

Zelfzorg

workshop NVPO 15 maart 2019

Marike Lub
Klinisch Psycholoog,
Psychotherapeut



Bijzonder beroep



Veeleisend



Ideale werkdag



Tijdsbesteding van de Werkweek

- De cirkel = de besteedbare tijd (168uur)
- Verdeel in taartpunten:
- hobby's, huishouden, partner, slapen, vervelen, werk, studie, vrienden, gezin, sport, huisdieren, vrijwilligerswerk, administratie etc...

Teken een wenselijke tijdsverdeling



Bewust worden van:

- **Gebruik van tijd**
- **Eigen denkpatronen en verwachtingen**
- **Eigen valkuilen**

Wat zou je willen veranderen?

- **Wat is hiervoor nodig?**
- **Wat zijn de belemmeringen?**
- **Wat wil je houden?**

Veel in het hoofd



De eigen gebruiksaanwijzing

- **Hoe ben jij als mens?**
- **Eigen persoonlijkheidstrekken**
- **Manier van omgaan met jezelf en omgeving**
- **Omgaan met gedrag, denken en voelen**

Eigen hoge Eisen en de TA



Stress factoren

- **Wat geeft spanning?**
- **Welke zaken neem je mee naar huis van je werk?**
- **Welke zaken van thuis neem je mee naar je werk?**

Door wat krijg je energie?

- **In het werk**
- **In de privesituatie**

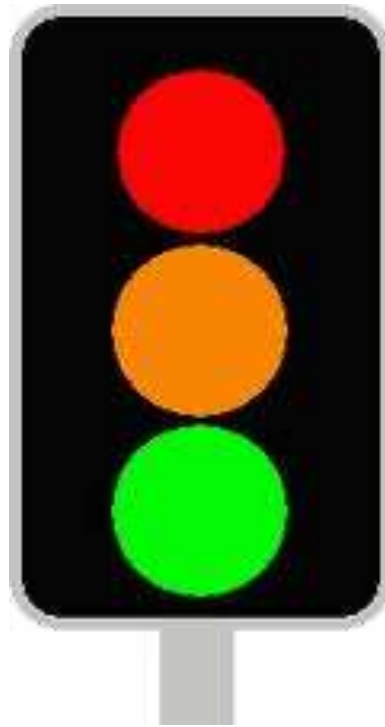
Driemaal Daags

- **Hoe gaat het met Mij??**

Wat zijn jouw stress signalen?



De stoplicht methode



Je eigen stoplicht

	Signalen	Acties om in groen te komen/blijven
Rood		
Oranje		
Groen		

Waar heb ik behoefte aan?



(H)Erkennen van behoeftes

Gevoel	Behoefte	Actie
Moe	Rust	Alleen buiten wandelen
Boos	Serieus genomen worden	Vragen daarom
Plezier	Samen zijn	Samen lachen met vrienden

De Prijzenkast



De wasmand



Actie

- Kies een ding om te veranderen
- Wat nodig daarvoor?
- Wat is het resultaat en op welke termijn?

Wens

- **Geef me de kracht te veranderen wat ik veranderen wil**
- **Geef me de moed te accepteren wat ik niet veranderen kan**
- **Geef me de wijsheid om hier een keuze in te kunnen maken**