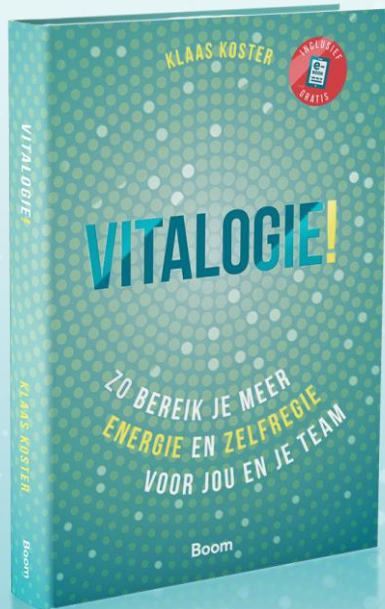


POSITIEF LEIDERSCHAP TIJD VOOR POSITIVI-TIJD 23 MAART 2021



Let op:

- We starten om 11:00 uur
- Heb je pen en papier bij de hand?
- Open ook alvast www.menti.com op je smartphone

** Dit webinar zal worden opgenomen zodat deze kan worden terug gekeken.*



Klaas Koster
Vitalogisch BV



Inge Evers
Vitalogisch BV



- Jouw vitale route
- Zelfreflectie over:
 - waar jij energie van krijgt?
 - waar jouw aandacht naar toe mag?
- Mentale veerkracht, in verbinding met jezelf en je omgeving
- Positief en inspirerend voorbeeld voor anderen!

ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

ÉÉN DOEL
TWEЕ FEITEN
DRIE QUOTES
VIER MODELLEN
VIJF OEFENINGEN

Nieuwe inzichten, praktische tips & tools hoe jij als werkgever / HR professional op een positieve manier kan communiceren c.q. leiding kan geven zodat een positief aanstekelijke energie gecreëerd wordt.



VITALOGIE!

DERDE GOLF? LEER SURFEN!



ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

VITALOGIE!

VAN COVID-19 NAAR GOFIT-21



NEGATIEF

**HET MEEST
POSITIEVE
WOORD VAN
HET JAAR**

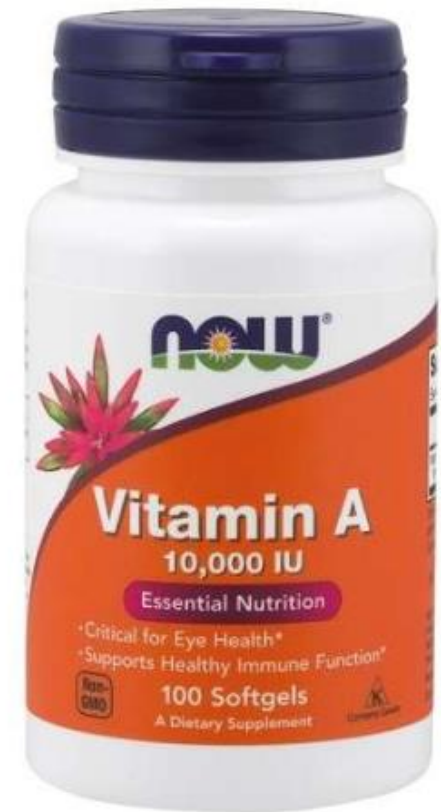
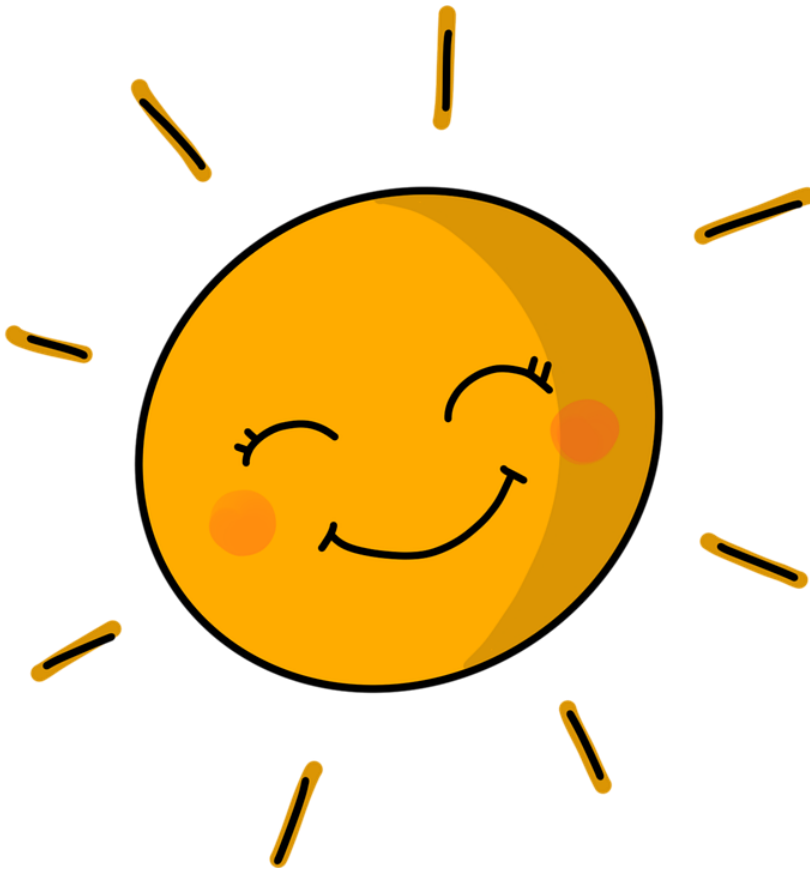
Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

