

Fit in je Hoofd, Goed in je Vel

Fit en gezond, deze twee woorden gaan hand in hand. Toch is niet enkel je fysieke fitheid van belang om je gezond te voelen, ook in je hoofd moet het goed zitten. En net zoals je conditie, kan je ook je mentaal welbevinden trainen. De 10 stappen fit in je hoofd zijn geen toverformules, maar wel tips die je kunnen inspireren om gezonder en gelukkiger te leven.

Hiervoor hoeft je het lijstje niet helemaal af te werken of de volgorde te respecteren. Ga gewoon aan de slag met de stappen die jou het meest aanspreken! Bij elke stap hebben we een tip voor jezelf (💡) en een activiteit geplaatst waar je in je organisatie (ACTIE) mee aan de slag kan.

september 2016

Vind jezelf oké



Laat je niet doen door een samenleving die verwacht dat we allemaal mooi, slim, sexy, gezond, gelukkig en rijk zijn. Stop met vergelijken en aanvaard jezelf zoals je bent. Jij bent immers uniek.

💡 **Niemand is perfect!** Je verdient respect zoals je bent. Blijf dus altijd voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent. Zoals je nu bent, mag je er zijn.

ACTIE Zorg voor een **goed-gevoel muur** of plan een sessie **fit in je hoofd** in je organisatie.

Voel jij ook de behoefte om door iedereen gewaardeerd te worden? Streef je ook de perfectie na en wil je ook steeds alles onder controle hebben? Dat is onmogelijk. Je hoeft helemaal niet perfect te zijn. Niemand is het.

oktober 2016

Praat erover



In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kan doen. Stop je problemen dus niet weg, maar lucht je hart als je het nodig vindt. Het is een cliché, maar praten helpt echt. Blijf er niet alleen mee zitten.

💡 **Praten is een teken van sterkte, niet van zwakte!** Praten helpt je dingen op een rijtje zetten en geeft je de kans om eens anders naar je eigen situatie te kijken.

ACTIE Organiseer een **reflectiemoment "Praat erover"** over de eigen werking en formuleer verbetervoorstellen. Organiseer een **goed-gevoel-stoel** in je organisatie.

In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kan doen. Stop je problemen dus niet weg, maar lucht je hart als je het nodig vindt. Het is een cliché, maar praten helpt echt. Blijf er niet alleen mee zitten.

november 2016

Beweeg



Er zijn heel wat redenen om te bewegen! Door dagelijks voldoende te bewegen, voel je je niet allen lichamelijk, maar ook psychisch en sociaal veel beter. Kies een lichaamsactiviteit die je al leuk vindt: fietsen, wandelen, joggen, sporten. De lichamelijke voordelen van bewegen zijn alom gekend, de psychologische voordelen worden echter vaak onderschat. Regelmatig bewegen maakt je energiekeer, verbetert je humeur en geeft je een prettig gevoel.

💡 **Bewegen heeft vele voordelen!** Het helpt je ontspannen, je energiepeil op te bouwen en vermindert piekeren.

ACTIE Samen stappen met stappentellers **10 000 stappen**.

december 2016

Probeer iets nieuws uit



Nieuwe ervaringen, nieuwe prikkels! Iets nieuws doen of iets nieuws leren, zorgt ervoor dat je horizon verruimt en je kunt er ook nieuw mensen door kennen. Door dingen te doen of te maken, kun je bovendien trots zijn op jezelf. Je krijgt het gevoel dat je dingen zelf bepaalt en dat je leven niet volledig afhankelijk is van anderen. Dat is erg belangrijk voor je zelfbeeld.

💡 **Doorbreek de sleur!** Door iets nieuws te proberen, doorbreek je de dagelijkse sleur. Het kan je frisse kijk geven en geeft je weer zin in het leven.

