

Happy mind Happy work

van Werkdruk naar Werkgeluk

 Germaine Soyer

Happy mind happy work

Even voorstellen



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

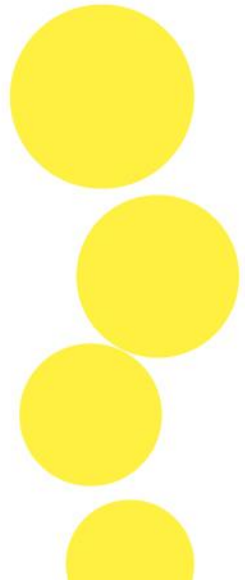
Abraham Lincoln

Germaine Soyer
Vitaloog®



Happy mind happy work

Vitaliteit



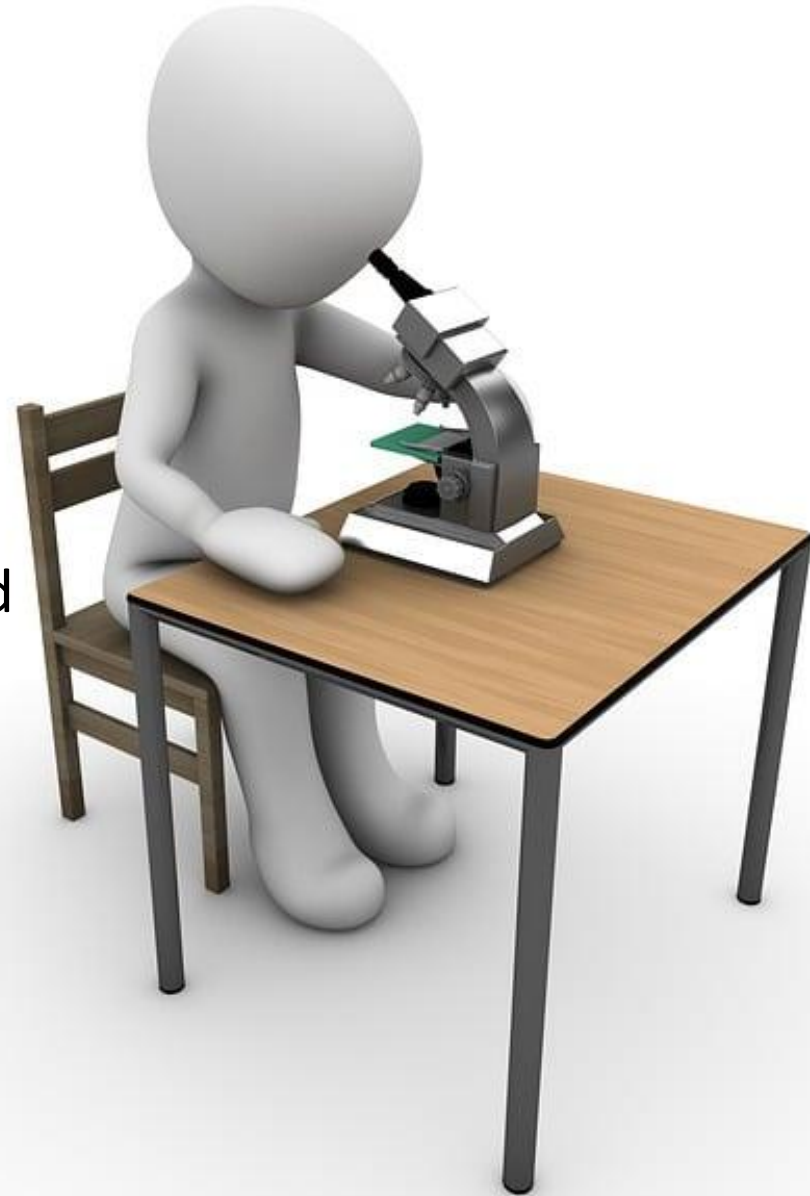
De impact van positief de

Happy mind happy work

Wetenschappelijk inzicht

Positief denken:

- Heeft beschermend effect op **fysieke** gezondheid
- Is een effectieve interventie voor het verbeteren **mentale** gezondheid
- Kan helpen bij negatieve effecten van **stress**