VITALOGIE!

TER OVERPEINZING



ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.



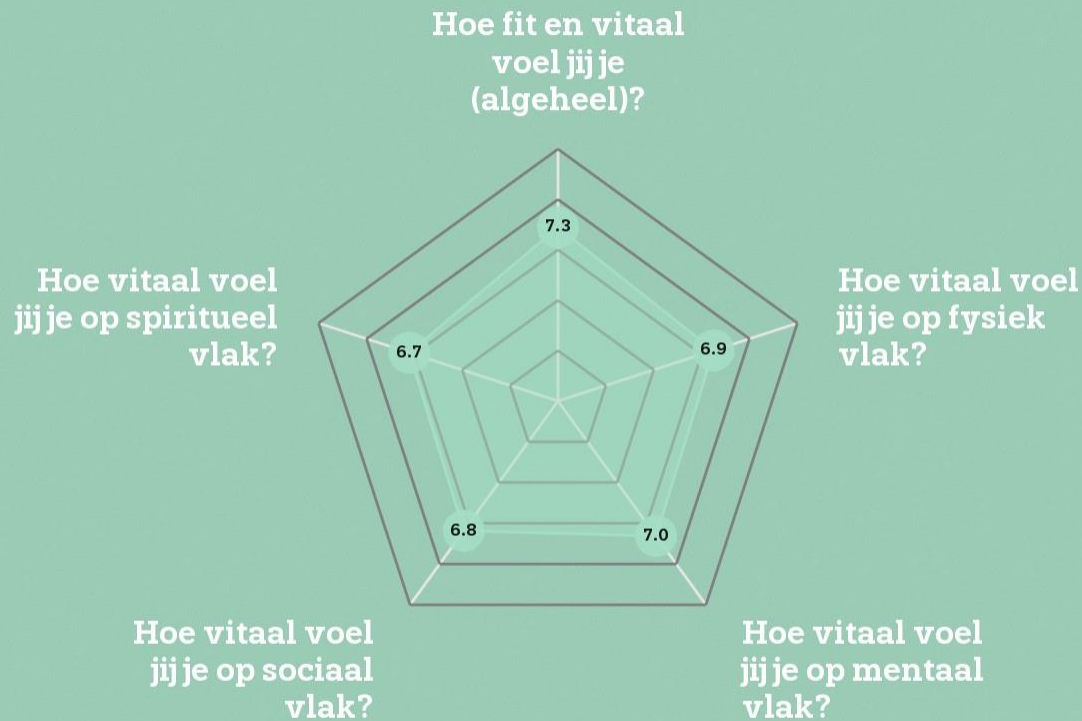
ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.



GA NAAR WWW.MENTI.COM 1259 1458

ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

Vitaliteitsschijf van Vijf



VITALOGIE!

