

Webinar werkherstel

HOE LAAD JE JE BATTERIJ WEER OP?

Introductie

- Introductievragen
- Wat is werkherstel?
- Bronnen

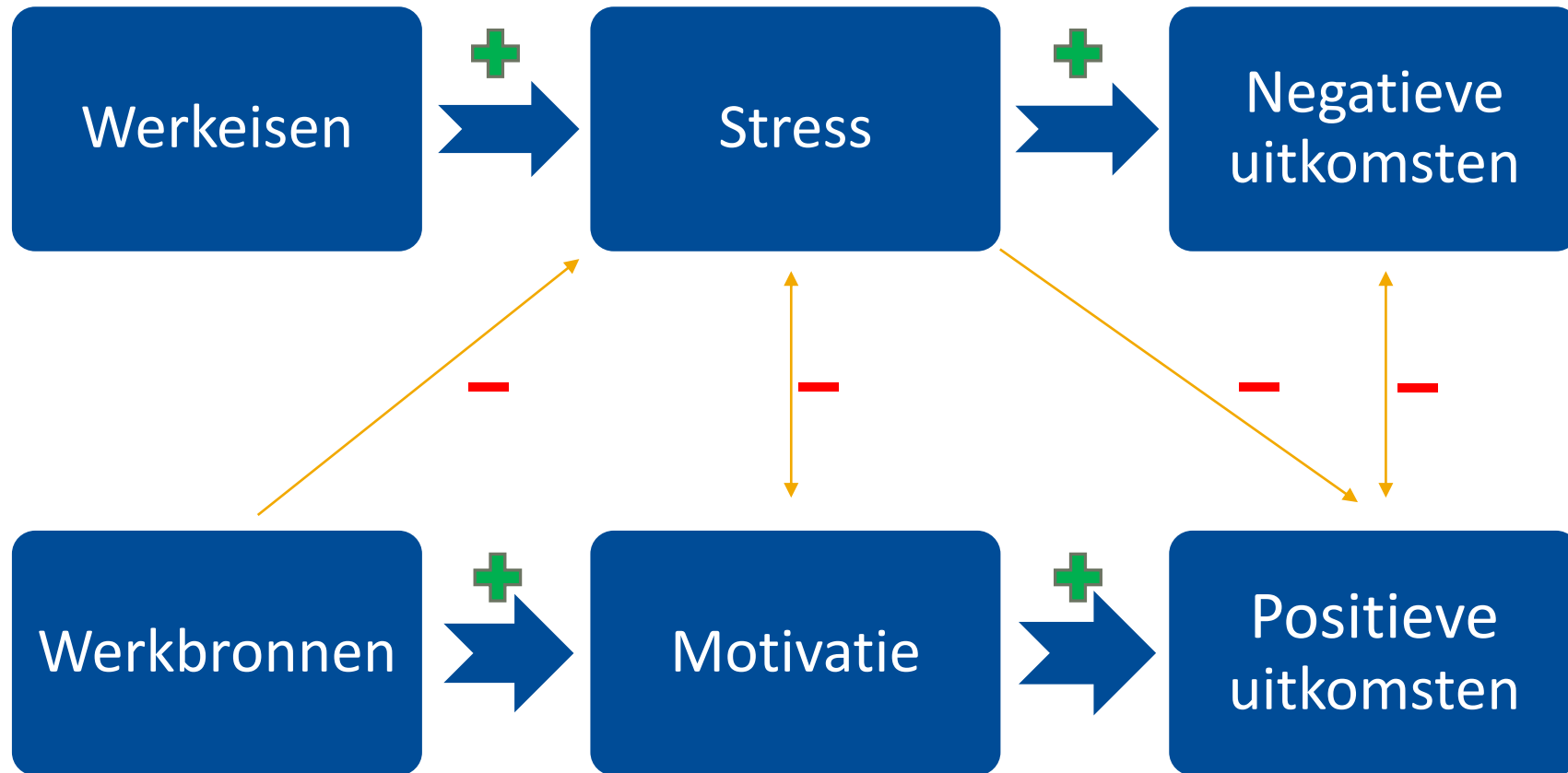


Introductie

Bronnen zijn alle onderdelen van het werk die

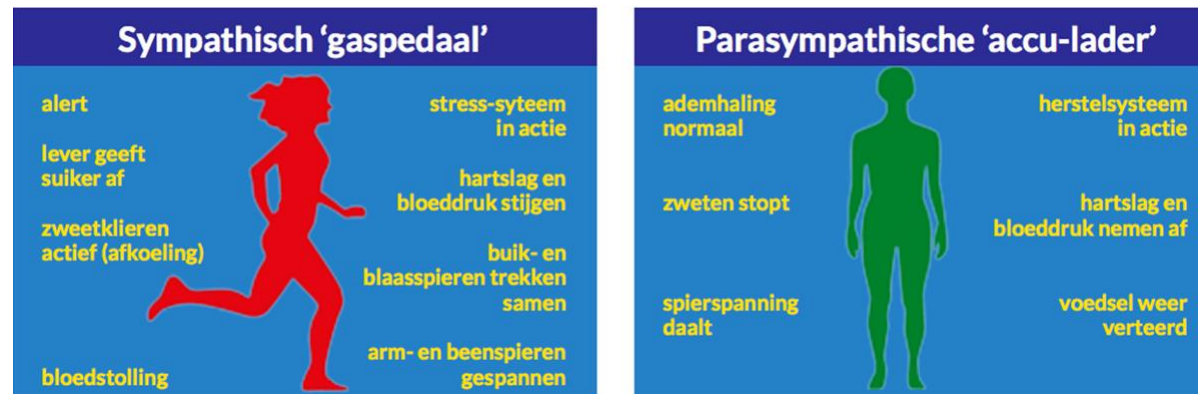
- 1) helpen om je doelen te behalen,
- 2) zorgen voor persoonlijke groei,
- 3) zorgen dat je om kunt gaan met werkeisen.

Voorbeelden: feedback, sociale steun, autonomie



Stress

- Eerste reactie
- Stresshormonen
- Goede en slechte stress



Sympathisch 'gaspedaal'

alert

lever geeft
suiker af

zweetklieren
actief (afkoeling)

bloedstolling



stress-syteem
in actie

hartslag en
bloeddruk stijgen

buik- en
blaasspiieren trekken
samen

arm- en beenspieren
gespannen

Parasympathische 'accu-lader'

