

Power up! Grip op je energie!


v. Germaine Soyer

Meer grip op je energie



In the end it is not the years
in your life that count, it's
the **life in your years.**

Abraham Lincoln

Germaine Soyer
Vitaloog®



Grip op je energie

Oefening



Grip op je energie

TopSPORTERS



Eens of oneens?



Oneens: zitten



Eens: staan

Met een gezonde leefstijl leef je gemiddeld
MINSTENS 6 jaar langer



Stress is ongezond



De gemiddelde werknemer zit 8-9 uur per dag



**De gemiddelde Nederlander brengt dagelijks
meer dan 90 minuten door op social media**



**De helft van de Nederlanders eet te weinig
groente en fruit**



Grip op je energie

Vitaliteit

“Alles is energie, het gaat erom of het stroomt!”



Grip op je energie

Meer energie

- Doe waar je blij van wordt
- Positieve / groei mindset
- Energiemanagement
- Focus/ Flow
- Actie!



Spiritueel welzijn

**‘Als je doet wat je leuk vindt
hoef je nooit hard te werken.’**

DOE WAAR JE BLIJ VAN WORDT:

- Volg je passie/ droom
- Doe werk dat bij je talenten/ drijfveren past
- Wat is je Innerwhy?

Talenten & zingeving



Positief
levensdoel

Mentaal welzijn

‘Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden’

POSITIEVE MINDSET geeft je kracht en je verspilt minder energie

- Kijk door een andere bril (DIM vs DIP)
- Train je groeimindset (uit je comfortzone!)
- Relativeren (onderscheid tussen feit en fabels)



Mindset & Emoties

Positieve
levenshouding

Fysiek welzijn

‘We werken niet te hard maar we ontspannen te weinig’

ENERGIEMANAGEMENT:

- Beweeg! (bijv. wandelend vergaderen)
- Ontspan! (na iedere meeting even 5 min. niets doen)
- Goed slapen
- Energiek dag beginnen
- Mindfulness/meditatie
- Vakantie
- Lummelen
- Ademhaling