Vitalogisch®

Maakt van vitaliteit een prioriteit



1. Wees zelfbewust, houd de zaag scherp en blijf je ontwikkelen;
2. Beweeg voldoende, eet gezond, en neem voldoende rust;
3. Alles wat je aandacht geeft groeit, richt je op het positieve;
4. Kies een (werk)omgeving die past bij jouw mentale en fysieke gestel;
5. Ken je levensdoel en ga voor werk waarbij je ertoe doet.

Vitalogisch © | 040-2824711 | info@vitalogisch.nl | www.vitalogisch.nl

OEFENING #2 | FORMULEER EEN DOEL!

Vitalogisch®

MIJN DOEL

Naam:

Dit is mijn doel:

Zo ga ik het aanpakken:

Dit gaat het me opleveren:

Hoe graag wil ik het?
(schaal 1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dit is mijn kwaliteit:

Dit ga ik delen met:

1
2
3
4

Dit is mijn valkuil:

Dit ga ik vanaf morgen anders doen:

Mijn beloning:

www.vitalogisch.nl

ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

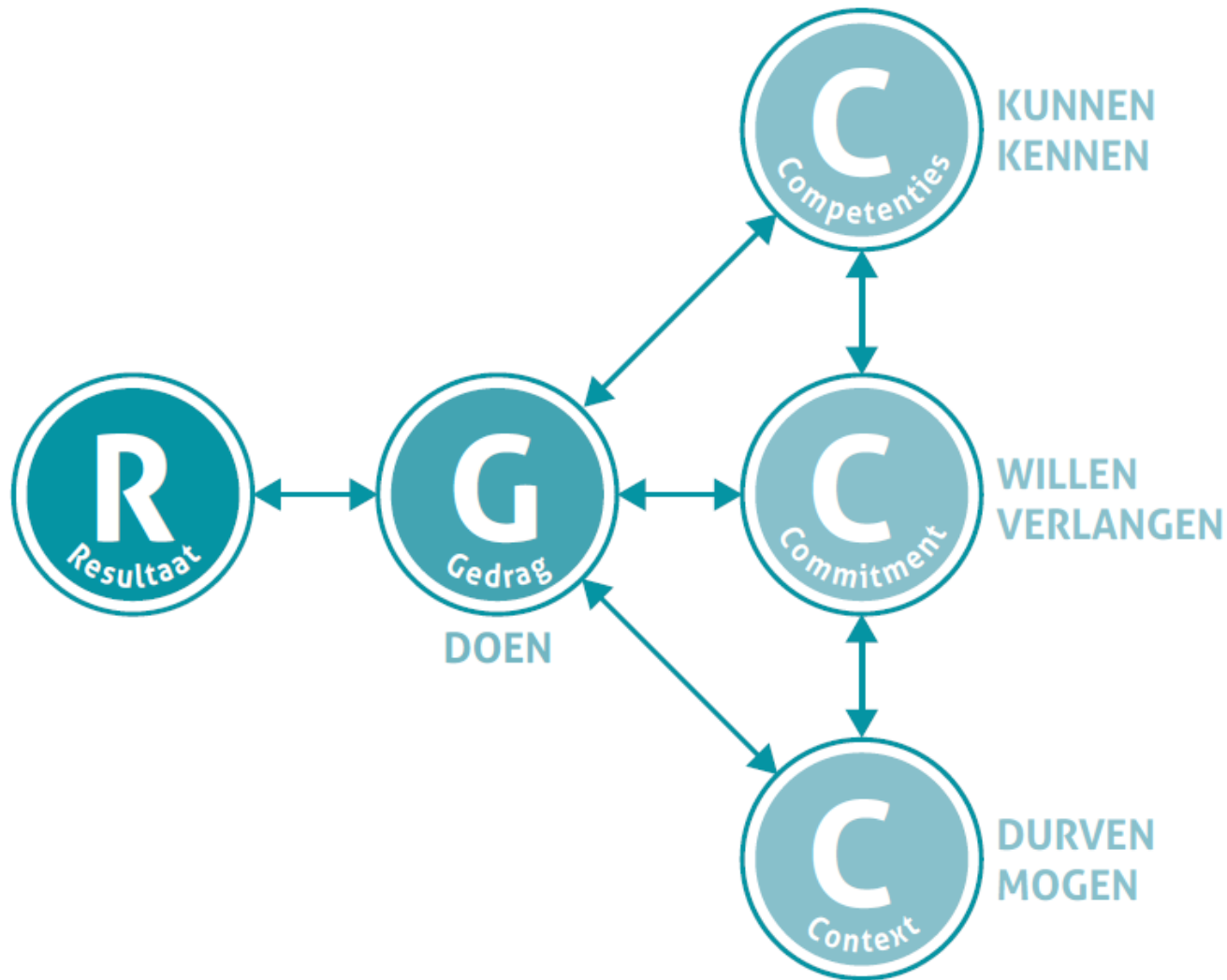
Download: via
<https://vitalogie.nl/downloads-vitalogie/doelenkaart/>

