRENZEN STELLEN

WORKSHOP

EMTQC

TO SEE THE BLIND SPOT

&

Haekling

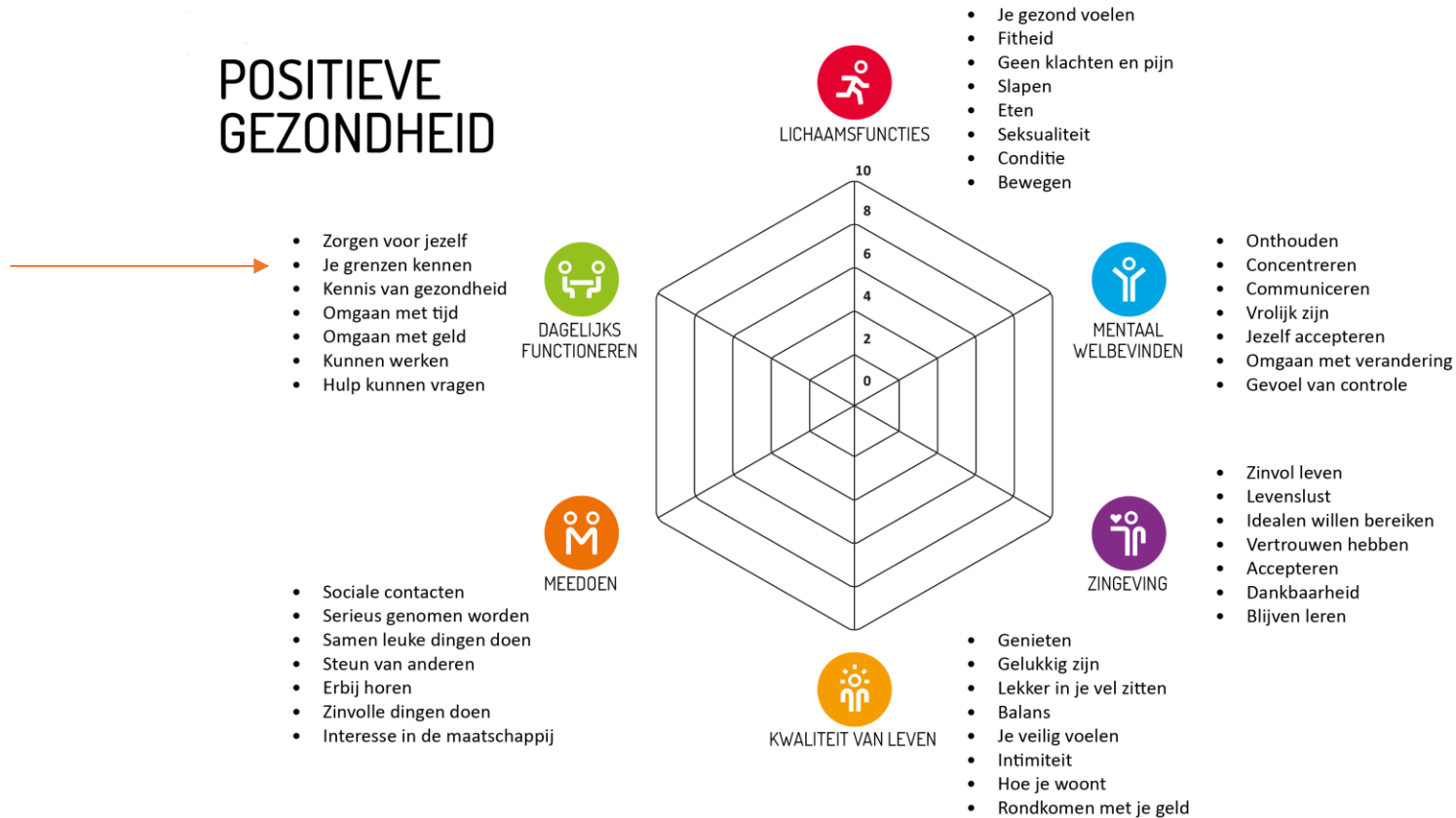
MARJA SCHOT

- Eigenaar van Haekling
- Gedragstrainer en samenwerkingspartner EMTC
- Achtergrond: zorg, kwaliteit, HRM, verzuim, gedragstraining en creativiteit.



WEEK VAN DE POSITIEVE GEZONDHEID

POSITIEVE GEZONDHEID



HOE GOED STEL JIJ JE GRENZEN?