ademhaling
normaal

zweeten stopt

spierspanning
daalt



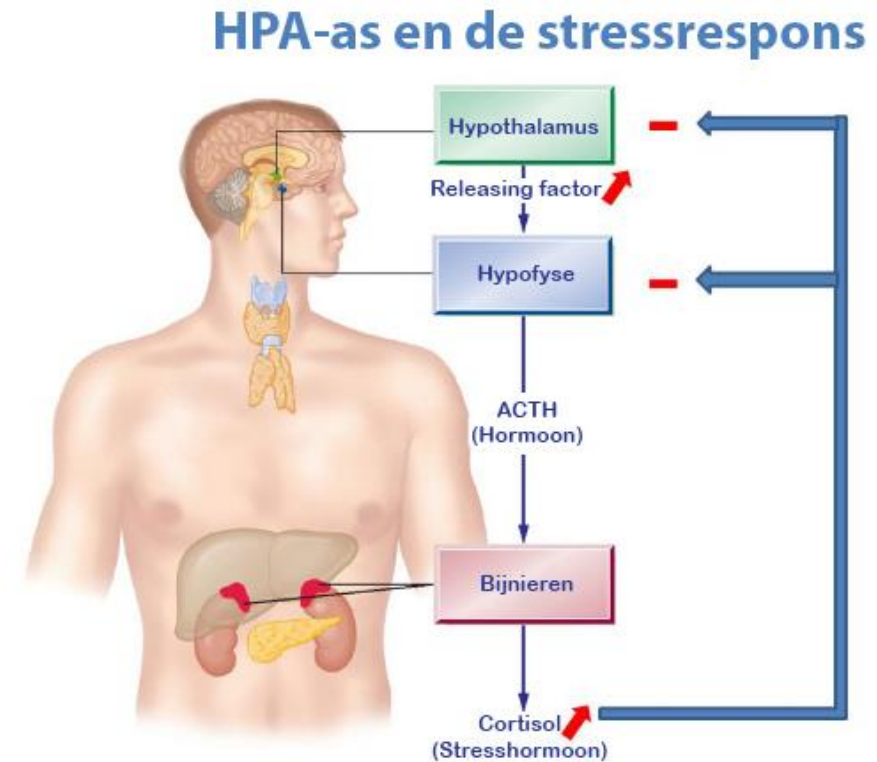
herstelsysteem
in actie

hartslag en
bloeddruk nemen af

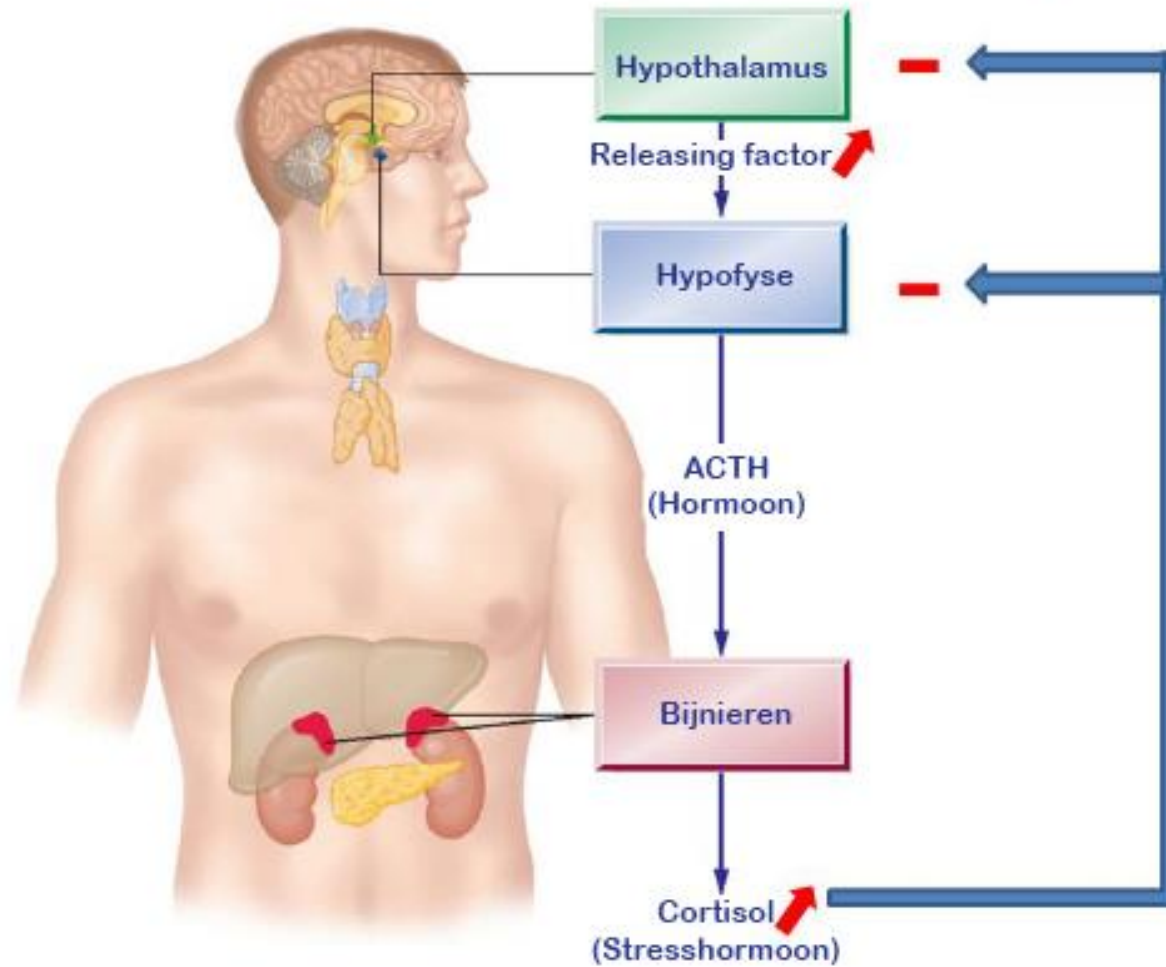
voedsel weer
verteerd

Stress

- Eerste reactie
- Stresshormonen
- Goede en slechte stress