80%

GEEN GEDRAGS- VERANDERING

$$R = G \times C^3$$

ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.



VITALOGIE!

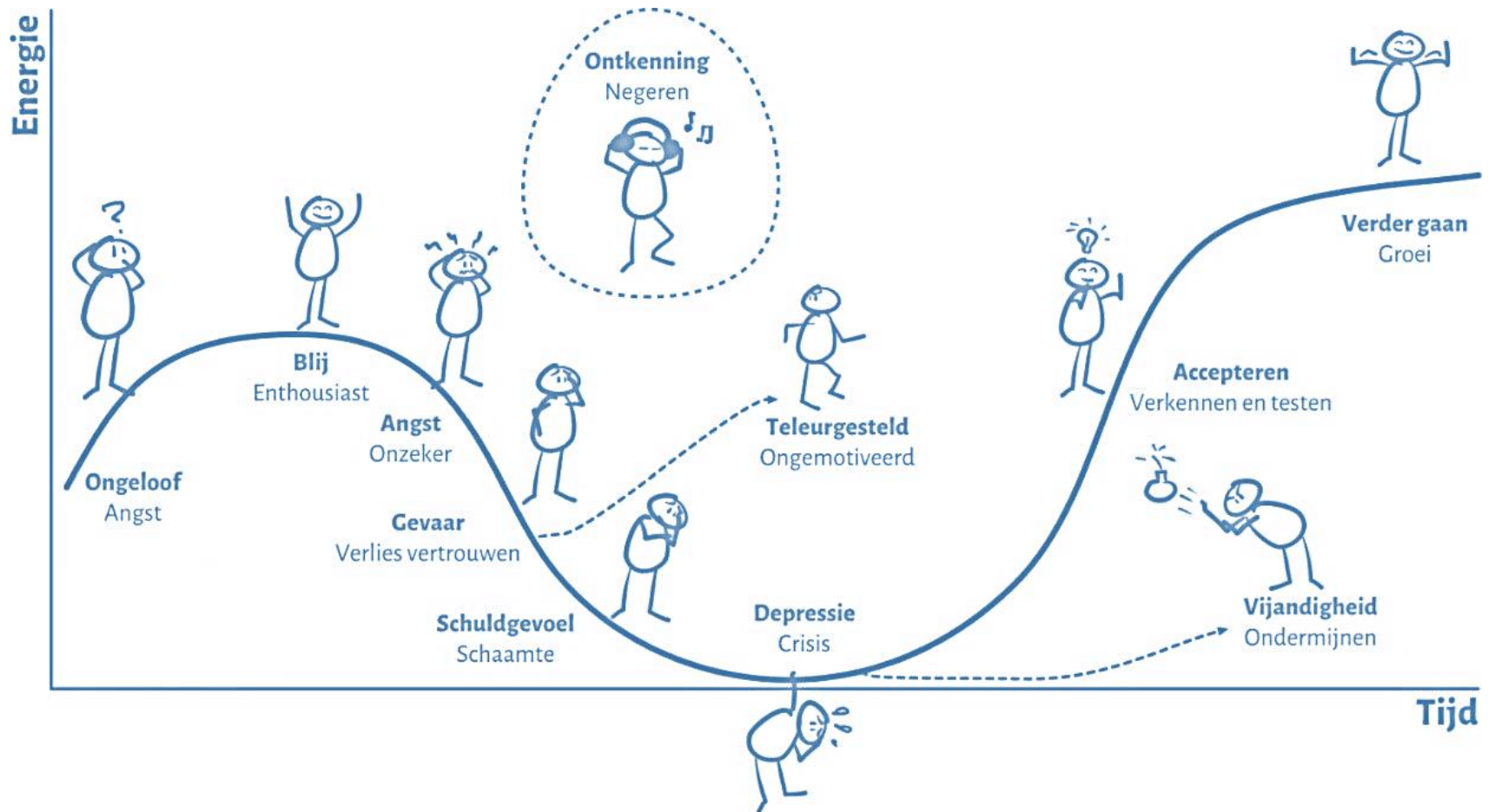
ZET JE HANDTEKENING



ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