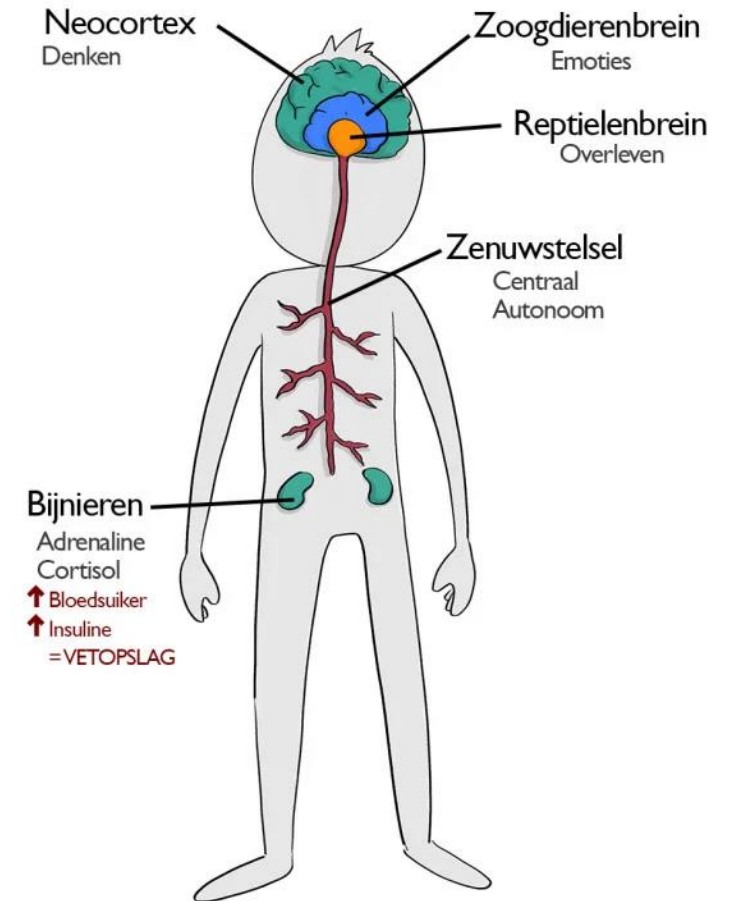
[Draadstaal Assertiviteit \(youtube.com\)](#)

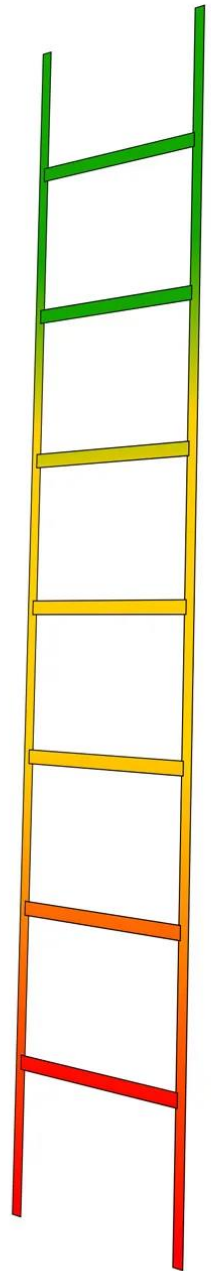


Alleen stoten

DE WERKING VAN ONS ZENUWSTELSEL

- Het verschil tussen weten en voelen
- De werking van ons brein





VENTRAAL VAGAAL VEILIG

- Kalm
- Sociale interactie
- In het hier en nu

SYMPATISCH ANGST/PANIEK

- Angstig
- Overprikkeld/geïrriteerd
- Vechten/vluchten modus
- Piekeren/herhalende gedachtes