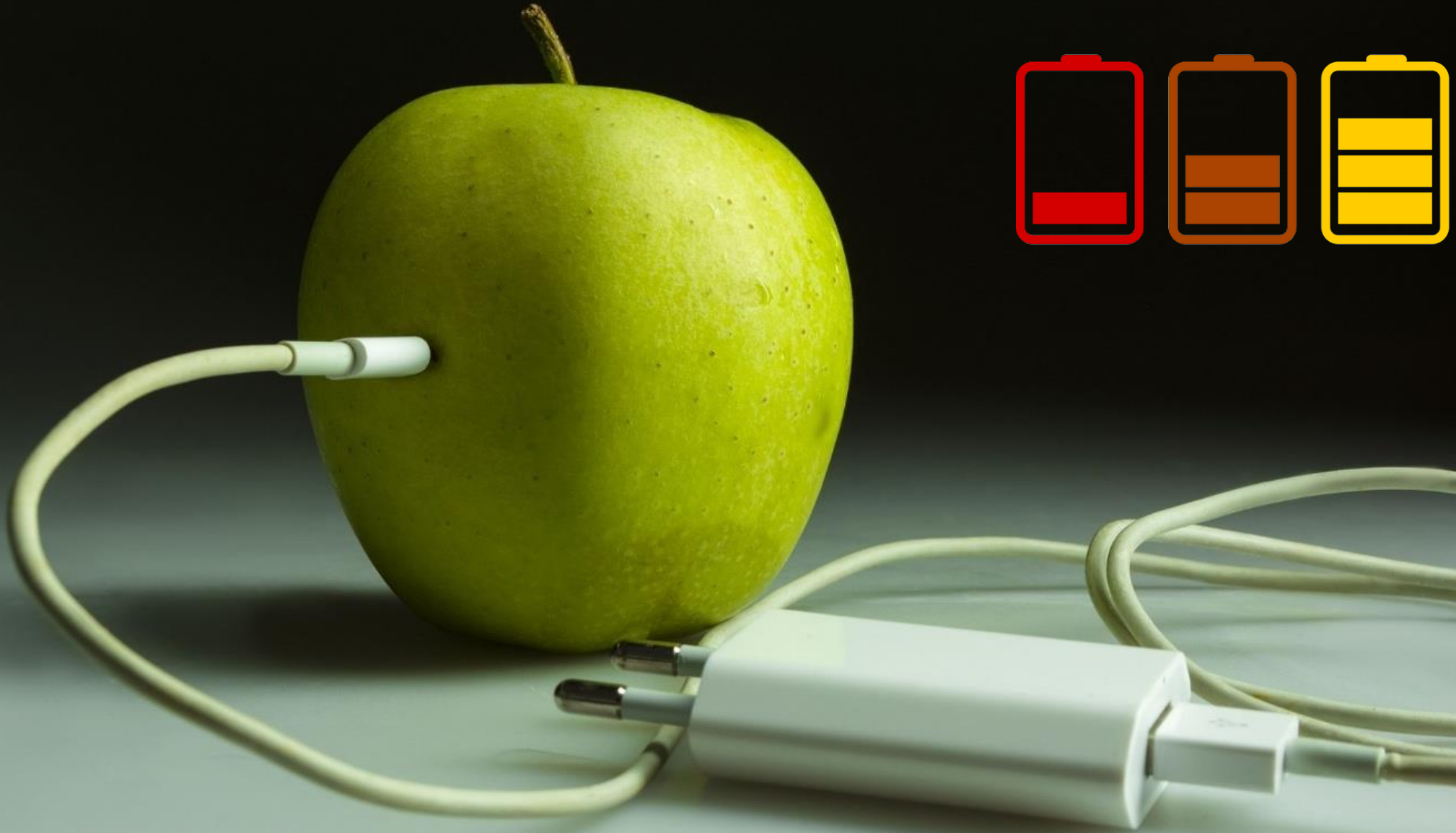
Lichaam & leefstijl



Gezonde
Levensstijl

Grip op je energie

Energie managen



Wat kost (-) of brengt (+) jou energie?

The image shows two energy level charts. The left chart is green and has a green plus sign (+) above it. The right chart is pink and has a pink minus sign (-) above it. Both charts consist of two columns of boxes, each with a dashed line for writing. The green chart has all boxes filled with light green. The pink chart has the top three boxes in each column filled with light pink, while the bottom three boxes are empty.

Ecologisch welzijn

‘Vitaler leven doe je niet alleen’

- Jouw omgeving speelt een essentiële rol bij jouw succes, positiviteit en geluk
- Zorg voor de juiste omgeving voor FOCUS



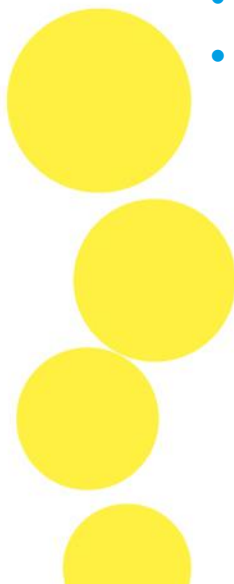
Gezonde
werk / privé omgeving

Omgeving & relaties

Grip op je energie

Focus vs energieverspilling

- Zeg 'ja' tegen de juiste zaken
- MOET.IK.DIT.NU.DOEN?
- Begin je dag met je belangrijkste taak
- Gedurende Focus; notificaties uit!
- Ze je wekker op 60 of 90 minuten
- Na focustijd neem een pauze
- GEEN multitasking



EISENHOWER MATRIX

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	<p>NU DOEN Crisiskwadrant</p>	<p>PLANNEN Waardekwadrant</p>
Niet belangrijk	<p>DELEGEREN Afleidingskwadrant</p>	<p>ELIMINEREN Tijdverspillingskwadrant</p>

Oefening multitasking

Schrijf op voor jezelf:

- Multitasking is inefficiënt
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25



Oefening multitasking

Letters en cijfers om de beurt

M u l t i t a s k i n g i s i n e f f i c i e n t

1 2 3 4 5 6 7, 8, 9, ...25

Vitalogisch welzijn 'Zonder noodzaak, geen verandering'

Kom in ACTIE!