De impact van positieve e



Doe waar je blij van wordt

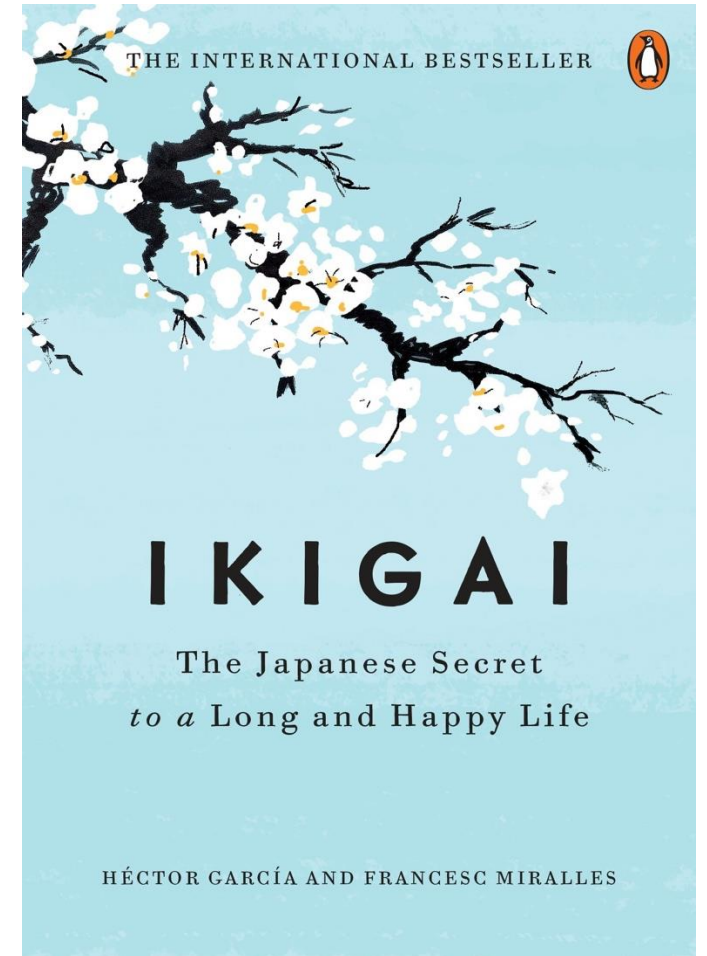
Minder stress meer energie

Lessen uit de Blue Zones

- Beweging /Dieet
- Amper stress
- Sociaal vangnet
- Ikigai



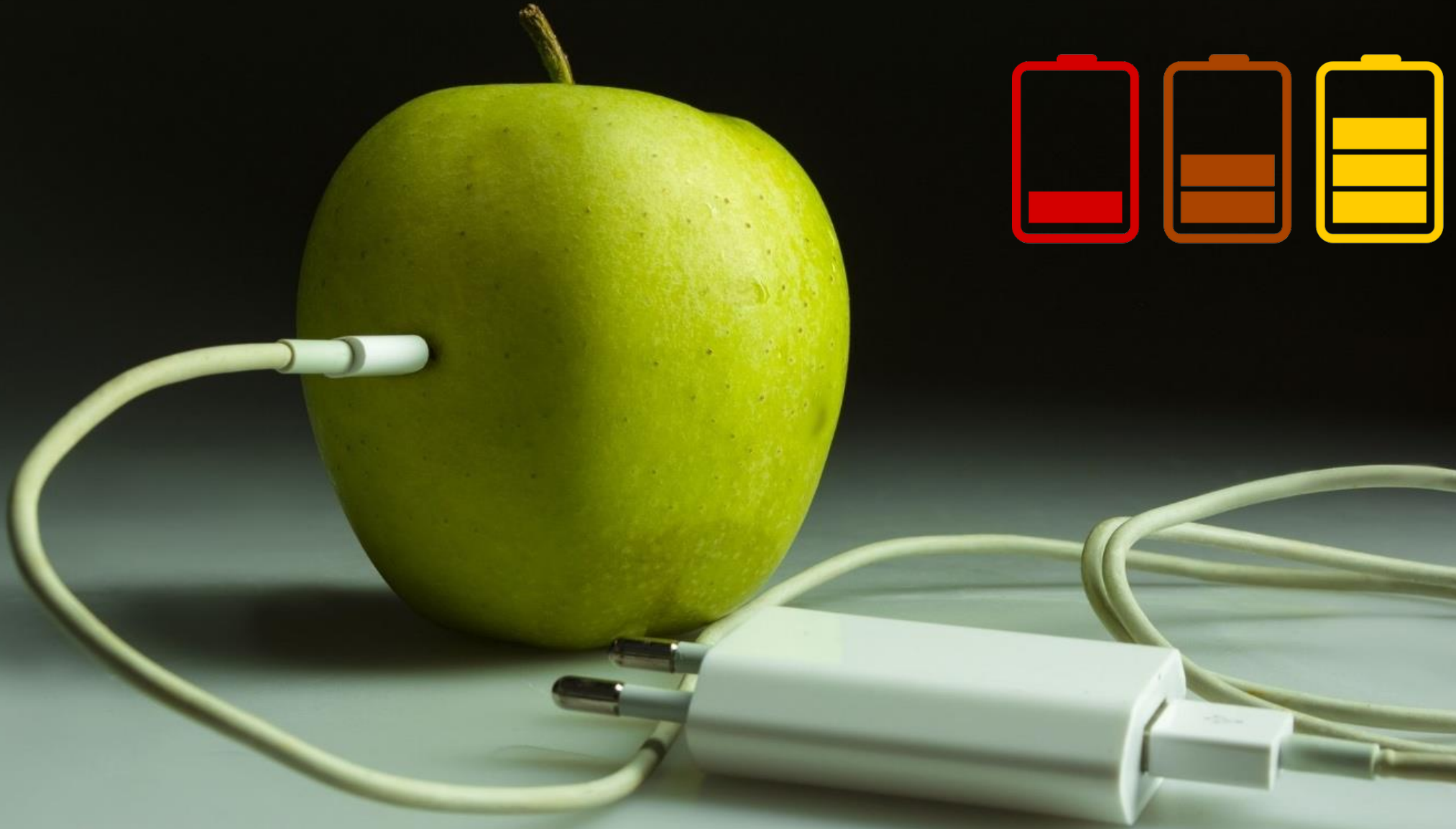
 = jouw ikigai



Manage je energie, niet
je tijd!

