





DURF TE DROMEN

HOE ZIET JOUW WERKDAG ER OVER TWEE JAAR UIT?



**GOALSETTING
WORKFLOW
GOLVEN
WEERSTAND
INTERVISIE
ENERGIE**



VI – VERBETER JE MENTALE & FYSIEKE ENERGIE



**VERBETER JE
MENTALE & FYSIEKE
ENERGIE**



CHRONISCHE STRESS

Slecht humeur

Deadline(s) Gemist

Vaak Ziek

Weinig Eetlust

**Werkachterstand,
Gebrek aan
voortgang**

**Weinig Tijd
Voor Jezelf**

Gevoel over te lopen

**Piekeren over
het Werk**

**Te Moe, Geen
Zin, Gebrek
aan Motivatie**

Overzicht Kwijt

Momentum kwijt

Afspraken vergeten

Slecht Slapen

Uitstelgedrag

Meer Energie

**Overzicht
(terug)krijgen**

Betrouwbaar Zijn

**Gestructureerder
Werken**

**Betere Werk-Prive
Balans**

Gevoel Van Voortgang

Meer Effectiviteit

Minder Stress

**Betere
Gezondheid**

Meer Motivatie

Meer Succes

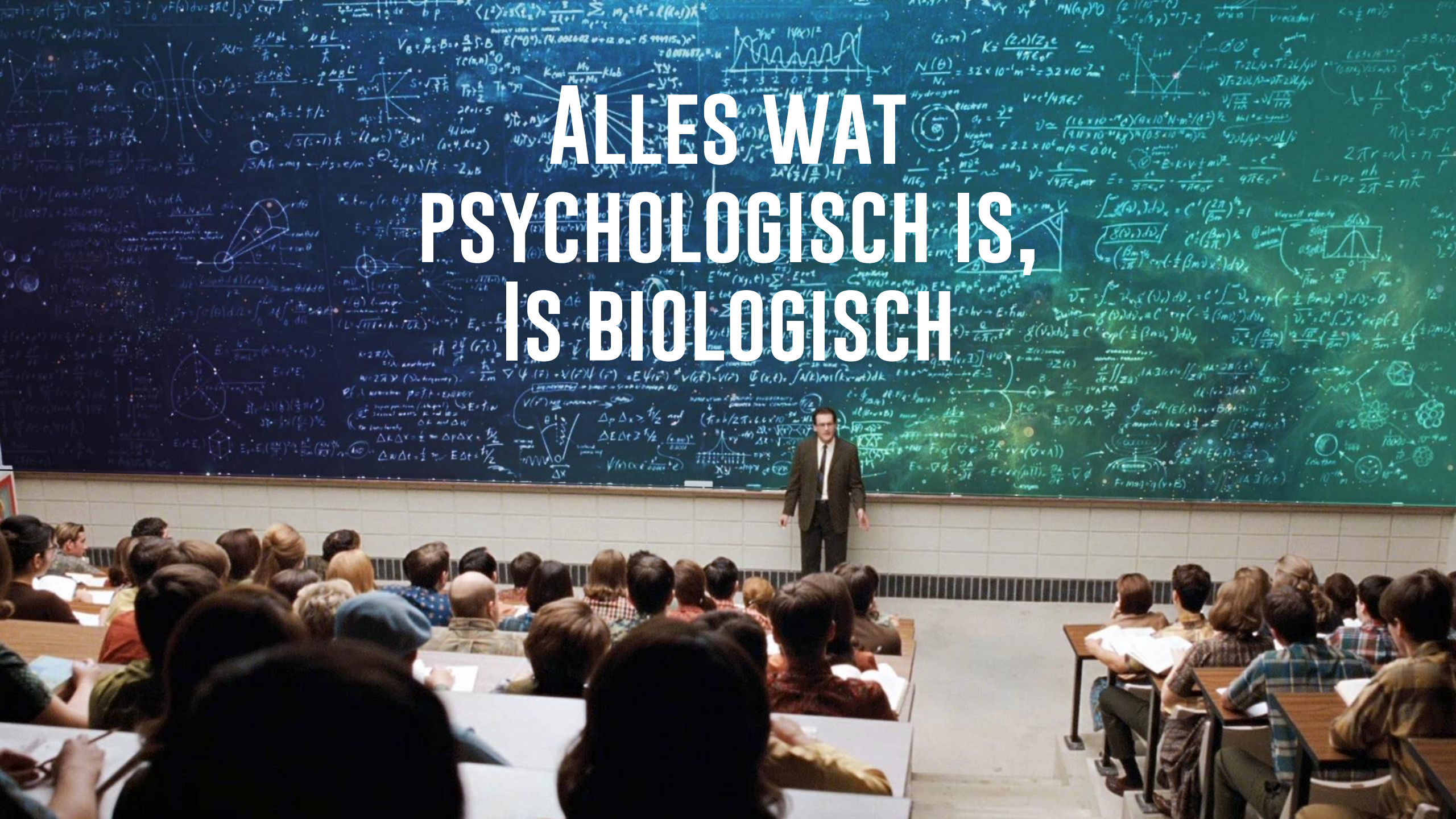
Meer Discipline

Toekomstperspectief

Zingeving

Zelfontplooiing

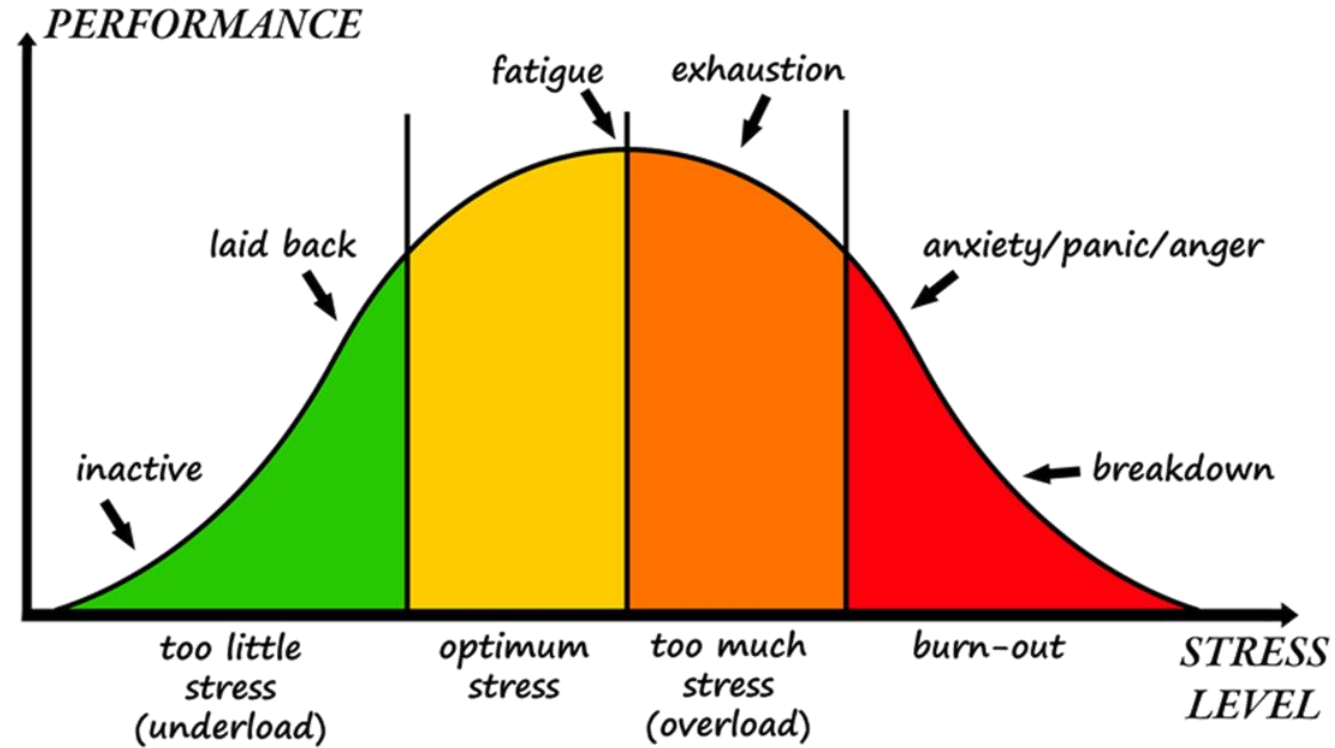
ALLES WAT PSYCHOLOGISCH IS, IS BIOLOGISCH



STRESS

STRESS IS EEN GESTELDHEID VAN FYSIEKE OF MENTALE SPANNING DIE WORDT VEROOorzaakt DOOR DE REACTIE OP PRIKKELS. STRESS KAN ZOWEL POSITIEF ALS NEGATIEF ZIJN.

