

Goede zorg begint bij jezelf



Goede zorg begint bij jezelf



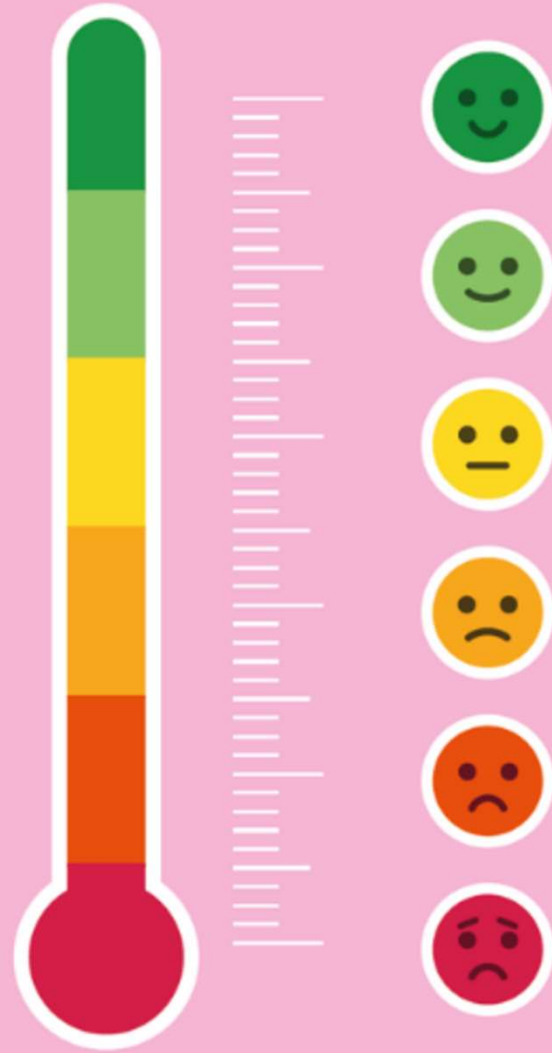
Check in
PVM

In gesprek

Hoe zit het eigenlijk bij mij

Mijn plan







Pro-active Vitality Management

Individueel, doelgericht gedrag,
gericht op het managen van
fysieke en mentale energie om
optimaal functioneren te
bevorderen

Pro actief gedrag



- Je neemt en draagt de verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag.
- Je doet dit voordat er iets gebeurt.
- Je start dit vanuit je eigen motivatie
- Je bent hiermee gericht op de toekomst (je wil iets voor jezelf of aan de situatie veranderen)

Vitaliteit

Energie

Motivatie



Veerkracht

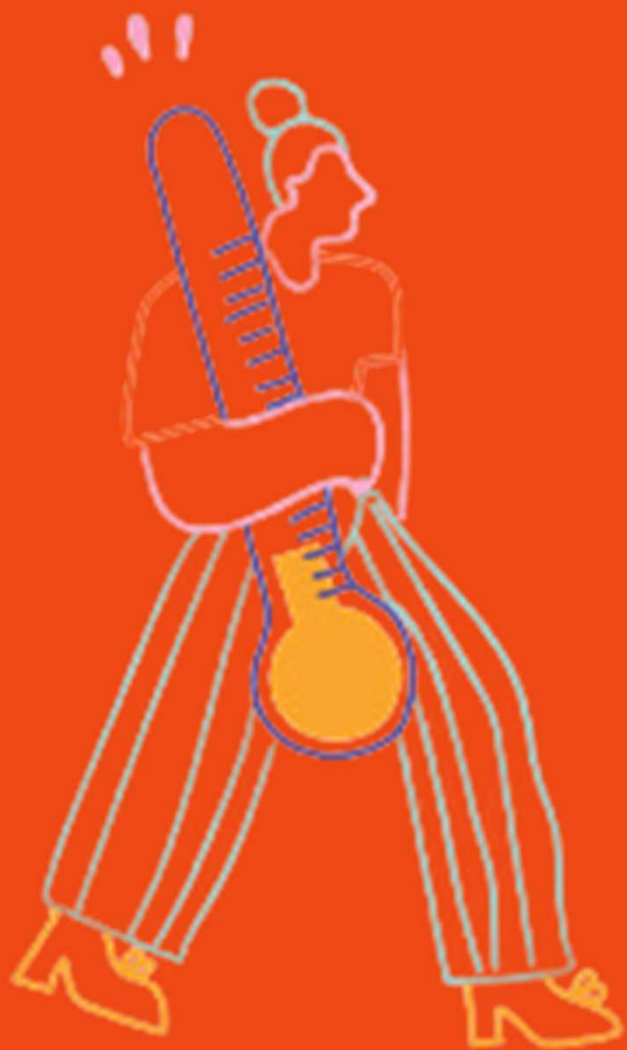
Fysiek

Mentaal

Emotioneel-sociaal

Zingeving





Bewezen effecten

- Je bent minder moe op de dagen dat je aan PVM doe
- Je bent creatiever
- Je presteert beter
- Je kunt meer bevlogen je werk doen
- En je bent cognitief meer flexibel

