

Goede zorg begint bij jezelf

Proactief Vitaliteits Management



♥+ Gelukzusters®

#ikwerklekkerindezorg

Goede zorg begint bij jezelf: "het klinkt als een cliché en tegelijkertijd is het zo waar!"

Bij vitaliteit denken mensen vrijwel direct aan het fysieke. Daar gaan we weer: gezonder eten, meer bewegen dus hup naar de sportschool. Natuurlijk is dat gezond en toch is dat niet waar vitaliteit alleen over gaat.

Vitaliteit kent 4 dimensies namelijk: Fysiek, mentaal, sociaal-emotioneel en spiritualiteit (zingeving). Alle 4 zijn belangrijk. Het is goed om te kijken hoe jij daar invulling aan geeft, hoe tevreden jij daarover bent en waar jouw behoefte ligt. Om daar antwoord op te geven leggen we hier eerst uit waar deze dimensies over gaan.

- De fysieke dimensie: gaat over m.n. gezondheid en zorgen voor je lijf.
- De mentale dimensie: gaat over doelen, visies, leren en verdere ontwikkeling.
- De emotionele dimensie: gaat over aspecten van relaties en samenwerking.
- De spirituele dimensie: gaat over de verbinding met zingeving

Sta stil bij jouw energie. Hoe start je de dag, wat gebeurt er in de loop van de dag met jouw energieniveau en wat is jouw energieniveau aan het einde van de dag. Kijk naar onderstaande afbeelding en geef jouw energie een kleur.

Doe dit aan het begin van je dienst, voor je pauze en aan het einde van je dienst. Zo krijg je een goed beeld van jouw energie.

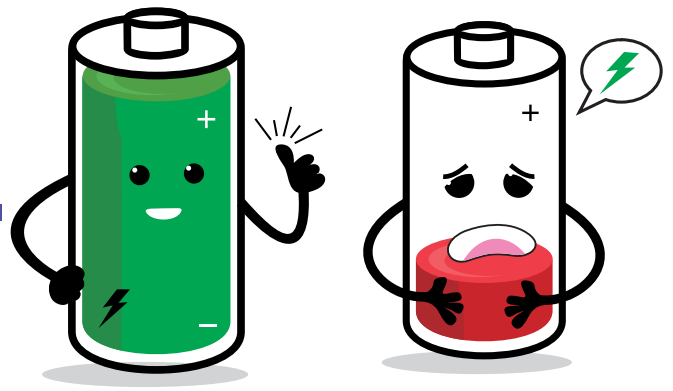


Energie + -

Proactief

Bij proactief vitaliteits management gaat het over individueel, doelgericht gedrag, gericht op het managen van fysieke en mentale energie om optimaal functioneren op het werk te bevorderen.

Proactief betekent dat Je verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag neemt. Je doet dit voordat er iets gebeurt, je start dit vanuit je eigen motivatie en je bent hiermee gericht op de toekomst (je wil iets voor jezelf of aan de situatie veranderen). Als je werkt zijn er taken die energie geven en energie kosten. Kijk eens of je meer taken kan doen die energie opleveren. Als jij jouw talent kan inzetten stroomt de energie. Dit is een kwaliteit die jou buitengewoon makkelijk afgaat en waar je plezier aan beleeft.



Kijk of je die kwaliteiten vaker in kan zetten, Kijk wat voor jou werkt: neem pauzes (haal je eigen koffie, loop even naar de w.c. en beter nog neem echt even lunchpauze en ga als het even kan van de afdeling af) zodat je oplaad en daarna effectiever je werk kan doen. Ga in gesprek met collega's, ervaren zij dezelfde energie slurpers of is er iets wat zij juist heel leuk vinden en graag doen. Bedenk wat je zelf kan doen om minder energie daaraan te verliezen: kan het anders? zo niet kan je het leuker maken? Door je te richten op het positieve ervaar je meer energie.



Aan de slag met jouw vitaliteit: hoe doe je dat

Na het nadenken over de 4 dimensies en het monitoren van jouw energie is het tijd om een keuze te maken. Wat vind jij belangrijk en waar wil jij als eerste mee aan de slag. Te grote stappen maken dat je een drempel ervaart. Terwijl kleine stapjes laten zien dat het haalbaar is en je aanmoedigen om die ook te zetten. Maak het zo concreet mogelijk voor je zelf. Wat wil je in je gedrag anders doen? en welke support kan je regelen. Bijv. schrijf een evaluatiemoment op, neem een voorwerp of afbeelding mee om je te helpen herinneren dat je deze actie wilt ondernemen of vraag een collega, leidinggevende, vriend of vriendin om je er af en toe naar te vragen. Een berichtje te sturen of het al gelukt is etc.