- Elimineer triggers
- Behoeftte anders invullen
- 5 seconden regel
- Tiny habits

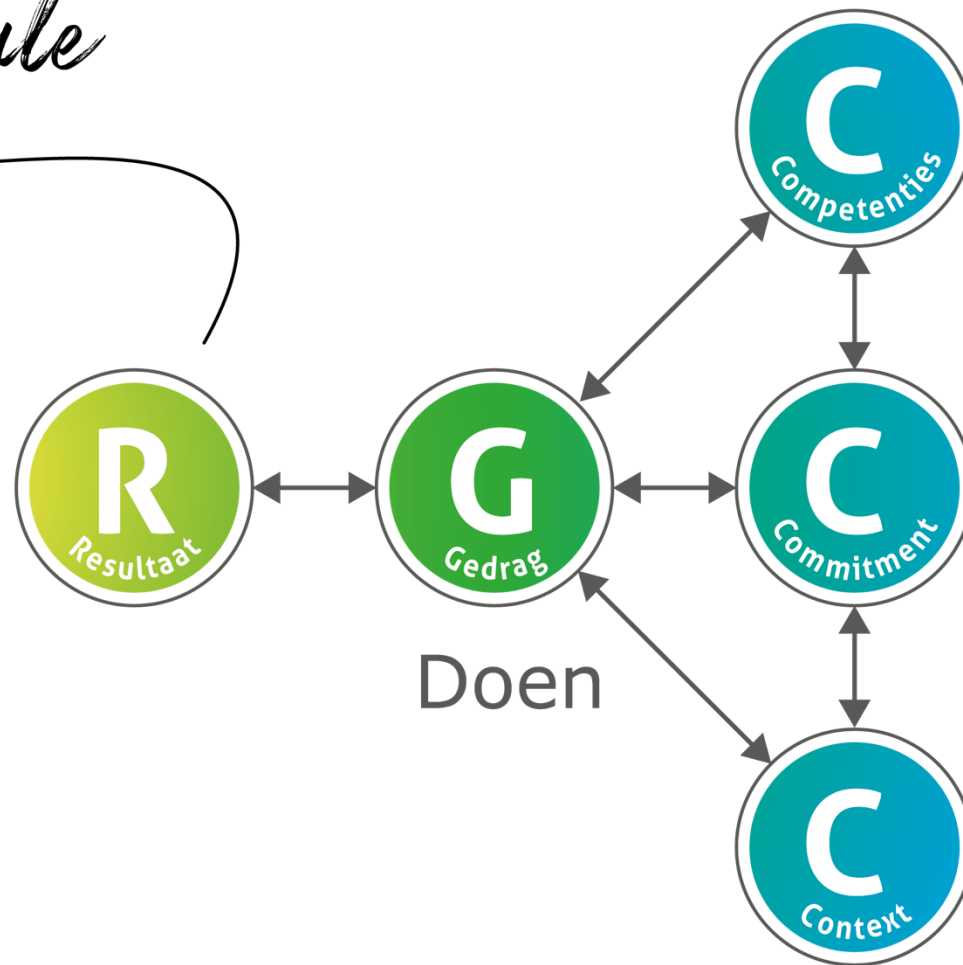
Nut & noodzaak



Intrinsieke
motivatie

Het geheid van gedragsverandering

Succesformule



Kunnen / kennen

Willen / verlangen

Durven / mogen

“We werken niet te hard...
we ontspannen te weinig!”

Bedankt voor de aandacht!

Germaine Soyer Vitaloog®