Bron: Phillippa Lally van de
University College London

**‘Zonder noodzaak,
geen
verandering!’**





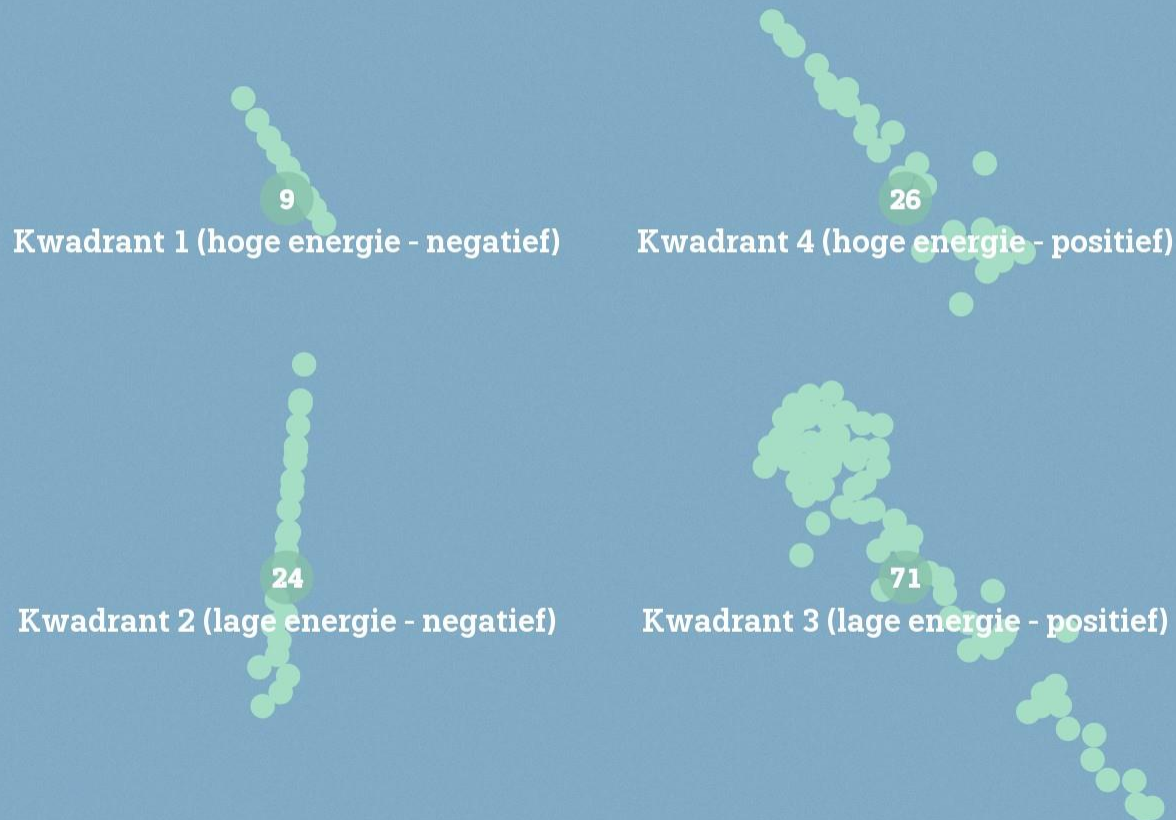
ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.



