

W

Werkpsycholoog

Energiebalans, heb jij 'm al?



Doe de test!



Wanneer moet ik een stapje terug doen?

Omcirkel het nummer van de klacht die jij voor een langere tijd ervaart:



1. Hartkloppingen



2. Benauwdheid



3. Slaapproblemen



4. Moeite met geheugen en concentratie



5. Vermoeidheid



6. Emotioneel onstabiel



7. Mentaal en fysiek uitgeput



8. Geheugenverlies



9. Afkeer van bezigheden

Heb jij 1 of meerdere van de klachten 1 t/m 3, ga dan ontspannen

Heb jij 1 of meerdere van de klachten 4 t/m 6, ga dan ontspannen en onderzoek wat je structureel minder kan gaan doen

Heb jij 1 of meerdere van de klachten 7 t/m 9, neem dan contact op met Werkpsycholoog.

Het is mogelijk om klachten uit verschillende categorieën te hebben

Een verstoorde energiebalans

Iedereen heeft een energiebalans, maar een energiebalans kan verstoord raken. Op het werk zijn er energiegevers en energienemers. Als je te veel energienemers hebt en daarbij weinig energiegevers krijgt, kan dit een verstoorde energiebalans veroorzaken.



Overspannen of een burn-out?

Als je overspannen bent, zijn jouw lichaam en geest overmatig gespannen. Dit komt door aanhoudende stress. Dit vindt plaats in een relatief korte periode. Neem je dan geen rust en ga je door tot dat je niet meer kan, dan kan dit resulteren in een burn-out.

Maar, wat is het verschil?

Overspannen Burn-out

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Vermoeidheid• Emotioneel onstabiel• Moeite met geheugen• Moeite met concentratie• Moeite met besluiten• Moeite met opladen | <ul style="list-style-type: none">• Oververmoeid• Mentaal en fysiek uitgeput• Geheugenverlies• Geen concentratie• Afkeer van bezigheden• Opladen is onmogelijk |
|---|---|

Rusten, ontspannen en nog meer ontspannen!

Veel mensen die overspannen zijn of zijn geweest, willen zo snel mogelijk weer aan het werk en actie ondernemen. Maar het is belangrijk om juist rust te nemen om goed te kunnen herstellen. Rust nemen is voor iedereen anders. Het is belangrijk dat iemand zich ontspannen voelt en op zijn gemak is.

Maar wat kan je het beste doen?

- Wandelen
- Teken
- Tuinieren
- Yoga
- Puzzelen
- Sporten (niet tot het uiterste)
- Massage nemen
- Mindfulness
- Naar de sauna
- Ademhalingsoefeningen

Belangrijk: Doe deze activiteiten met mate!



Energiebalans maken

Waar krijg je energie van en waar krijg jij minder energie van? Maak jouw energiebalans!

Opdracht:

1. Maak een Mind Map of een schema met alle activiteiten die je doet
2. Zet een + voor de activiteiten die jouw energie geven en zet een - voor activiteiten die jouw geen of weinig energie geven
3. Ga voor elke activiteit na die een - heeft gekregen, welke obstakels er zijn en hoe deze verholpen kunnen worden

Tip:
Gebruik dit bij het maken van je planning!



Mindfulness

Bij mindfulness is het essentieel om stil te staan bij het hier en nu en hoe dat steeds verandert

Opdracht:

- **Ga naar het bos!** De kleur groen trekt automatisch de aandacht zonder dat het moeite kost, het activeert positieve emoties. Focus op de kleuren, de geuren en het geluid van buiten
- **Geniet van jouw dag!** Reflecteer 2 tot 3 minuten op twee leuke momenten van de dag
- **Focus op de smaak van jouw eten!** Focus 2 minuten op de verschillende sensaties. bijvoorbeeld de smaak van zout, zoet, bitter of juist zuur?

Wist je dat het 6 tot 9 maanden kan duren tot dat iemand volledig hersteld is van overspannenheid?



Sociale steun

Sociale steun wordt vaak onderschat. Jouw omgeving kan je helpen om te herstellen. Je kunt je familie en vrienden om hulp vragen en je kunt leuke dingen met ze ondernemen!

Opdracht:

Wil jij het glas halfvol zien in plaats van half leeg, doe dan een of meerdere van de volgende opdrachten:

- Breng tijd alleen door op een rustig plekje en denk na over iedereen die je lief hebt en die jou lief heeft
- Breng tijd door met vrienden en familie en vertel hun hoeveel waardering je voor ze hebt
- Breng tijd door met een goede vriend en doe samen iets leuks.
- Lees over liefde en bespreek dit met anderen

Werkpsycholoog

Specialist op het gebied van mentale fitheid

Tel. 030-711 3068

E-mail: office@werkpsycholoog.nl



Heb je vragen of wil jij ook een Werkpsycholoog?

