

Persoonlijk leiderschap en veerkracht

Blijf (of word) gezond in tijden van crisis en transitie

Een crisis is een transitie die uitdaagt ons eigen welzijn steeds voor ogen te hebben. Werken aan een emotionele, cognitieve, fysieke en spirituele balans creëert ruimte om duurzaam gezond voor anderen beschikbaar te zijn.

DO'S

1 Verbind je met anderen

- + Neem initiatief om (digitaal) contact te maken.
- + Zorg voor oogcontact: beeld én geluid.
- + Werk samen op afstand.
- + Laat je steunen, aanmoedigen en uitdagen.
- + Spreek je behoeften uit.



2 Geef ruimte aan en leer van emoties

- + Neem tijd om je eigen emoties te ervaren.
- + Sta open voor de emoties van de ander.
- + Adem bewust: beweeg van reageren naar werkelijk antwoorden.
- + Sta stil bij wat er verloren gaat.
- + Accepteer gevoelens van schaamte/angst.
- + Verken de emoties en onderzoek wat ze vertellen.
- + Ontlaad emoties, vergeet hierbij humor niet.



3 Focus op de positieve dingen

- + Onderzoek wat er goed ging vandaag.
- + Sta jezelf toe te genieten van wat er is.
- + Zoek naar mogelijkheden.
- + Reflecteer en sta stil bij wat je aan het leren bent.
- + Vier je successen, klein of groot.
- + Vraag niet 'Waarom ik?', maar 'Wat nu?'.



4 Houd koers

- + Leef je roeping! 'Wie ben ik?' en 'Wat brengt ik in beweging?'.
- + Bepaal hoe en waar je van betekenis kan zijn.
- + Doe wat je te doen hebt.
- + Neem je verantwoordelijkheid.
- + Breng structuur aan in je dag en taken.



5 Zorg goed voor je lichaam

- + Luister naar je lichaam, neem signalen serieus.
- + Eet en drink gezond.
- + Beweeg voldoende, net iets meer dan normaal.
- + Neem voldoende (nacht)rust.
- + Zorg voor herstel na inspanning.



6 Blijf geïnspireerd

- + Maak actief contact met je secure bases.
- + Doe datgene waar je energie van krijgt.
- + Laat je inspireren en sta nieuwe inspiratiebronnen toe.
- + Focus op de dingen die je vreugde brengen.
- + Spreek actie(f)ver je dankbaarheid uit.



DON'TS

- + Trek je niet terug in jezelf.
- + Ga er niet vanuit dat de ander ziet/weet wat jij nodig hebt.
- + Vergeet niet voldoende aandacht aan je gezinsleden te geven.
- + Laat je niet afleiden door voortdurend (social) media in de gaten te houden.
- + Poets ongemakkelijke emoties (bij jezelf en de ander) niet weg met "alles komt goed".
- + Denk niet dat je pas van betekenis bent als je veel doet of jezelf (gratis) weggeeft.
- + Verlies je nieuwsgierigheid niet om nieuwe kansen of mogelijkheden te ontdekken.
- + Laat je niet verleiden tot verdovend gedrag (bijv. alcohol, porno, gamen, bingewatchen).

DE SCHOOL
VOOR
TRANSITIE