

TRAIN JE VEER KRACHT

7 eenvoudige oefeningen
voor extra SUPERPAWWER



STICHTING

PAWW

Hoe goed kun jij omgaan met tegenslagen en stress? Ben jij veerkrachtig? Test het en train je veerkracht met deze mentale work-out.

Deze SPAWW Veerkrachttraining bestaat uit zeven wetenschappelijk onderbouwde oefeningen die bewezen bijdragen aan stressmanagement en veerkrachtontwikkeling. De oefeningen helpen je inzien waar je spanning van krijgt en hoe je hiermee om kunt gaan.

We wensen je veel plezier!

Veerkrachtige groeten,
Stichting PAWW

De warming-up

Je kunt deze oefeningen doen waar en wanneer je maar wil. Op je werk, thuis, alleen of met anderen. Trommel een paar collega's op en doe het samen. Je bepaalt zelf hoeveel tijd je kwijt bent.

Het enige wat je nodig hebt is:

- Een mobiele telefoon
- Pen en papier
- Een (hand)spiegel(tje)
- Bij voorkeur een rustige ruimte waar je niet wordt gestoord

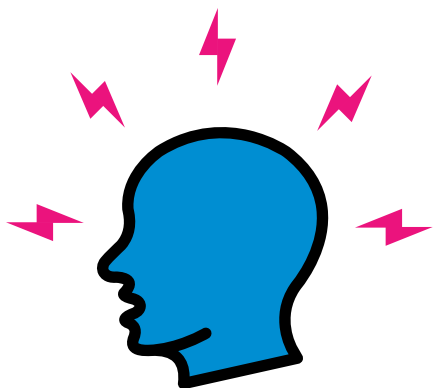


STICHTING

PAWW

Oefening

1



De Stress-spier

Confrontatie met prikkels

Doel

Ervaren hoe stress voelt.

Opdracht

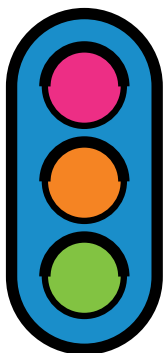
Scan of klik de QR-code en luister aandachtig.

Check

Door deze oefening kun je stress ervaren in je lichaam. Hoe reageert jouw lichaam op de geluiden die je hoort? Dit inzicht is essentieel om veerkracht op te bouwen.

Oefening

2



De Spannings-spier

Kijk waar jouw stress zit

Doel

Identificeren van stressgebieden.

Opdracht

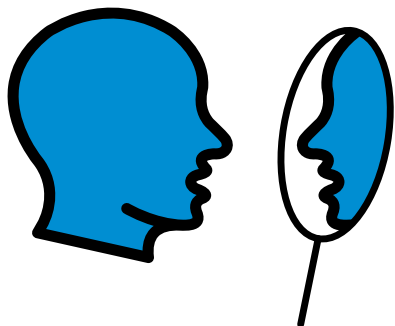
Pak pen en papier. Schrijf op waar jij in je leven stress of spanning ervaart. De thema's die de meeste stress opleveren zijn: Werk, Sociale omgeving, Gezondheid en Geld. Maar het kan ook (nog) iets anders zijn. Geef per thema aan hoe sterk je stress en spanning ervaart: groen (rustig), oranje (matig) tot rood (zeer stressvol).

Check

Deze oefening geeft inzicht in welke gebieden stress of spanning veroorzaken. Met deze kennis kun je gaan kijken hoe je hier beter mee om kunt gaan.

Oefening

3



De Reflectie-spier

Spiegeloefening

Doel

Stilstaan bij jezelf en de impact van stress.

Opdracht

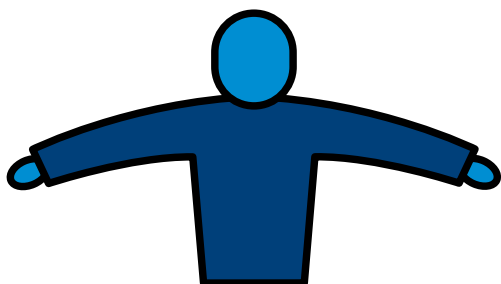
Houd de spiegel voor je gezicht en kijk jezelf een aantal minuten aan. Stel jezelf ondertussen de volgende vragen: hoe kijk ik naar mezelf? Wat vertelt mijn gezicht? Wat zie ik? Vermoeidheid, ongemak, spanning of juist kracht en humor? Blijf ondertussen goed kijken naar wat er met de uitdrukking op je gezicht gebeurt.

Check

Wees nieuwsgierig en probeer niet te oordelen. Deze oefening helpt om de impact van stress op jezelf te herkennen én biedt een kans om op een nieuwe manier naar jezelf te kijken.

Oefening

4



De Loslaat-spier

Kijk wat je los kunt laten

Doel

Ervaren en loslaten van stress.