STRESS CURVE



STRESS HEEFT FUNCTIE

Don't burn out the system

BURN-OUT

EEN BURN-OUT IS EEN AANDOENING WAARBIJ MENSEN GEEN ENERGIE OF PLEZIER MEER KUNNEN OPBRENGEN OM ALLEDAAGSE TAKEN TE VERRICHTEN.

ZE ZIJN LETTERLIJK 'OPGEBRAND' EN ERVAREN EEN VOORTDUREND GEVOEL VAN ALGEHELE UITPUTTING.

EEN BURN-OUT WORDT VEROOorzaakt DOOR LANGDURIGE BLOOTSTELLING AAN STRESS EN IS HET GEVOLG VAN AANHOUDENDE MENTALE OF FYSIEKE OVERBELASTING.

WAAROM JE EEN AAP MET EEN SMARTPHONE BENT





Chemisch

- DRUGS
- VERVUILING



Emotioneel

- ANGST
- WOEDE
- SCHULD
- EENZAAMHEID



Mentaal

- TEVEEL WERK
- MEDIA OVERLOAD
- ZORGEN



Voeding

- ALLERGIEËN
- VITAMINE TEKORT
- MINERALEN TEKORT



Fysiek

- UITPUTTING
- GEZONDHEID
- SLAAPTEKORT
- REIZEN



Psychologisch

- FINANCIËLE DRUK
- CARRIÈRE DRUK
- SPIRITUELE UITLIJNING

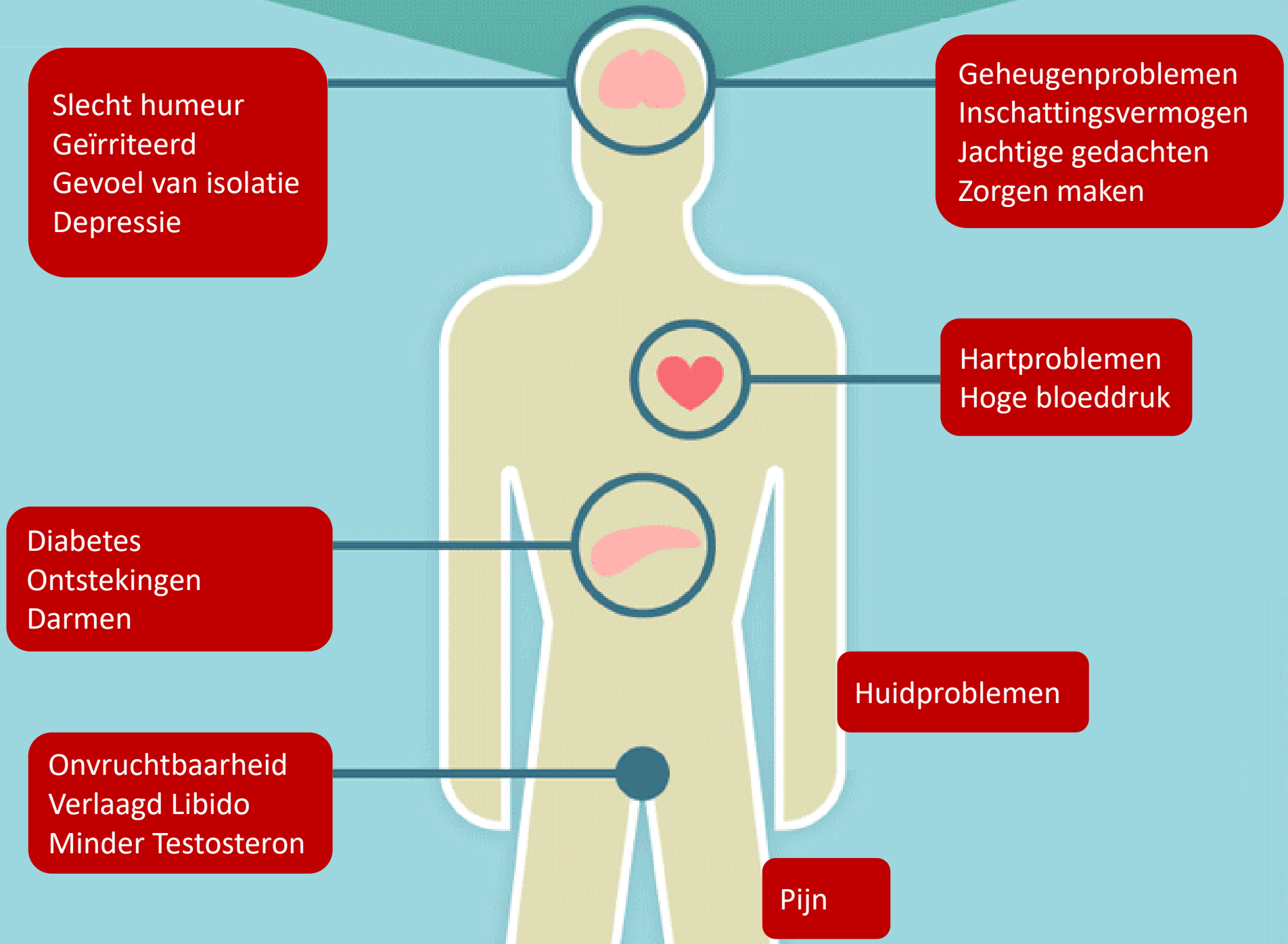


Traumatisch

- TRAUMA
- VERLIES
- MEDISCHE OPERATIE
- TERRORISME



EFFECTS



Slecht humeur

Deadline(s) Gemist

Vaak Ziek

Weinig Eetlust

**Werkachterstand,
Gebrek aan
voortgang**

**Weinig Tijd
Voor Jezelf**

Gevoel over te lopen

**Piekeren over
het Werk**

**Te Moe, Geen
Zin, Gebrek
aan Motivatie**

Overzicht Kwijt

Momentum kwijt

Afspraken vergeten

Slecht Slapen

Uitstelgedrag



FIGHT, FREEZE OR FLIGHT

evolutionary awareness

PUBLIC SPEAKING



An hourglass with a dark wooden frame is positioned on a rustic wooden surface. The glass bulbs are filled with a fine, light-colored sand. A small stream of sand is captured mid-fall from the narrow neck of the hourglass into the lower bulb. The lighting is soft, highlighting the texture of the wood and the grain of the sand. The word "DEADLINES" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters on the left side of the image.

DEADLINES



600 KG GRIZZLY BEAR

The **Fight** or **Flight** Response



Threat: an attack, harmful event, or threat to survival



Brain: the brain processes the signals- beginning in the amygdala, and then the hypothalamus