Happy mind happy work

Energie managen



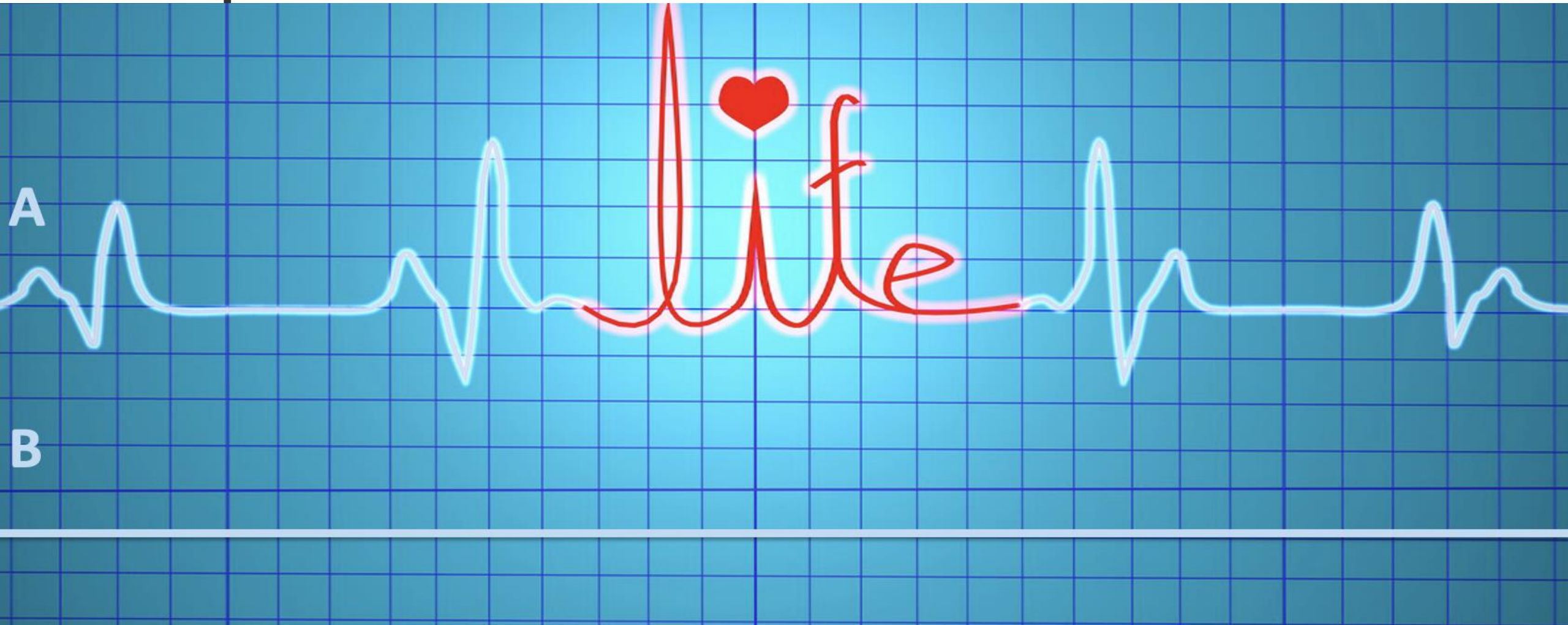
Zie stress als je vriend

Rabbi Abraham
J. Twerski

Zoek niet naar Balans
maar Cadans

Happy mind happy work

Werk-prive cadans

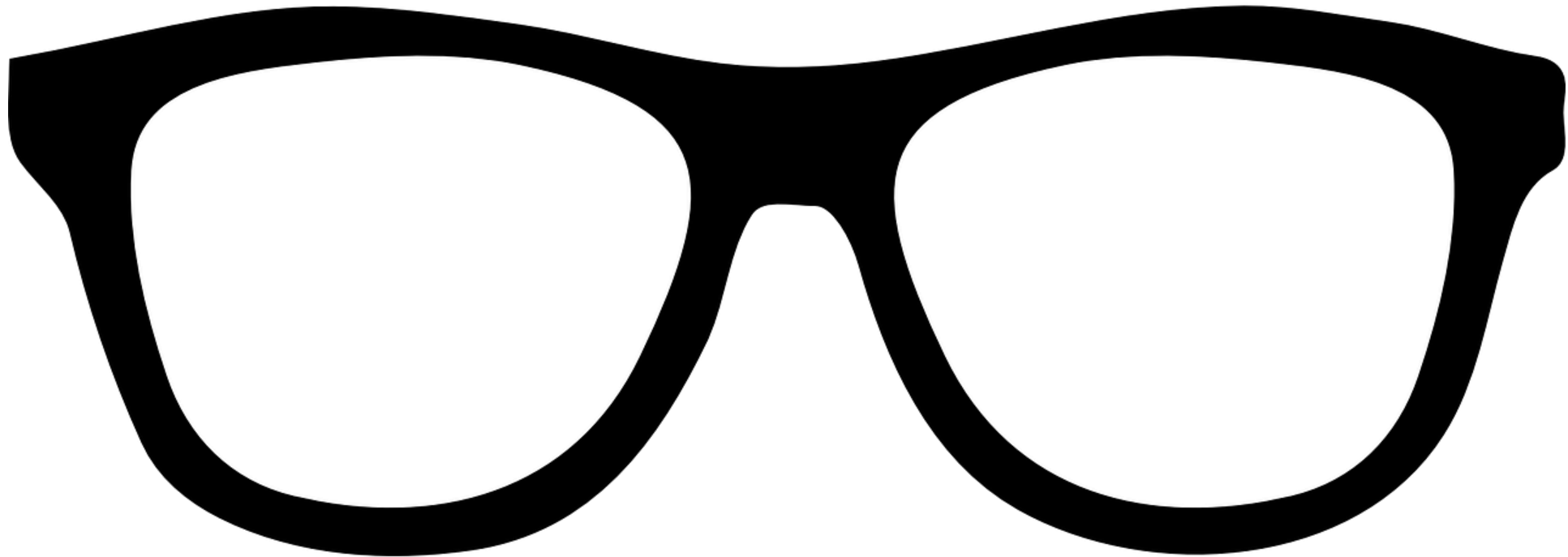


Heb een positieve mind

Happy mind happy work

De kracht van...

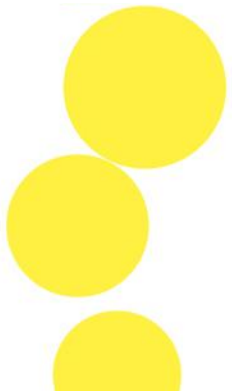
MINDSET



Be happy!

Happy mind happy work

Emotiemanagement



“

Na 90 sec is elke emotionele reactie
die je voelt een respons waar je zelf
voor kiest ”

Jill Bolte Taylor

Jouw 1^e stap naar werkg

Happy mind, happy work

Kom in ACTIE!

- Bewustwording
- Zelf aan het stuur van je eigen leven
- KIES voor positiviteit en daarmee werkgeluk

Nut & noodzaak



Intrinsieke
motivatie

3 Tips

Happy mind happy work
Dankbaarheid

TODAY
I AM
GRATEFUL

Happy mind happy work

Positieve affirmaties

- Ik ben goed zoals ik ben, ik mag er helemaal zijn
- Ik richt me op wat goed is voor mij
- Vandaag wordt een mooie dag!
- Ik geloof in mijzelf
- Ik kan dit!
- Ik voel me vrolijk in blij
- Ik waardeer alles wat ik heb
- Ik ben rustig en tevreden
- Ik geniet van alles wat het leven te bieden heeft!



Happy mind happy work
Lichaamstaal



Lach!



powerpose



Dans

Jij, en niemand anders,
bepaalt hoe je je voelt!

Bedankt voor de aandacht!
Germaine Soyer Vitaloog®