

WEBINAR 'MAAK VAN STRESS JE VRIEND!'



**Vandaag is er tijd
voor nieuwe
energie...**

111 15 minuten van hoop en licht

E

POLL

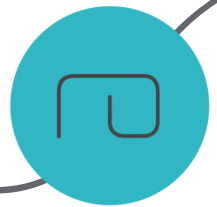
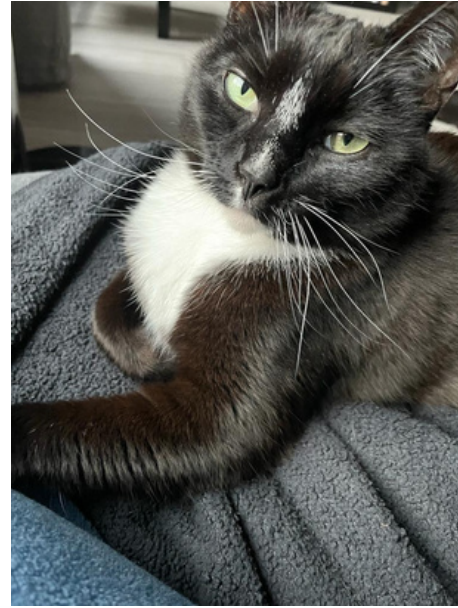
PROFESSIONEEL BEN JIJ

- ondernemer
- werknemer
- werkgever



rozell

DIT IS ROZELL



rozell

WAT IS VITALITEIT



Als Vitaloog (vitaliteitsadviseur & coach ineen) werk ik onder andere met deze Vitaliteitsschijf van vijf :)

Ik begeleid medewerkers, teams en organisaties naar meer vitaliteit. Zodat jullie meer uit je talenten, loopbaan en privéleven kunnen halen.

De schijf van 5 laat je in één oogopslag zien hoe je vitaler kunt leven en aan welke knop je kunt 'draaien' om dit te bewerkstelligen.

Dit zet ik altijd samen met lichaamsgericht werk in. Bijvoorbeeld massage. De magische kracht zit in de combinatie. Het geeft ruimte. Van daaruit ontstaat verbinding, inzicht, beweging, zelfleiderschap en blijvende (gedrags)verandering.

Hoe is het met jouw vitaliteit? Aan welke knop heb jij te draaien voor meer energie?

MAAK VAN STRESS JE VRIEND

I had to make you uncomfortable,
otherwise you never would have moved.

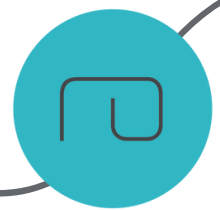
- Universe

“

Zonder stress
geen groei!

-Klaas Koster-
Vitaloog

”

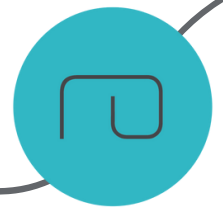


rZell

POLL

WAAR ERVAAR JIJ STRESS?

- werk
- privé
- beiden



rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND

VAN GEZONDE NAAR ONGEZONDE STRESS

“Mensen breken niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze te lang sterk zijn geweest.”