ACTH: pituitary gland secretes adrenocorticotrophic hormone



Cortisol released



Adrenaline released

Physical Effects



Heart rate increase



Bladder relaxation



Tunnel vision



Shaking



Dilated pupils



Flushed face



Dry mouth



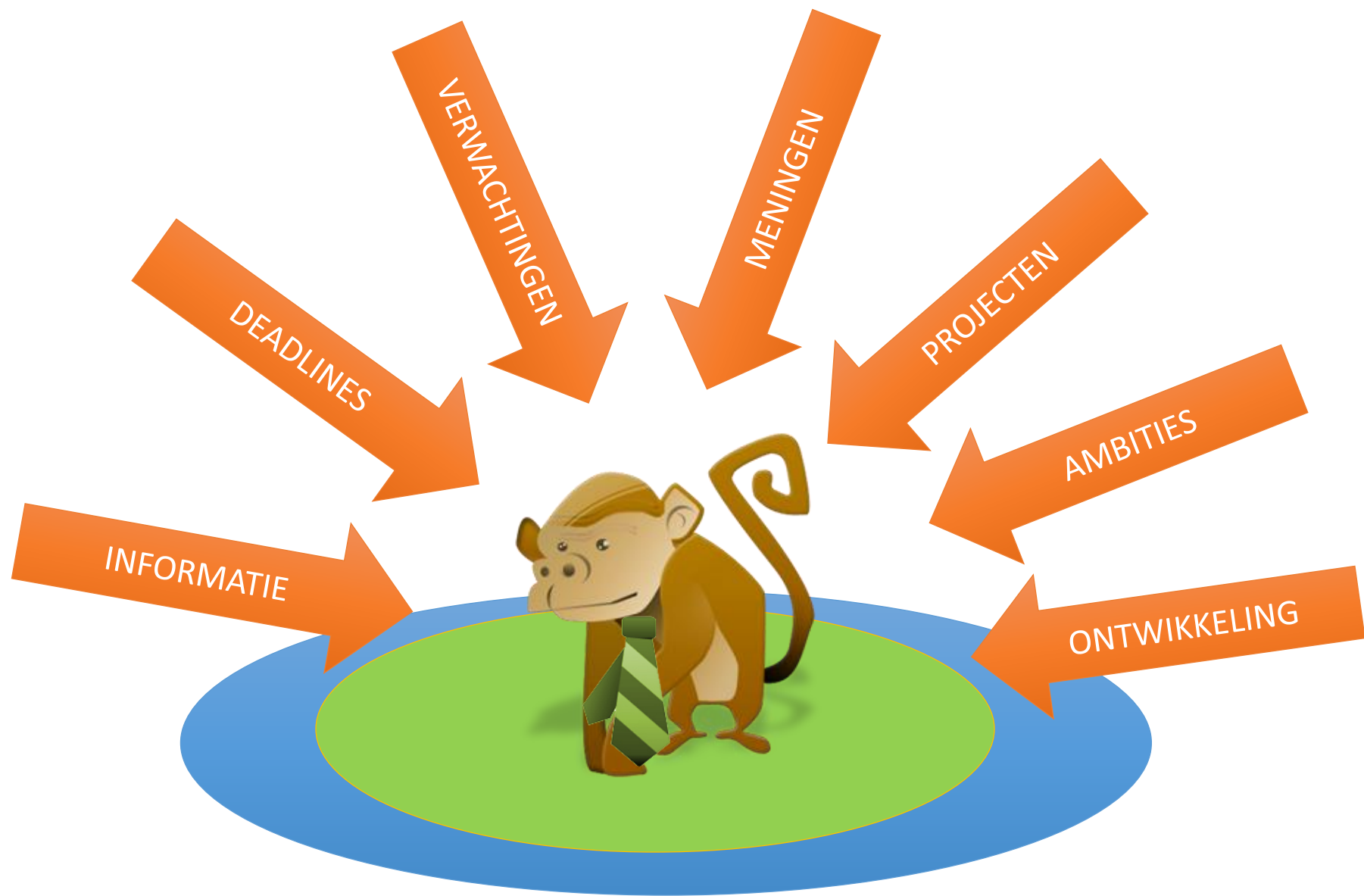
