

HET JIJ MAG DASHBOARD

Minder moeten, meer jezelf

Je bent altijd te druk, houdt alle ballen hoog en hebt soms, of heel vaak het gevoel dat je geleefd wordt. Maak bewuster keuzes in de dingen die je doet en hoe je ze doet. We gaan samen aan de slag met onderstaande thema's, zodat je meer grip ervaart en beter in balans komt in je werkende en privéleven.



WERK & LOOPBAAN

Net als ieder ander heb jij kwaliteiten waarmee je te weinig doet, omdat je wellicht wordt tegengehouden door eerdere ervaringen en ontwikkelde gewoontes. Vaak ben je je daar niet van bewust. Met de Me.-scan leggen we je natuurlijke en aangeleerde talenten bloot, je krachten, belemmeringen en valkuilen. Dit inzicht geeft mogelijkheden voor het maken van andere keuzes, zowel voor je persoonlijke als je professionele ontwikkeling.



FAMILIE & SOCIAAL LEVEN

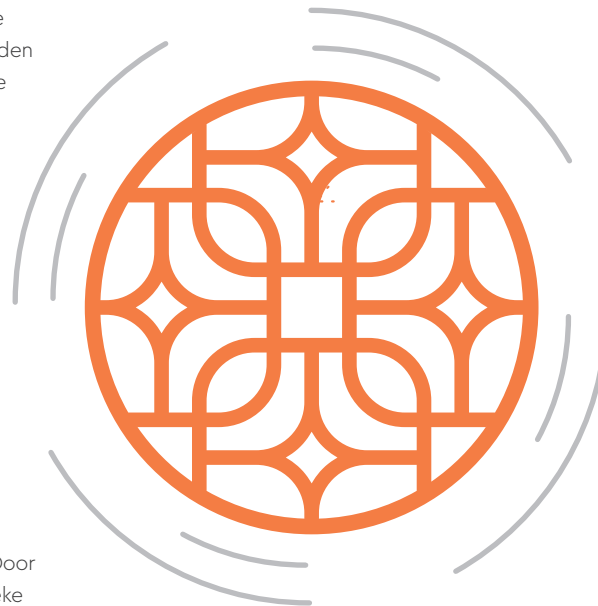
We voelen ons vaak overvraagd door alles wat we van onszelf 'moeten'. In de tredmolen van werk, familie en sociale contacten: als partner, moeder, collega, vriendin of mantelzorger.

We moeten vaak alle rollen tegelijk vervullen. We doen oefeningen en opdrachten om te leren waar je energie van krijgt, in plaats van verliest. Je leert hoe je beter balans houdt, in plaats van alle ballen hoog.



ONTSPANNING

We staan tegenwoordig bijna 24/7 bloot aan prikkels en straling. Door werkdruk, social media, ontbreken van me-time of gebrek aan fysieke en mentale ontspanning door verkeerde ademhaling. We geven je tips voor meer bewustzijn van start-, rust- en afsluitmomenten in de dag. Met praktische tips en het doen van ademhalingsoefeningen, yoga en meditatieoefeningen.



VOEDING

Je wilt graag gezond koken en eten, maar door de drukte van alledag ga je wat vaker dan je wilt voor makkelijke of snelle voeding. Ook is het lastig om altijd te weten wat gezond is voor je lijf en geest. We beginnen bij de basis en bij jouw eigen invloed op je gezondheid en energie. Je krijgt fijne weetjes, slimme en toepasbare tips om makkelijk, duurzaam en gezond te koken.



BEWEGING & NATUUR

Beweeg jij al genoeg? Of vind je het lastig jezelf ertoe te zetten?

De richtlijn is wekelijks 2,5 uur matige tot zware intensieve inspanning. Maar ook iedere dag een half uurtje wandelen is al goed. Breng je je lijf in beweging, dan zijn je hersens ook in beweging. Zeker in de buitenlucht waar de natuur je boeit en verwondert. We laten je ervaren wat de mentale en gezondheidsopbrengst van beweging is.



SLAAP

Van slaap rust je uit, het versterkt ons immuunsysteem, doet ons groeien, laat ons brein werken en bevordert genezing. Slaap is belangrijk voor je gezondheid en algehele welbevinden. We geven je handvatten om je slaappatroon en -gedrag te beïnvloeden. En leren je hoe je grip krijgt op (negatieve) emoties en piekergedrag.