DORSAAL VAGAAL WANHOOP, DISSOCIATIE

- Geïsoleerd
- Dissociatie
- Bevriezen/extreem onderdanig
- Onveilig/machteloos

→ Parasympathisch – veilig en
verbonden

IK LEEF EN IK BEN

→ Sympathisch – vechten – vluchten –
verstarren

GEVAAR

→ Dorsaal vagaal – Immobilisatie

IK GA DOOD

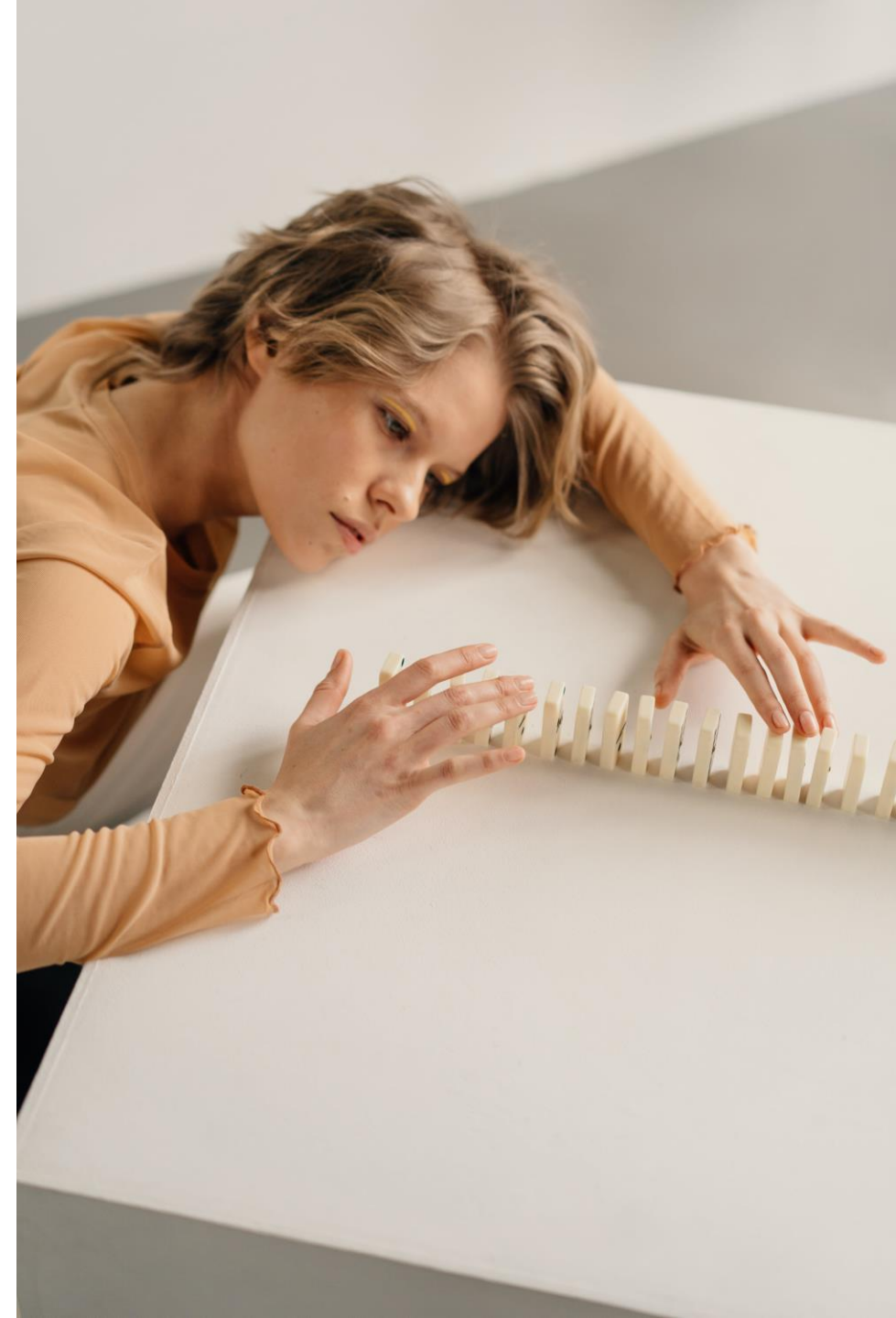
WELKE SIGNALLEN GEEFT JOUW LICHAAM?

- Wat voel je in je lichaam?
- Hoe reageert je hartslag?
- Zit je ademhaling hoog of laag?
- Hoe reageren je spieren?
- Wat gebeurt er in je gezicht?
- Luister jij naar de signalen die jouw lichaam geeft?



VERWACHTING VS. GRENS STELLEN

- Wat is de consequentie?
- Waar ligt jouw grens?
- Weten wat je niet wilt...
- Weten wat je wel wilt...



BEWIJSDRANG & PRESTATIEDRANG

- Een programmering van ons brein wat al in de kinderjaren ontwikkelt.
- Wat is belangrijker? Jij of de ander?

BEZIELING: EIGENWAARDE

- Hoe zit het met je zelfvertrouwen?
- Kun jij waarde, beloning en acceptatie uit jezelf halen?
- Heb je de bevestiging nodig van anderen of bevestig jij jezelf?
- Houd jij van jezelf?

VERBINDING MET JEZELF EN MET DE ANDER

- Heb jij verbinding met jezelf?
- Hoe voel je dat?
- Heb jij verbinding met de ander?
- Hoe voel je dat?

*BREATHE IN DEEPLY TO BRING
YOUR MIND HOME TO YOUR
BODY*

WIST JE DAT...

- 90% van de mensen maar 30% van hun ademhalingscapaciteit gebruiken?
- Een verkeerde ademhaling zorgt voor een continue staat van paraatheid in je lichaam?
- Je altijd en overal je ademhaling kunt veranderen?
- Je ademhaling invloed heeft op je lichaam tot op celniveau?
- 70% van de gif- en afvalstoffen ons lichaam en brein verlaat door uit te ademen?
- Een te snelle ademhaling meer ontstekingen in het lichaam kan veroorzaken?
- We maar 4 tot 6 keer per minuut adem hoeven te halen?

TIPS voor een betere ademhaling

- Leg je tong tegen je gehemelte aan, dit versterkt de ademhaling door de neus.
- Verleng je in- en uitademhaling steeds met 1 tel om deze te vertragen.
- Zet je buik uit bij de inademing, trek hem helemaal in bij de uitademing.
- Oefen meerdere keren per dag door je even bewust te zijn van je ademhaling
- Maak het niet te moeilijk, het is maar adem!

JE KUNT HET LEREN!



MEER BEGELEIDING NODIG?

Behoefte aan een gratis kennismakingstraining?

Stuur een mail naar info@haekling.nl

Ik neem zo snel mogelijk contact met je op om samen een datum in te plannen.

MELD JE AAN BIJ DE ONLINE ACADEMY