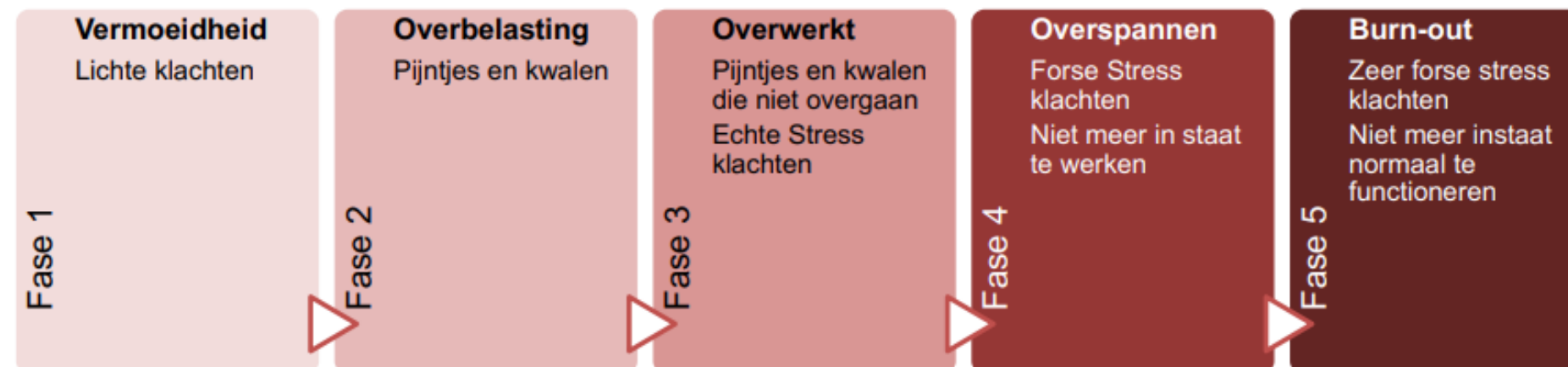
ONGEZONDE SPANNING

- Trillende handen · Spanningshoofdpijn
- Slapeloosheid · Onregelmatige hartslag
- Kortademigheid · Slechte concentratie
- Stemningswisselingen · Druk en snel praten

CHRONISCHE STRESS

BURN-OUT KLACHTEN

- Extreme vermoeidheid · Huilen · Vage lichamelijke klachten · Sociale contacten vermijden · Slecht slapen · Hartkloppingen · Snel geïrriteerd · Hoge en snelle ademhaling · Onrustig gevoel
- Hoofdpijn · Vergeetachtigheid
- Verminderde concentratie



Herkenbaar? Signaleer dit en trek aan de bel.

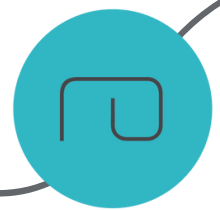


ezell

POLL

HOE LANG DUURT HET OPBOUWEN
VANEENBURN-OUT GEMIDDELD?

- 1 jaar
- 3 jaar
- 6 jaar



rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND



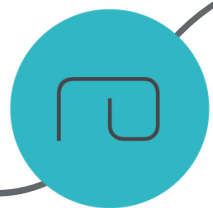
Sympatisch systeem Parasympatisch systeem
'gaspedaal' 'acculader'

- Alert**
- Snelle ademhaling**
- Zweten (afkoeling)**
- Stress systeem is actief**
- Hartslag en bloeddruk stijgen**
- Spierspanning daalt**
- Lever geeft suiker af**



- Rust**
- Ademhaling normaal**
- Zweten stopt**
- Herstelsysteem is actief**
- Hartslag en bloeddruk nemen af**
- Spierspanning daalt**
- Voedsel verteert weer**

Je krijgt geen chronische stress door te hard werken.
Chronische stress ontstaat door te weinig ontspannen.

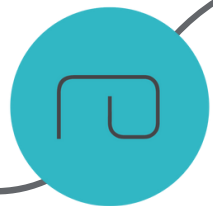


rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND




Hoe ontspan jij?



rozell



MAAK VAN STRESS JE VRIEND

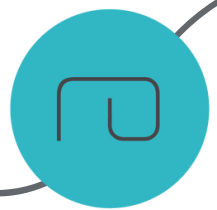


**YOU ARE A
HUMAN BEING,
NOT A
HUMAN DOING.**

PictureQuotes.com



Plan dagelijks [korte] TO BE momenten in je agenda.
Bijvoorbeeld 5 minuten niksen en lekker naar buiten staren.