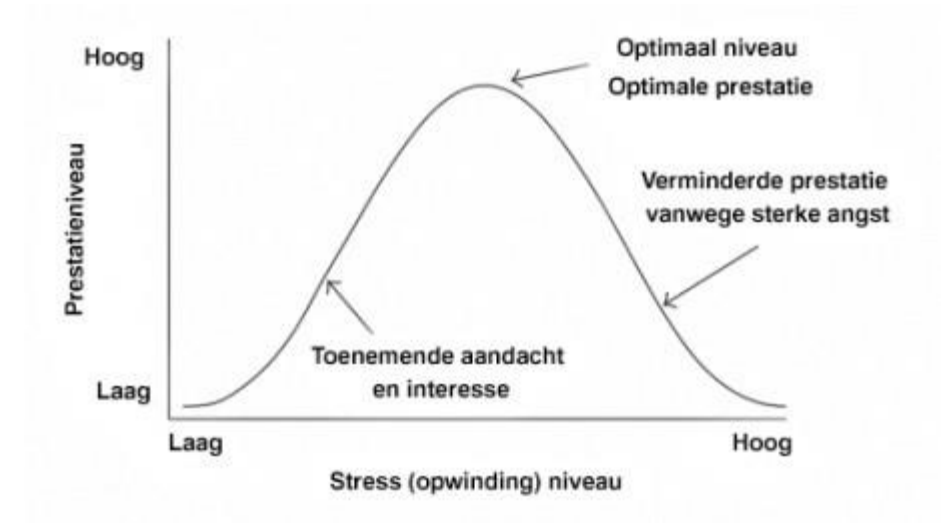


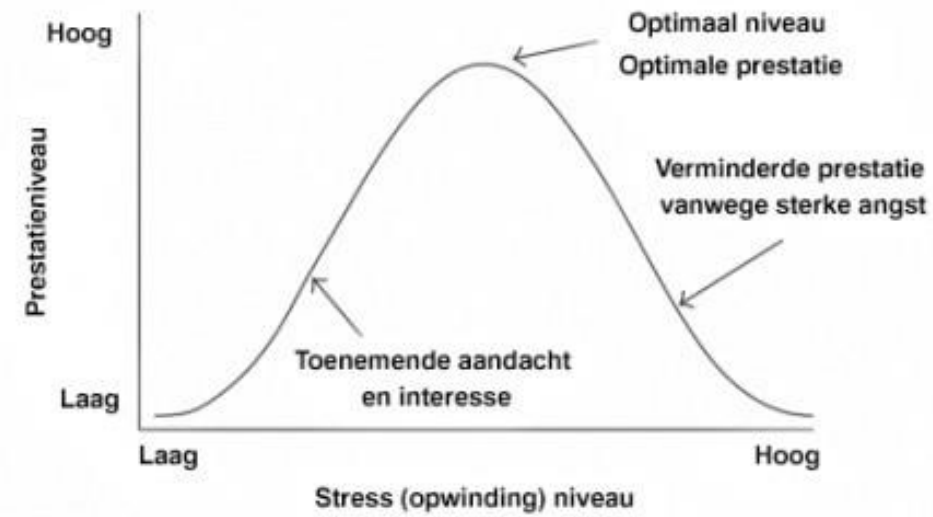
HPA-as en de stressrespons



Stress

- Eerste reactie
- Stresshormonen
- Goede en slechte stress





Hoe herstel je van werk?

- Stoppen met belasten
- Nieuwe bronnen
- Mentale loskoppeling



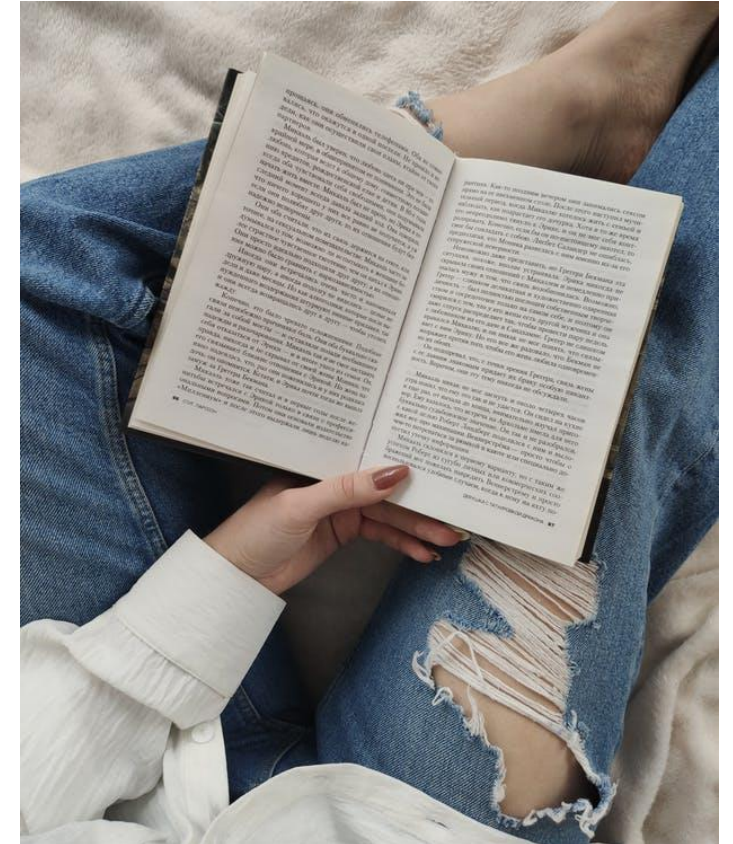
Herstelmomenten

- Vakanties
- Weekend
- Avond na het werk
- Pauzes



Activiteiten

- Relaxen
- Sporten
- Sociale activiteiten
- Hobby's
- Niks doen



Bevorderen van werkherstel

- Moedig een gezonde levensstijl aan
- Pauzes en vakantie
- Werkbronnen
- Job crafting



Conclusie