Slowed digestion

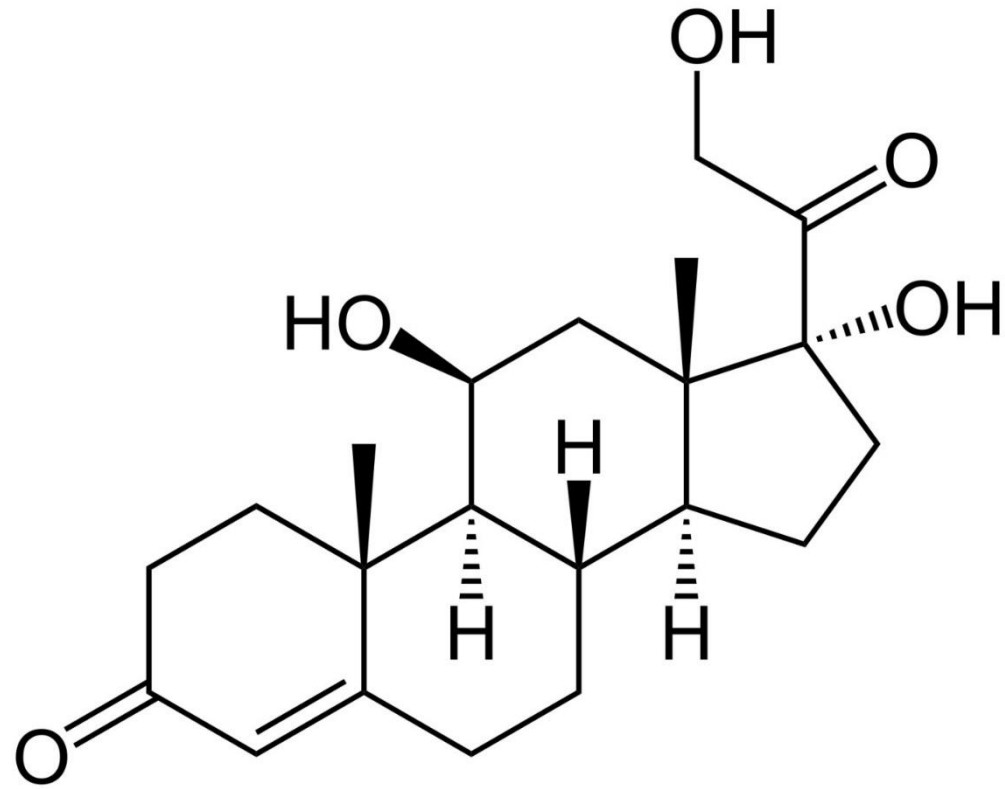


Hearing loss



PAPIEREN TIJGERS





KNOW YOUR ENEMY

CORTISOL

CORTISOL

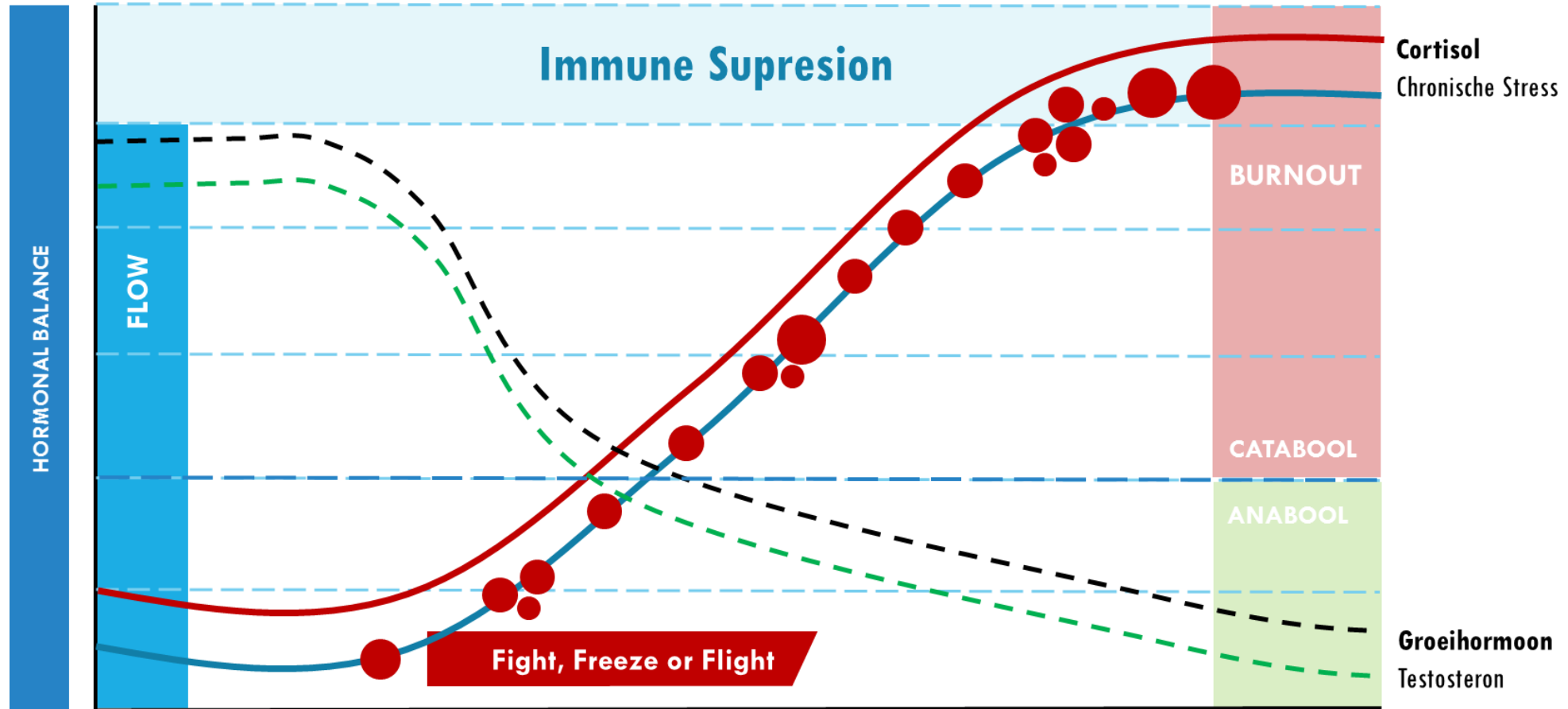
CORTISOL IS EEN CORTICOSTEROÏDE; HET IS EEN HORMOON DAT GEMAAKT WORDT IN DE BIJNIERSCHORS UIT CHOLESTEROL.

CORTISOL WORDT SOMS HET STRESSHORMOON GENOEMD OMDAT HET VRIJKOMT BIJ ELKE VORM VAN STRESS, ZOWEL FYSIEK ALS PSYCHOLOGISCH.

OP HET MOMENT VAN STRESS KOMT ADRENALINE EN NORADRENALINE VRIJ OM HET LICHAAM ALERTER TE MAKEN EN KLAAR OM TE VECHTEN/VLUCHTEN.