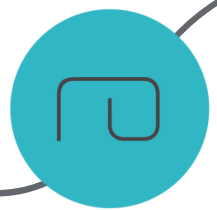


rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND



Richt jij je op JOUW output voor goede input? Of laat jij je leiden door de input van buitenaf voor jouw output? #rust #kwaliteit

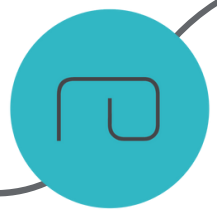


ruzell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND

MOET ik dit nu doen?
Moet **IK** dit nu doen?
Moet ik **DIT** nu doen?
Moet ik dit **NU** doen?
Moet ik dit nu **DOEN?**

Vaak ben je onderdeel van de urgentie van een ander. Hoe belangrijk en urgent is het voor jou? #helderheid #rust

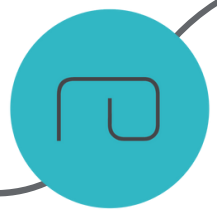


rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND



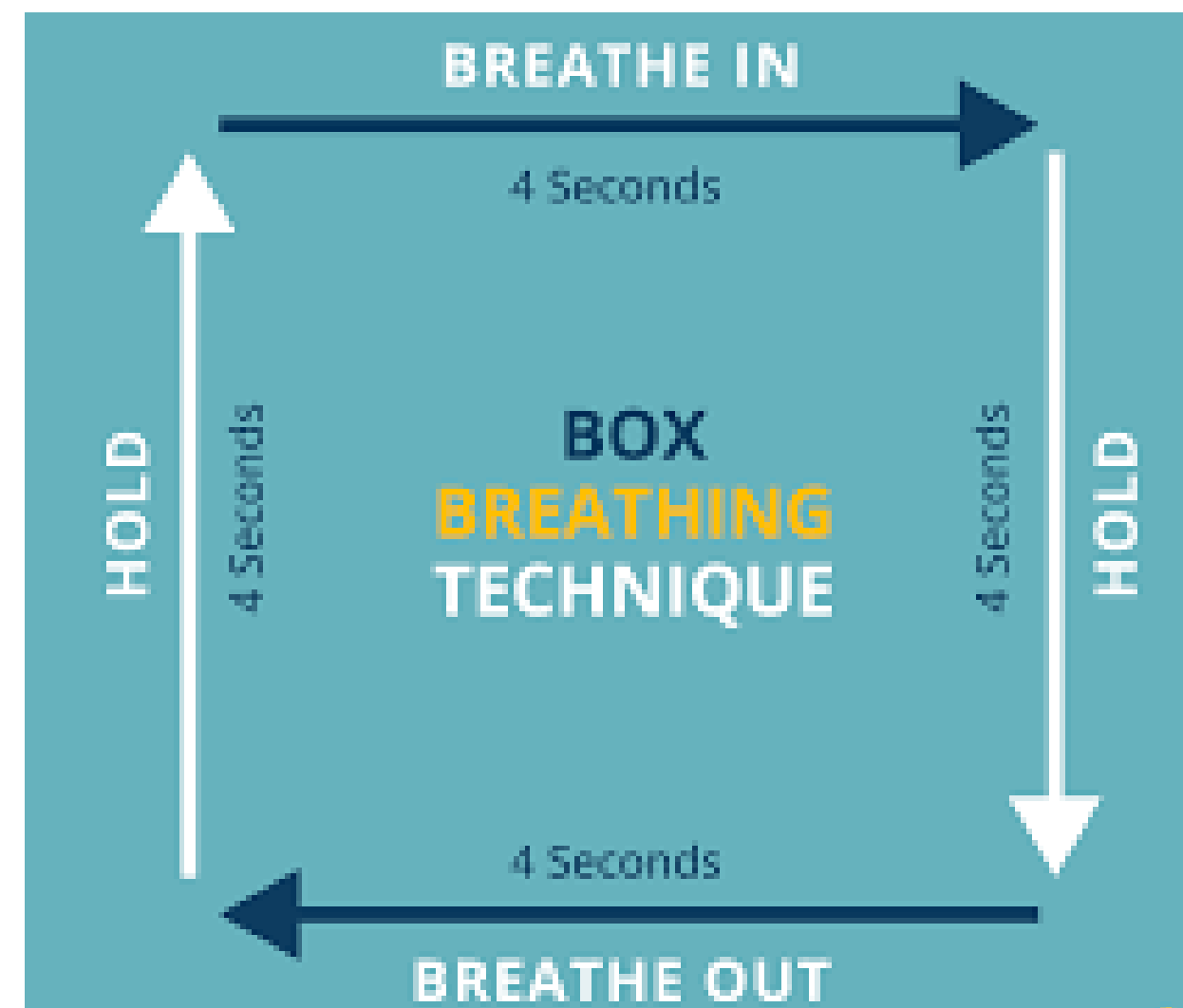
Overweldigend? Doe even niet(s), zet een stapje terug in jouw oog van de storm. De storm beweegt met je mee.