Opdracht

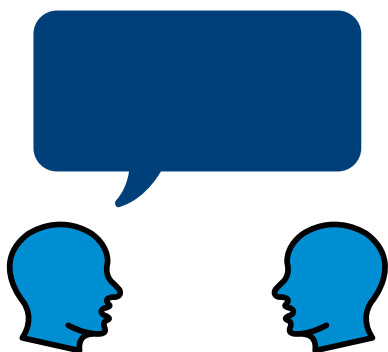
1. Ga staan, strek je armen horizontaal uit en draai 2 minuten langzaam kleine rondjes met je handen. Ontspan je schouders, nek en hals. Welke last draag jij op je schouders? Benoem dit (hardop). Is het werkdruk, on vervulde verwachtingen, geld of iets anders?
2. Laat je armen los en de spanning gaan. Voel na en laat met je stem horen dat je dit los wilt laten. Zeg bijvoorbeeld 'stop' of 'nee' of 'ik laat dit [...] nu gaan.

Check

Deze oefening helpt letterlijk en figuurlijk om spanning los te laten en bewust te worden van wat je allemaal met je meedraagt.

Oefening

5



De Deel-spier

Bespreek het na

Doel

Delen zonder oordeel.

Opdracht

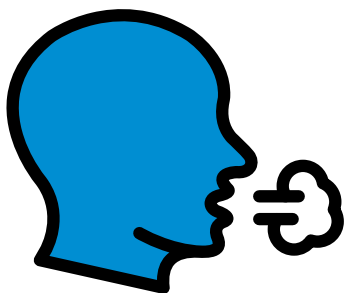
Schrijf kort op wat je bevindingen waren in de vorige oefeningen. Wat zou je kunnen helpen om de stress te verminderen? Deel dit vervolgens met een collega, je partner of een vriend(in). Zij hoeven niet direct met oplossingen te komen; het gaat om het luisteren.

Check

Reflecteer op deze oefening. Hoe ging het delen? Delen zonder meteen oplossingen te zoeken geeft ruimte aan gevoelens en creëert verbondenheid. Het helpt je beseffen dat je niet alleen bent in je struggles.

Oefening

6



De Ontspan-spier

Ontspanning en herstel

Doel

Lichaam en geest tot rust brengen.

Opdracht

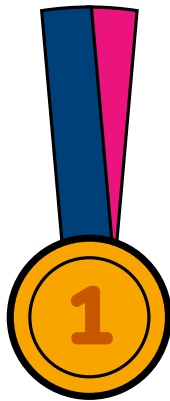
Neem een ontspannen houding aan. Dit kan zittend of liggend. Scan of klik nu de QR-code en luister naar de tweede audio-opname. Volg de aanwijzingen op.

Check

Hoe voelt je adem na deze oefening? Door bewust adem te halen kalmeert het zenuwstelsel en kan het lichaam ontspannen. Deze oefening is een tegenhanger van de eerdere oefeningen. Je kunt deze gebruiken om meer ontspanning in je dag te brengen. Dat geeft veerkracht!

Oefening

7



De Overwinnings-spier

Successen vieren

Doel

Je veerkracht positief bevestigen.

Opdracht

Schrijf minimaal 3 dingen op waar je trots op bent. Dit kunnen eigenschappen zijn, stappen die je hebt gezet in je carrière of vrije tijd en dingen in je leven waar je blij mee bent. Kijk over een week nog eens terug op je lijstje.

Check

Met deze oefening versterk je je zelfvertrouwen en 'vier' je je veerkracht. Door successen te benoemen blijf je gemotiveerd om nieuw aangeleerd gedrag te verankeren. En zo blijf je veerkrachtig in het dagelijks leven.

You did it!

Je mini-veerkrachttraining zit erop. We hopen dat je het leuk en zinvol vond. Je kunt deze training of enkele oefeningen natuurlijk regelmatig herhalen wanneer je je gespannen voelt of een tegenslag hebt te verwerken. **Tip:** prik een vast moment in je agenda om even met jezelf of een collega in te checken.

Scan of klik de QR code en vind meer info over de PAWW-regeling en hoe je met PAWW verzekerd bent van veerkracht.

Weten dat je PAWW-verzekerd bent bij langdurige werkloosheid of arbeidsongeschiktheid geeft rust. Mocht je na de WW gebruik moeten maken van de PAWW-regeling, dan geeft dat wat extra tijd. Tijd om jezelf weer klaar te stomen voor een volgende stap. Tijd om te ontdekken welk werk goed bij je past. Zo ben je met PAWW verzekerd van veerkracht.



STICHTING

PAWW

De PAWW-regeling biedt werknemers veerkracht doordat ze goed verzekerd zijn tegen langdurige werkloosheid of arbeidsongeschiktheid. Daarnaast willen we als Stichting PAWW werknemers en organisaties helpen om veerkrachtiger te worden. Dankzij veerkracht kun je beter omgaan met veranderingen, tegenslagen en stress. Dit boekje bevat 7 oefeningen om je 'mentale' spieren en veerkracht te trainen. Doe mee en krijg ook...

SUPER PAWWER



STICHTING

PAWW