Bron: De Mood Meter van Marc Brackett, Psychologie Magazine, oktober 2020

GA NAAR [WWW.MENTI.COM](https://www.menti.com) 1259 1458

Moodmeter

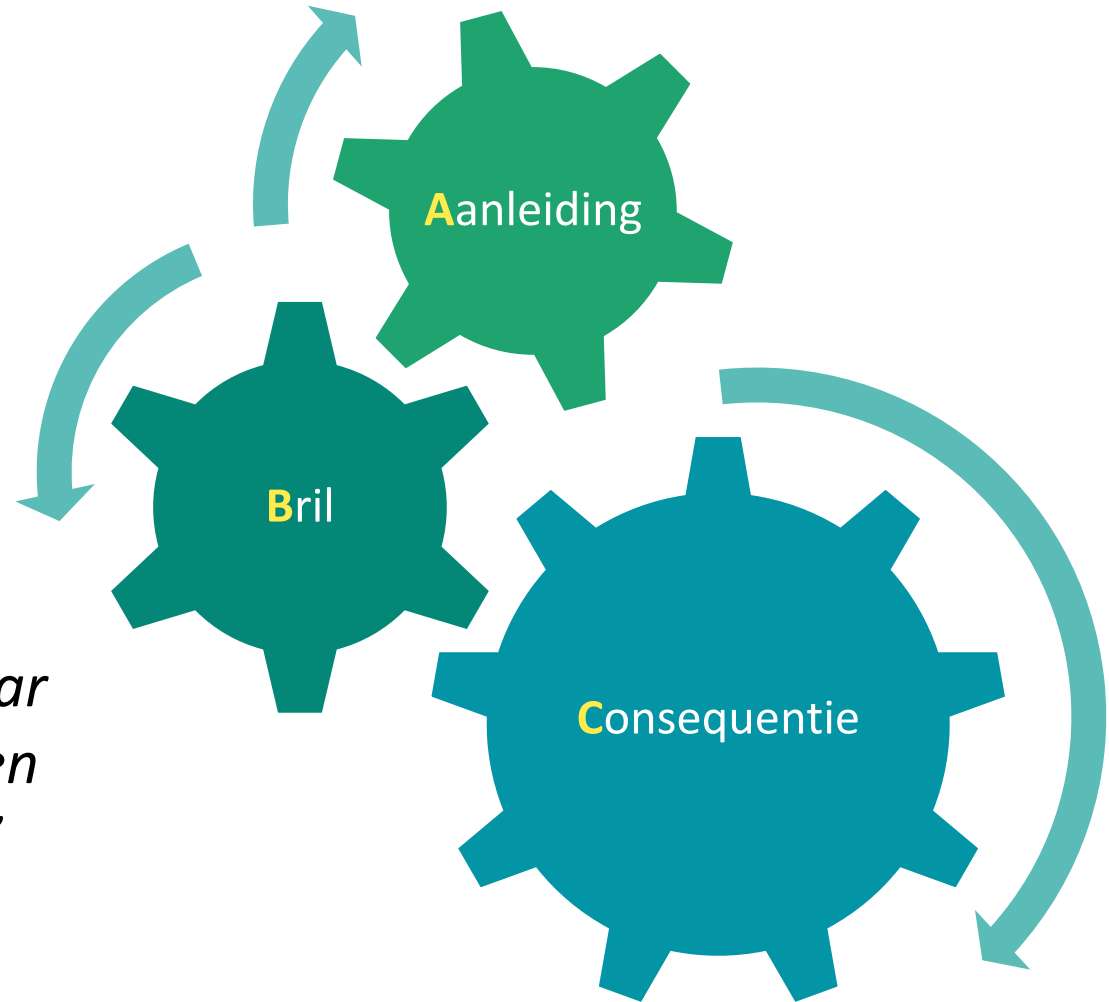


130



ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

‘Alles wat je
aandacht geeft
groeit!’