RZELL

MAAK VAN STRESS JE VRIEND

TURBO-MEDITATIE:)



Met je ademhaling verlaag je het stressniveau in je lijf en hoofd.

Direct effectief én je hebt het ALTIJD bij je :)

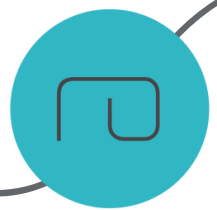


rZell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND



communiceer met je omgeving over wat je bezig houdt, wat je wensen en verlangens zijn, waar je vastloopt, wat je nodig hebt.



rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND

Morgen is het
resultaat van de
keuzes die je vandaag
maakt.

Kleine stapjes en doelen leiden tot grootse resultaten.

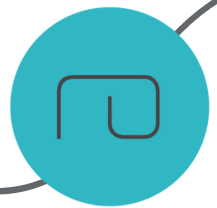


nozell

POLL

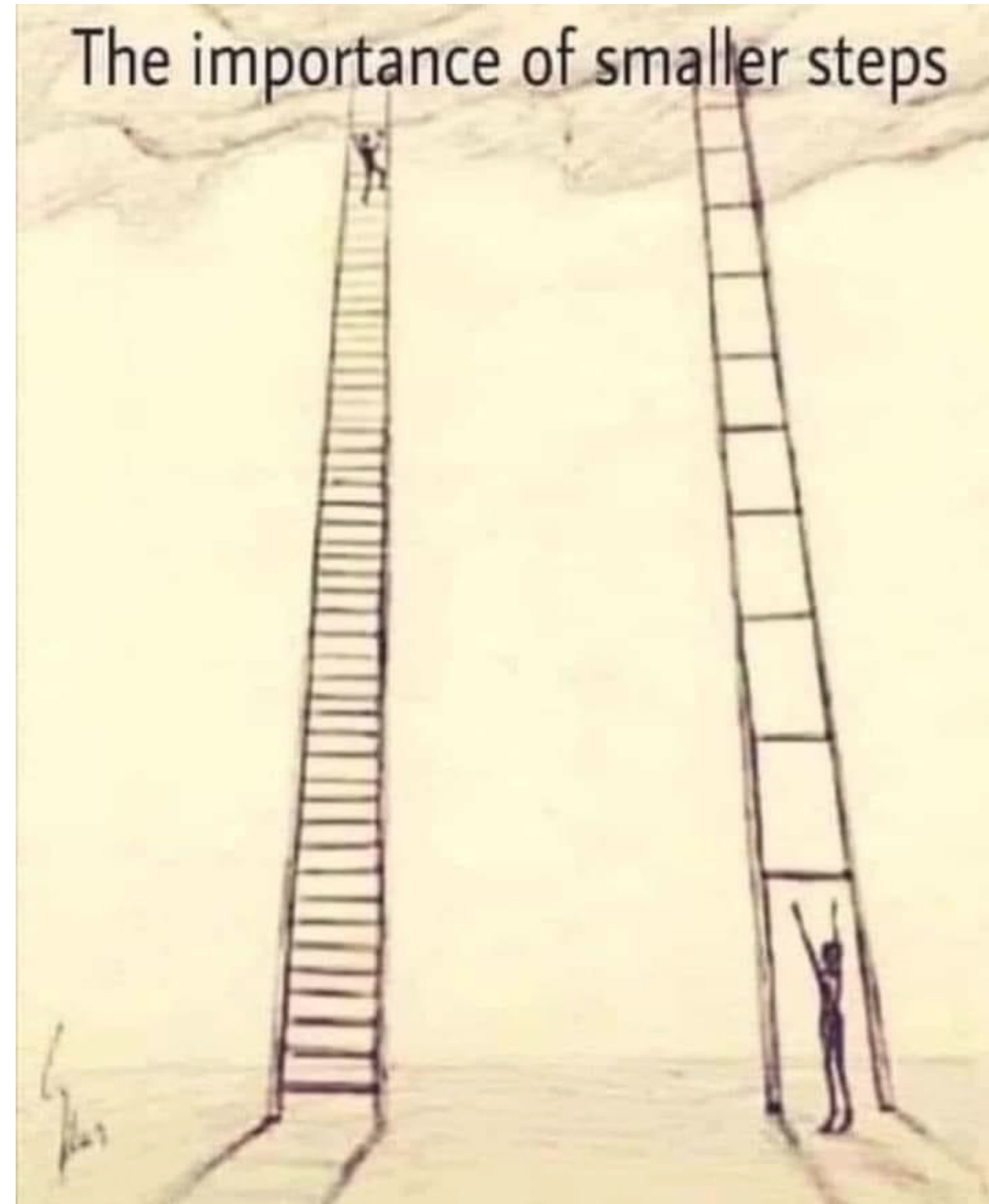
HOE IS HET MET JOUW LAATSTE
GOEDE VOORNEMENS GESTELD?

- gelukt
- gesneuveld
- daar doe ik niet aan

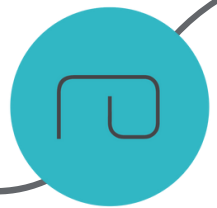


rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND



Met kleine stappen kom je verder. Vertraag, vier álle (ook kleine) successen en geniet van je reis.