ACTIE Je kan bijvoorbeeld iets nieuws doen door de kantine of je werkplek te reorganiseren of samen iets uit te proberen **"Start to run, bike, swim"**.

januari 2017

Reken op vrienden



Zorg voor een breed netwerk: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, kameraden, vrienden, ... Bij de een kan je terecht met je zorgen, bij de ander gewoon voor een leuke babbel. Heb je het moeilijk, dan kost het meer energie om naar hen toe te stappen, maar je moet het absoluut doen. Er is niets dat meer kracht geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen.

💡 **Leef met een open geest:** oordeel en veroordeel niet te snel. Er duiken altijd mensen op met wie je het kunt vinden.

ACTIE Teken een **goeiedagbeleid** uit voor je organisatie.

februari 2017

Durf nee zeggen



Het kan moeilijk zijn om nee te zeggen tegen je partner, een vriend of een collega. Op lange termijn loont een nee. Nee tegen een glas teveel, nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt. Pas als je nee durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand met eigen gevoelens en een eigen wil. Er is niets mis met eens wat meer op te komen voor jezelf.

💡 **Als nee kan,** wordt ja een woord waar je echt plezier aan beleeft. Dan doe je weer dingen in volle vrijheid en geniet je ervan.

ACTIE Organiseer een groeps cursus **stoppen met roken** in je organisatie.

maart 2017

Ga ervoor



Durf je te engageren! Wie opgaat in een activiteit, vergeet even zijn beslommingen. Er bestaan 1001 manieren om je te engageren. Kies iets waarvoor je je wilt inzetten. Als je je verantwoordelijkheid voelt, gaat je aandacht naar positieve zaken. Engagement geeft je contact met iets tastbaars en dat geeft rust. Als je iets voor een ander doet, helpt je meteen ook jezelf. Door het contact met anderen ervaar je betrokkenheid en je leert zaken ook te relativiseren.

💡 **Zet je in!** Als je je engageert voor een activiteit vergeet je beslommingen en krijg je het gevoel dat je echt leeft.

ACTIE Organiseer een week van de duurzaamheid of een brainstorm **over het muurtje kijken**.

april 2017

Durf hulp vragen



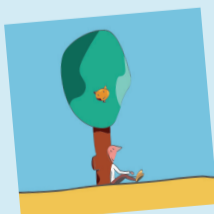
Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis. Het is helemaal geen teken van hulpeloosheid, maar het bewijst dat je jezelf kunt redden. Als je hulp vraagt, dan kan je samen met anderen zoeken naar een oplossing die je alleen niet vindt. Er kan dan een grote last van je schouders vallen. Ga bij jezelf na waarvoor je precies hulp nodig hebt en wie je daarvoor kunt aanspreken.

💡 **Je kan niet alles alleen!** Hulp vragen is een teken dat je jezelf kunt redden. Het is fijn als iemand je bijstaat en mee een oplossing helpt zoeken.

ACTIE Introduceer de preventiewijzer **Zorg goed voor jezelf** in je organisatie.

mei 2017

Gun jezelf rust



Dagelijks word je gemiddeld twintig keer geconfronteerd met factoren die stress veroorzaken. Telkens is er dan in je lichaam een ophoping van spanning. Je wordt er prikkelbaar en slechtgehumeurd van. Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen. Zo vermijd je dat de spanning zich ophoopt.

💡 **Me-time!** Maak tijd vrij voor jezelf en doe activiteiten die je tot rust brengen, zodat je je batterijen kan opladen.

ACTIE Voorzie een **stilteplek** in je organisatie waar je gewoon tot rust kan komen.

juni 2017

Hou je hoofd boven water



Zit je in een periode dat alles tegenvalt? Dan kan je soms niets meer doen dan je hoofd boven water proberen te houden: gewoon de ellendige dag uitleven en niet te hard zijn voor jezelf. Als je verdrietig bent, huil dan eens uit bij een vriend, trek je even terug, ga eens op stap, ga wat frisse lucht opsnuiven of laat je koesteren. Na regen komt zonneschijn!

💡 Iedereen maakt wel eens een periode mee dat alles tegenzit. Laat de moed niet zakken en probeer kleine dingen te doen om voor jezelf te zorgen.

ACTIE **Stresspreventiebeleid**, teken een beleid uit inzake stress en burn-out.