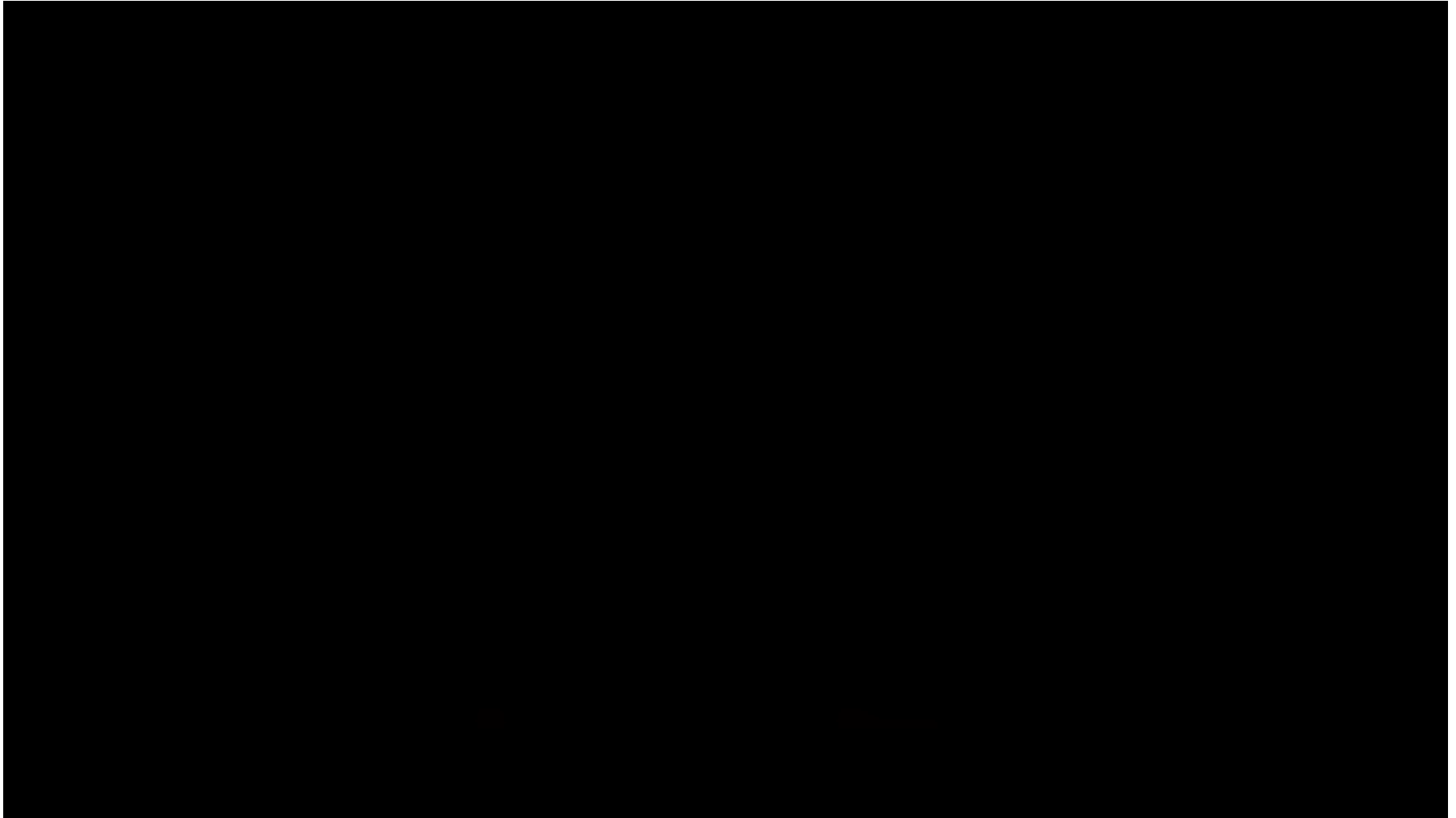


'Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken'

