

TOP 5

PAWWER

TIPS

Voor **fysieke**
veerkracht



Door **Nouchka Fontijn**
3 keer Olympisch medaillewinnaar boksen

PAWWER TIP

1

BEWEEG! OOK VOOR DIE MENTALE BOOST

Je hebt vaak veel meer energie na een sportief uurtje. En door jezelf fysiek uit te dagen, bouw je ook nog eens aan je karakter. Je bouwt wilskracht op!

PAWWER TIP

2

NEEM OP TIJD ACHT TELLEN RUST

Doe op tijd een stapje terug. Als je iets te veel hooi op je vork hebt genomen, moet je niet vergeten te herstellen. Adem 8 tellen diep in en uit en ga er dan met nieuwe energie weer tegen aan. Dat doen bokkers ook.

PAWWER TIP

3

PASSIE IS DE BESTE BRANDSTOF

Als je iets doet wat je leuk vindt, zorgt dat ervoor dat je ook doorgaat wanneer je moe bent. Dus check geregeld bij jezelf in: doe ik echt nog wel wat IK leuk vind?

PAWWER TIP

4

EEN GAME-PLAN ALS HOUVAST

Je kunt nog zulke mooie dromen en doelen hebben, maar je moet wel het pad uitzetten. Hoe ga je daar komen? Wat zijn de tussenstations? En wie neem je mee aan boord en hoe ga je dat aanpakken. Schrijf het op een simpel velletje en visualiseer het!

PAWWER TIP

5

VAL GERUST MAAR STA ALTIJD WEER OP

Accepteer dat vallen bij het leven hoort. Kijk terug naar je gedrag en leer ervan. Is mijn gedrag helpend of schadelijk geweest? Vallen hoort er nu eenmaal bij en het is een kunst om weer veerkrachtig op te staan.

Geef deze veerkrachttips
door aan jouw collega's
Deel & volg @PAWVERSQUAD



STICHTING

PAWW

Verzekerd van veerkracht na de WW

TOP 5

PAWWER

TIPS Voor mentale veerkracht



Door **Thijs Launspach**
Psycholoog, spreker en auteur

PAWWER TIP

1

STRESS IS NIET ENG, JE MOET ALLEEN WETEN HOE JE ER MEE OMGAAT

We worden heel bang gemaakt voor stress. En stressen omdat je denkt dat je stress hebt maakt het niet beter. Het kan vervelend zijn maar wees gerust: we kunnen best een hoop hebben.

PAWWER TIP

2

EVEN STRESSEN IS BEST GEZOND, MAAR DE HELE TIJD STRESSEN ZONDER HERSTEL IS ONGEZOND

In de prehistorie duurde een stressperiode, een aanval van een roofdier bijvoorbeeld, maar een paar minuten. Daarna kon je weer ontspannen in de herstelstand. De stressfactoren die we tegenwoordig hebben, gaan niet zomaar weg. Hierdoor sta je de hele tijd in de stressstand met te weinig herstelperiodes. Gezonde stress betekent dus: plan herstelperiodes in, dan is er niks aan de hand.

PAWWER TIP

3

TE VEEL STRESS IS NIET GOED, MAAR TE WEINIG OOK NIET

Je hebt een bepaalde mate van spanning nodig die ervoor zorgt dat je prestaties kan leveren. Dat je je kan concentreren en jezelf kan motiveren. Te weinig spanning (of een bore-out) versterkt passief gedrag en is ook niet gezond. 'Flow' noemen ze het juiste spanningsniveau.

PAWWER TIP

4

OM TE DEALEN MET STRESS, MOET JE HET EERST LEREN HERKENNEN

De eerste signalen van te veel stress kunnen zijn: je moe voelen, chagrijnig zijn, geen zin meer in je werk hebben, scherp uit de hoek komen en s 'nachts veel piekeren. Maar ook: spanningspijn, een eindeloze verkoudheid, een slecht libido, moeite met concentreren, geheugenproblemen, etc. Maar het goede nieuws; als je deze signalen bij jezelf herkent en er meteen op kunt acteren dan hoeft je niet bang te zijn voor stress.

PAWWER TIP

5

ER IS NIET 1 OPLOSSING VOOR STRESS, HET GAAT EROM DAT JE VERSCHILLENDE OPLOSSINGEN TOT JE BESCHIKKING HEBT

Er zijn misschien wel 100 dingen die stress kunnen verlagen. Drie makkelijke manieren zijn: 1. Wandelen, het liefst in de natuur. 2. De taken die hebt van je afschrijven, dat verlaagt de druk in je hoofd. Je brein is niet bedoeld om dingen te onthouden. 3. Onderzoek heeft uitgewezen dat het bewust op je ademhaling concentreren of 'ademhalingstechnieken toepassen' erg goed kan werken tegen stress.

Geef deze veerkrachttips door aan jouw collega's
Deel & volg @PAWVERSQUAD



STICHTING

PAWW

Verzekerd van veerkracht na de WW

TOP 5

PAWWER

TIPS

Voor **financiële**
veerkracht



Door **Jörgen Raymann**
Cabaretier en ervaringsdeskundige.

PAWWER TIP

1

NIETS IS WAT HET LIJKT

Iedereen speelt 'het gaat goed' en niemand laat de roodstand zien. En zo zijn geldproblemen onzichtbaar tot het te laat is. Besef je dus dat niets is wat het lijkt, ook niet bij de burens.

PAWWER TIP

2

WEL MEER, NOOIT MINDER

Bij een meevaller gaan we wel meer uitgeven. Maar bij een tekort gaan we bijna nooit minder uitgeven. En zo stapelt het tekort zich op. Houd dus goed in de gaten dat je uitgaven passen bij je inkomsten, ook als het minder gaat.

PAWWER TIP

3

PRAAT OVER GELD

Mensen houden geldproblemen voor zich uit schaamte. Met alle stress en gevolgen van dien, ook op het werk. Zwijgen over geldproblemen kost je dus nog veel meer.

PAWWER TIP

4

LAAT JE HELPEN

Door, vrienden en familie, maar ook door je collega van HR. Het lucht op, en je komt tot nieuwe inzichten en oplossingen.

PAWWER TIP

5

VERGROOT JE FINANCIËLE KENNIS

De meeste geldproblemen komen niet door domheid, maar omdat niemand het ooit heeft uitgelegd. Knoop dit als eerste in je oren: Maak uitgaven inzichtelijk, Automatiseer sparen, Los eerst schulden af (hoogste rente eerst), Eerst sparen, dan kopen, En volg de Pawwer squad voor meer tips

Geef deze veerkrachttips
door aan jouw collega's
Deel & volg @PAWVERSQUAD



STICHTING

PAWW

Verzekerd van veerkracht na de WW

PAWWER SQUAD

De PAWVERsquad is een initiatief van SPAWW. SPAWW is de stichting die voor jouw werkgever de PAWW-regeling uitvoert. Via deze regeling heb je extra rust en ruimte mocht je meer dan 2 jaar in de WW of WGA terecht komen. Meer weten over deze regeling en bijvoorbeeld hoe je premie is opgebouwd?



Kijk op spaww.nl



STICHTING

PAWW

Verzekerd van veerkracht na de WW