CORTISOL ZORGT ERVOOR DAT DIT VERLIES VAN ENERGIE WEER WORDT GECOMPENSEERD. DAAROM ZOU EEN BETERE BENAMING ZIJN: 'STRESS-RESPONSE HORMOON'.

Cronische Stress



Horomonale interacties gedurende chronische stress



CORTISOL

**↓
INSULINE
GEVOELIGHEID**

**↓
OPNAME
VOEDING**

**↓
ENERGIE**

**↓
IMMUUN
SYSTEEM**

**↑
INSULINE**

**↓
TESTOSTERON**

**↓
GROEI
HORMOON**

**↓
GROEI
HORMOON**

**↑
BUIKVET**

**↓
BOTDICH
HEID**

**↓
SPIER
MASSA**

**↓
CONCENTRATIE**

**↓
TESTOSTERON**

**ALLES
GH**

**↓
ERVAREN
ENERGIE**

**↓
LIBIDO**

**↓
DAADKRACHT**

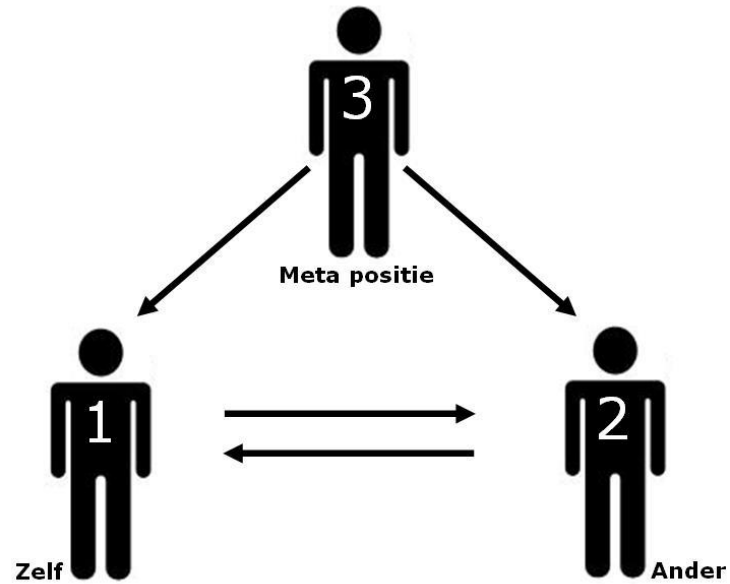
**↑
DEPRESSIVITEIT**

JE VOELT JE



NIET ENERGIEK

META POSITIE



META POSITIE

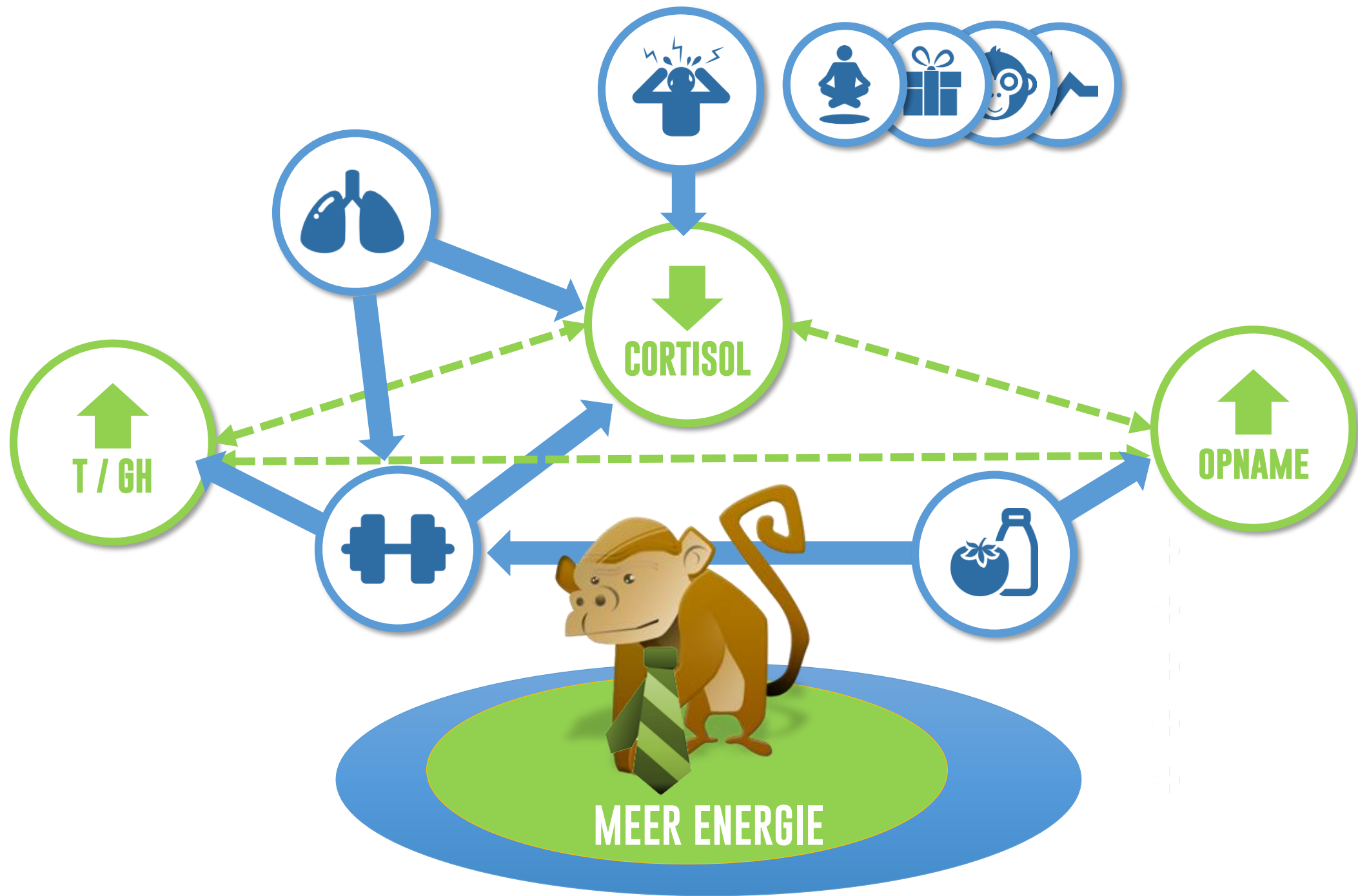
WE NEMEN DE WERELD WAAR BUITEN ONSZELF ÉN BUITEN DE ANDER.
JE OVERZIET ZOWEL JEZELF ALS EEN ANDER.

OP EEN AFSTAND KIJK JE NAAR DE TOTALE OMGEVING INCLUSIEF
JEZELF EN DE ANDER(EN). JE NEEMT WAAR BUITEN HET GEVOEL VAN
JEZELF EN DE ANDER, DIT GEEFT VOORAL OVERZICHT.