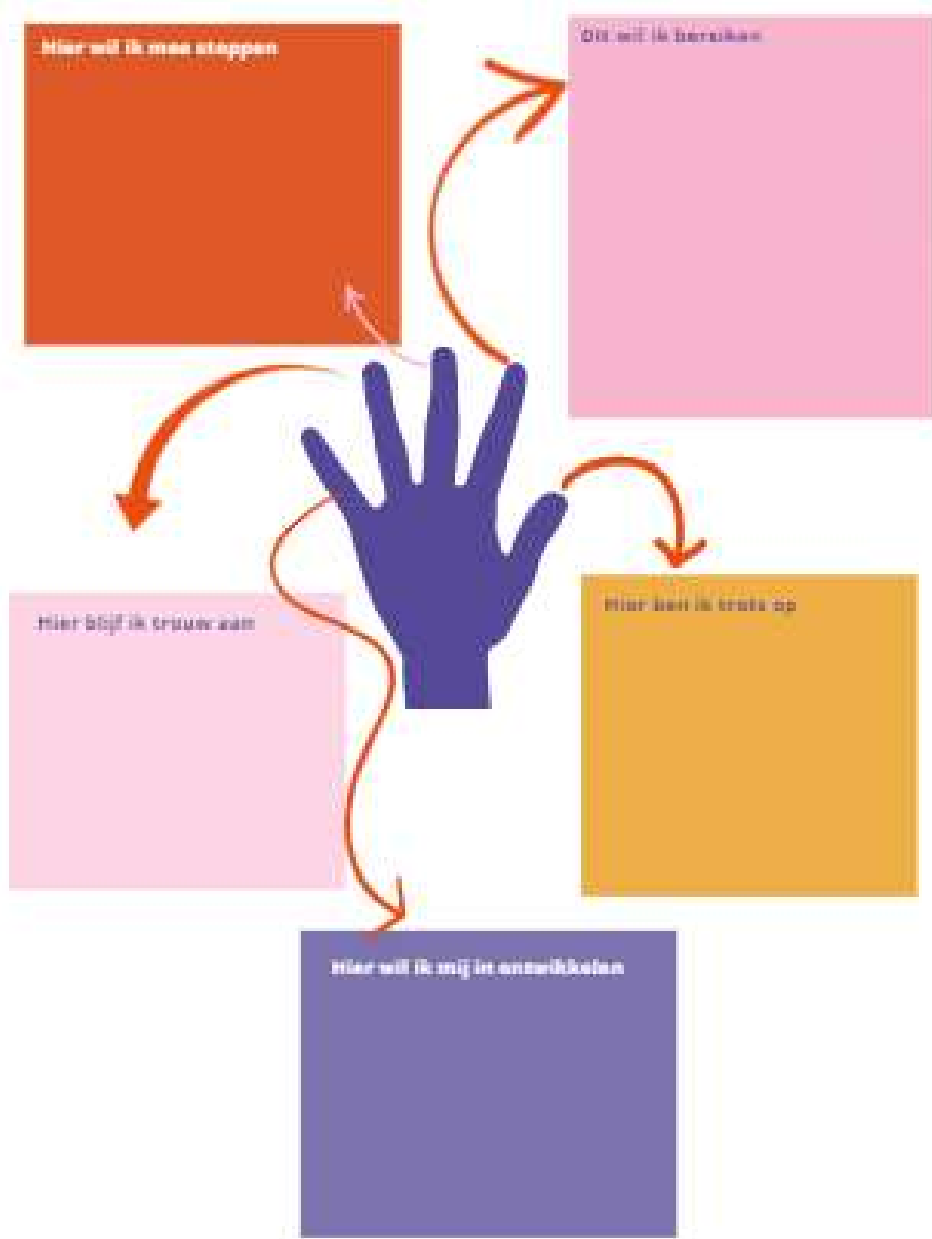
Sneltest



**Opdracht
olielamp**



Gelukzusters®





ALLES WAT JE
AANDACHT
GEEFT GROEIT

  Gelukzusters®

#ikwerklekkerindezorg

  Gelukzusters®