- Epictetus -

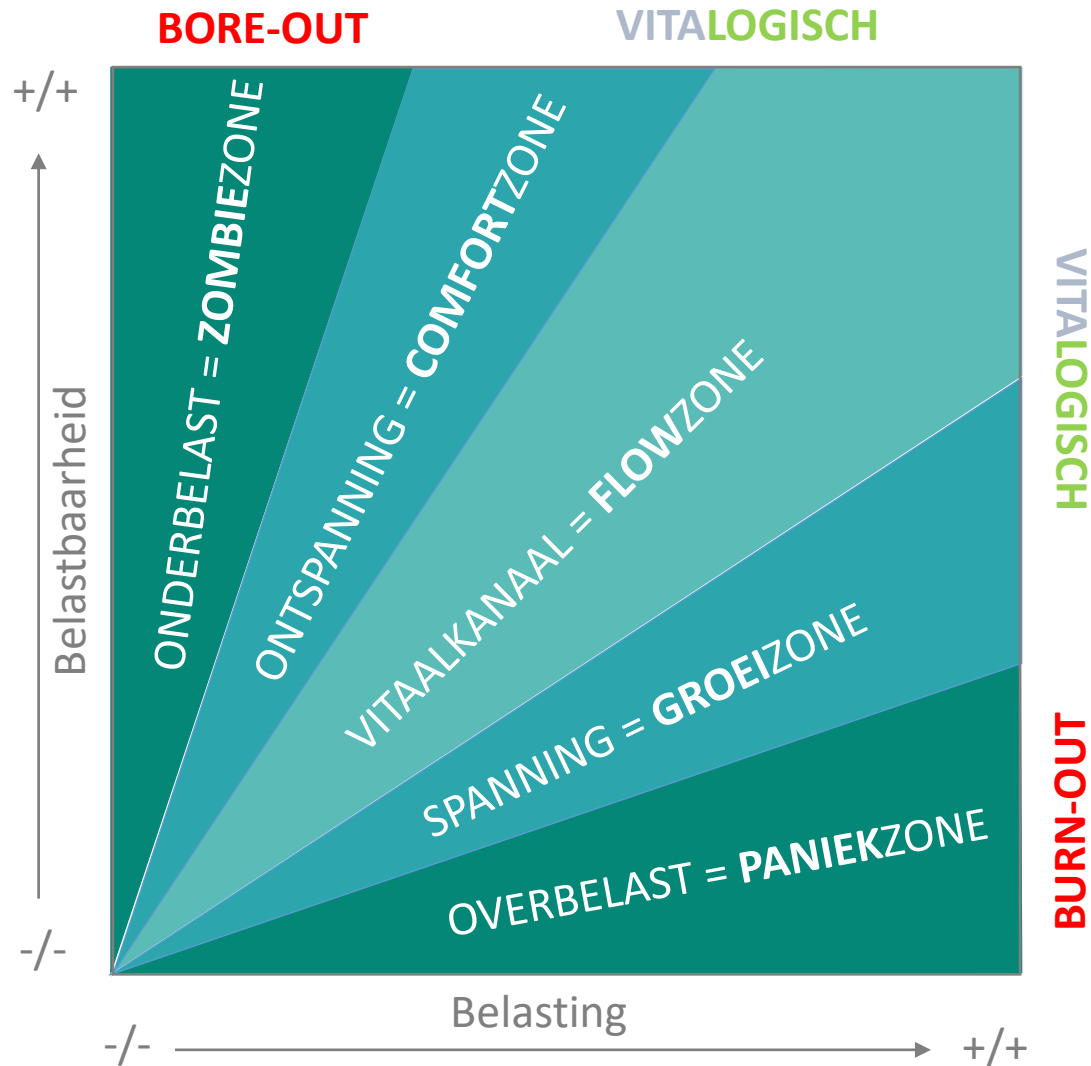


ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.



ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

Bron: Rabbi Abraham J. Twerski
on YouTube



ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN **ZELFREGIE**, VOOR JOU EN JE TEAM.

Bron: vrij naar Mihaly Csikszentmihalyi

**‘Zonder stress
geen groei!’**



GA NAAR [WWW.MENTI.COM](https://www.menti.com) 1259 1458

TIPS OM POSITIEF TE BLIJVEN

1. **Verbind met jezelf – Beweeg!**
2. **Verbind met de natuur - Ga naar buiten**
3. **Verbind met een ander - Zoek een collega op**

**‘Creëer jouw eigen
stimulerende context!’**

VITALOGIE!

WAT NEEM JE MEE?



ZO BEREIK JE MEER **ENERGIE** EN
ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

Vitalogisch®



Nederlands
Genootschap
voor
Vitalogen **NGvV**