

Vitaliteitsweek 14 t/m 18 maart 2022

In samenwerking met de PV bieden Jan en Marcel de medewerkers van het Accountantsgilde een vitaliteitsweek aan. Vitaliteit zorgt voor meer energie en een hogere productiviteit, bevlogenheid en betrokkenheid. Het Accountantsgilde wil graag investeren in het bevorderen van de vitaliteit van hun medewerkers, om zo hun duurzame inzetbaarheid voor het bedrijf te bevorderen.

Het Nederlandse woord 'vitaliteit' is afgeleid van het Latijnse woord 'vita', wat leven betekent. Volgens het woordenboek Van Dale betekent 'vitaal': voor het leven van groot belang, maar ook: krachtig, energiek. Vitaliteit betekent dan ook letterlijk: levenskracht.

In het hedendaagse gebruik heeft de term vitaliteit een wat specifiekere betekenis gekregen. Het gaat dan over de kracht en energie waarmee mensen fysiek, mentaal en emotioneel in het leven staan. In het artikel *Wat is vitaliteit en hoe is het te meten?* Van J.E. Strijk cs., dat in 2015 werd gepubliceerd in het *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, wordt vitaliteit beschreven aan de hand van vier dimensies:

1. Fysiek: uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie, lenigheid, snelheid en herstelveermogen.
2. Mentaal: aandachtscontrole, spanningsregulatie, gedachte- en emotiecontrole, concentratie, zelfvertrouwen, omgaan met afleiders en tegenslagen, blijvend leren en zelfreflectie.
3. Sociaal-emotioneel: inzicht in behoefte en gevoelens van anderen, assertiviteit, overtuigingskracht, conflicthantering, samenwerken en leiderschap.
4. Inspirationeel: zingeving, goede doelen stellen, motivatie, balans tussen werk en privé.

Op basis hiervan formuleren de onderzoekers de volgende definitie van vitaliteit:

“Vitaliteit omvat de kerndimensies energie, motivatie en veerkracht, waarbij energie wordt gekenmerkt door zich energiever voelen, motivatie door doelen te stellen in het leven en moeite doen om deze te behalen, en veerkracht door het vermogen om met de dagelijkse problemen en uitdagingen van het leven om te gaan.”

Tijdens deze vitaliteitsweek bieden we een integraal programma waarin we zoveel mogelijk in deze vier gebieden investeren.

PROGRAMMA

Maandag

Start vitaliteitsweek 8.30 – 9.00 uur – Door Claudia

Tijdens opening via live verbinding

- Voorstellen Claudia + andere coaches (via pp). *Doel: kennismaking persoonlijk coach*
- theorie ademhaling en mindfulness *Doel: hoe kun je met je ademhaling en mindfulness grip krijgen op stress?*
- uitleg challenge: iedereen krijgt 1 collega toegewezen (bijv. via lootjstrekken) en observeert deze collega gedurende de week. De bedoeling is dat je na afloop kunt vertellen wat je collega deze week goed heeft gedaan rondom het thema vitaliteit. *Doel: collega's verbinden met elkaar en onbewuste stimulatie van positief gedrag.*

[totaal ca 30 minuten]

Actie Jessie: aanmaken team link + versturen naar Claudia en deelnemers

Actie Jessie: collega's koppen + versturen naar Claudia

Video: Je bent wat je verteert – Door Maïke

Waarom letten op je leefstijl?

Een gezond lichaam en een gezonde geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een gezonde leefstijl is eigenlijk nooit het doel, maar een middel om lekker in je vel te zitten, gezond oud te worden en ook goed, mentaal en fysiek) te blijven functioneren/ presteren.

Er zijn legio koppelingen tussen gezondheid en voeding. Denk aan gezonde cellen (immuniteit, weerstand, energie, vetverbranding), Denk aan de opbouw van je lichaam (spieren, huis, ogen, haar, nagels, maar ook je brein!) Denk aan mentale en emotionele gezondheid (focus, helderheid, 'lekker in je vel zitten', motivatie, geluk en verbinding).

Voordat ik je ga vertellen wat dan nu eigenlijk gezonde voeding is, is het eigenlijk veel belangrijker dat jij je voeding goed kan verteren.

Fight & flight vs Rest & digest. Koppeling met het autonome zenuwstelsel maken.

Om te eten en verteren moet je ontspannen zijn. Kort iets vertellen over waar de energie heen gaat bij spanning (laten zien) en de koppeling maken met ontspanningsoefeningen, bijvoorbeeld letten op de ademhaling (koppeling met de workshop ademhaling), voor het eten.

tip: Ontspan voor je gaat eten en eet met aandacht.

Live workshop ademhaling 15.00 – 15.30/15.45 uur – Door Niels

Tijdens deze workshop gaan we oefenen met verschillende manieren van ademen. Daarbij ga je ervaren wat jij met je adem kan, dat jij door middel van jouw adem invloed hebt op jouw lichaam.

Doel: ervaren wat de verschillende manieren van ademen met je doen en hoe je dit in het dagelijks leven op de juiste wijze in kunt zetten.

Let op, vooraf niet eten

[45 minuten]

Dinsdag

Ademmeting 8.30 – 9.15 uur – Door Claudia

Klinisch onderzoek identificeert hartritmevariatie (HRV) als een van de belangrijkste indicatoren voor stress en laat een correlatie zien met een brede range van gezondheidsproblemen. Tijdens deze ademmeting met de emWave Pro van het HearthMath Institute, meet ik het hart ritme van uw medewerker. Daarmee geef inzicht in de 'gezondheid' van de ademhaling en laat ik zien hoe het creëren van positieve emoties van invloed is op een gezonde ademhaling en HRV. *Doel: inzicht geven in kwaliteit van ademen en de invloed van positieve emoties, zodat we de deelnemer motiveren om hier actief aandacht aan te besteden.*

Kan aan het bureau, dan loop ik langs met de laptop.