DOOR EEN ANDERE WAARNEEMPOSITIE IN TE NEMEN KRIJGEN WE
ANDERE INFORMATIE. ALS WE VANUIT MEERDERE POSITIES KUNNEN
WAARNEMEN, ZIJN WE FLEXIBEL IN ONZE MOGELIJKHEDEN EN
KUNNEN WE ONSZELF OPTIMAAL FEEDBACK GEVEN OP ONS EIGEN
GEDRAG.



A.Slocation
Louez moi au 0 810 06 09 09
ou rendez-vous sur www.aslocation.fr





Ontspanning

- MEDITATIE
- MEER SLAPEN
- MUZIEK LUISTEREN
- REGELMATIG RUST
- MINDER COMPUTER
- TIME-MANAGEMENT



Fysiek

- BEWEEG MEER
- LOPEN IN DE NATUUR
- TRAINEN OF SPORTEN
- NEEM DE TRAP
- NEEM FYSIEKE BREAKS
- MINDER LANG HARDLOPEN



Voeding



- MEER THEE EN WATER
- MINDER KOFFIE
- SCHOON ETEN
- MINDER SUIKER
- EET REGELMATIG



FLOATING

Magnesium Reload

DONT TRUST YOUR BRAIN

- OH SHIT MOMENTEN

- REACTIEF

- MEER CORTISOL



+ EXTERN SYSTEEM

+ OVERZICHT

+ CONTROLE

+ PROACTIVITEIT

**WAT HEB JE 4 DAGEN
GELEDEN GEGETEN?**

OPDRACHT

**MAAK EEN LIJST MET
JE TOP 5 STRESSOREN**

OPDRACHT

**WAT KUN JE DOEN OM
DEZE STRESSOREN
TE ELIMINEREN?**



LEIDERSCHAP
WEES DE **HELD** IN JE EIGEN FILM