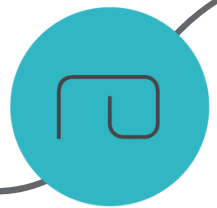


rozell

MAAK VAN STRESS JE VRIEND

WAT GA JIJ VANAF MORGEN ANDERS
DOEN?

- dit is mijn doel [houd het klein]:
- zo ga ik het aanpakken:
- dit gaat het me opleveren:
- hoe graag wil ik het [1-10]:
- dit is mijn kwaliteit:
- dit is mijn valkuil:
- dit ga ik delen met:
- mijn beloning:



rozell

DANKJEWEL

BONUS VOOR JOU

Vraag nu jouw persoonlijke **Vitascan** en/of
TIPS voor meer privé-werkplezier
aan bij rozell@rozell.nl

Ik heb er enorm van genoten jou te mogen ontmoeten en inspireren tijdens dit webinar. Nu al benieuwd wanneer jij je eerste succes(je) gaat vieren :)

Heb je vragen of kan ik je nog ergens mee helpen?

Reik gerust naar me uit. Ik hoor/zie je graag en ben bereikbaar voor jou op **06-23276553** of via connect@rozell.nl

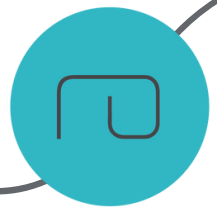
Heb een mooie dag en graag tot ziens!



Rozell Pouw
Vitaloog®

JE BENT
VAN
KRACHT

www.rozell.nl



rozell