[75 minuten]

Actie Jessie: namen deelnemers doorgeven

Actie Claudia: voorbereiden meting – namen toevoegen aan systeem

Wandeling 12.00 – 13.00 uur – Door Niels

Zitten is het nieuwe roken, daarom mag een wandeling niet ontbreken in de pauze. Voor we de wandeling beginnen gaan we het lichaam losmaken en activeren. Tijdens de wandeling schakelen we tussen inspanning en ontspanning. Daarin zullen we ook weer terugvallen op de ademhaling. *Doel: Waarom bewegen goed is en welke manier van bewegen je kan gebruiken tijdens je pauze. Zo kan jij een passende activiteit vinden voor in jouw pauze.*

[60 minuten]

Video: Je bent wat je eet – Door Maïke

Voeding is informatie. Hoe jij je voelt gedurende een dag en hoe sterk je lichaam is wordt mede bepaald door de kwaliteit van de voeding die je eet.

Doorgaan op maandag en vandaag informatie geven over gezonde voedingsrichtlijnen. Wat heeft je lichaam en je brein eigenlijk nodig op een dag om goed te kunnen functioneren. Belang stabiele bloedsuiker gedurende de dag voor je gezondheid en focus. Macronutriënten toelichten

tip: handige maaltijdverdeling over de dag.

Woensdag

Workshop Yoga 8.30 – 9.00 uur – Door Claudia

Tijdens de workshop Yoga laat ik de deelnemers kennismaken met de Zonnegroet. Dit is een opeenvolging van houdingen die op een intensief tempo kunnen worden uitgevoerd en zo het fysieke systeem activeren. Daarna zal ik een aantal houdingen doen, die juist het fysieke systeem laten vertragen en de aandacht naar binnen brengen. Om luchtig af te sluiten kunnen we oefenen met de hoofdstand. *Doel: Het activeren en ontspannen van het fysieke systeem zorgt ervoor dat er flexibiliteit wordt opgebouwd om om te gaan met stressvolle situaties. Daarnaast zorgt yoga voor bewustwording van je houding en je fysieke gesteldheid in het algemeen.*
Let op, gemakkelijke kleding dragen is noodzakelijk.

[totaal ca 30 minuten, 10 personen]

Video: Voeding en positieve emoties – Door Maike

Kort uitleg geven over de brein - darmconnectie. Voeding is informatie -> juiste voedingsstoffen (teruggrijpen op voedingsrichtlijnen).

Stukje verdieping en ingaan op micronutriënten, koppeling maken met fysieke weerstand opbouwen om fysiek goed om te kunnen gaan met stressvolle situaties.

tip: eet zoveel mogelijk gevarieerd, naar het seizoen.

Donderdag

Workshop doorbreek je belemmeringen 11.45- 12.45 uur – Door Claudia

In deze workshop gaat iedere deelnemer voor zichzelf aan de slag met zijn of haar belemmeringen. at houd hem of haar tegen om vitaal te leven?. Welke belemmeringen komt deze persoon tegen? Met een begeleide meditatie ontdekken we deze belemmeringen. Vervolgens schrijft ieder voor zich deze belemmering of de grootste belemmering op een pijl. Daarna gaan we werkelijk fysiek de uitdaging aan met letterlijk met deze belemmering te breken. We zoeken aan de randen van de comfortzone en stappen er soms buiten om ons bewustzijn te vergroten en te ontdekken wat ons nu werkelijk tegenhoudt. De ademhaling wordt wederom gebruikt om eventuele spanning af te voeren. *Doel: het tegelijk aanvaarden van uitdagingen die spanning opleveren en de mogelijkheid om hier doorheen te breken. De kracht voelen van het doorbreken van je belemmeringen en mentaal en emotioneel hier een positief gevoel aan koppelen.*

[totaal ca 60 minuten, max 10 personen]

Video: Voeding en stress – door Maike

Leren = uit je comfortzone = stress = groei (koppeling met neuroplasticiteit)

Invloed van voeding op stress en stress herstel en dus bij leren. Bevordering van deze plasticiteit.

Kort ingaan op BDNF (pokon voor het brein).

+ wat neem je mee uit de afgelopen dagen op voedingsgebied?

tip: Pak 1 haalbare actie en ga hiermee aan de slag gedurende 30 dagen.

Afsluiting 16.30 – 17.00 uur – Door Claudia

Tijdens de afsluiting van deze vitaliteitsweek, geef ik een korte toelichting op het nut van positief denken. Hoe het primaire brein in eerste instantie gericht is op gevaar, maar hoe we met ons prefrontale cortex de mogelijkheid hebben om door middel van neuroplasticiteit, positieve breinverbindingen te maken die ons helpen meer te ontspannen wat de vitaliteit ten goede komt. Vervolgens wordt elke medewerker uitgenodigd een korte 'presentatie' (1 minuut pp) te geven over wat hij/zijn voor positief gedrag heeft gezien bij zijn/haar collega. Na afloop wordt de winnaar bekend gemaakt. Deze persoon krijgt het boek 'Verbindend vermogen van Marco Buschman' waarin het nut wordt toegelicht van verbinding met jezelf, met de ander en de organisatie en wat het belang van persoonlijk contact hierin is. *Doel: medewerkers verbinden, kennis over het belang van positiviteit en positieve hersenverbindingen overdragen en het gevoel van verbinding en onderlinge positiviteit ervaren.*

[totaal ca 30 minuten]

Extra:

- Van maandag t/m donderdag bereikbaar via app voor vragen. *Doel: extra ondersteuning bieden daar waar er vragen zijn.* Door Claudia