

Lesdag 6

Gezondheid en bevlogenheid

Opleiding amplitiedeskundige



Agenda

1 Succeservaringen

2 Bespreken opdrachten

3 Pijler gezondheid

4 Pijler bevlogenheid

5 Blue Zones



Succeservaringen



Over interventies

- Geluk is voor 40% maakbaar door individuele acties waar wij zelf voor kiezen:
 - gedragsmatige, cognitieve en motivationele acties
- De acties vragen om zelfsturing, persoonlijk leiderschap:
 - = de vaardigheid om jezelf te leiden
- Zelfgeïnitieerde acties zorgen dus voor meer geluk, dus veranderingen in het werk die door anderen dan de medewerkers zelf in werking zijn gezet, zullen een kortdurend effect hebben! → omstandigheden slechts 10%
- Persoonlijk leiderschap stimuleren: inspelen op de intenties van mensen om iets te veranderen
 - Houding, competentie, verwachtingen uit omgeving, gelegenheid, verwachte opbrengsten, emoties, enzovoort.
- Uitdaging: Medewerkers stimuleren en faciliteren om hun welbevinden en functioneren te vergroten, zonder de verantwoordelijkheid hiervoor uit handen te nemen.



Typen interventies

1

Kennis

2

Houding

3

Gedrag

4

Omgeving



H5

Pijler gezondheid

WHO

Een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter de afwezigheid van ziekte of klachten.

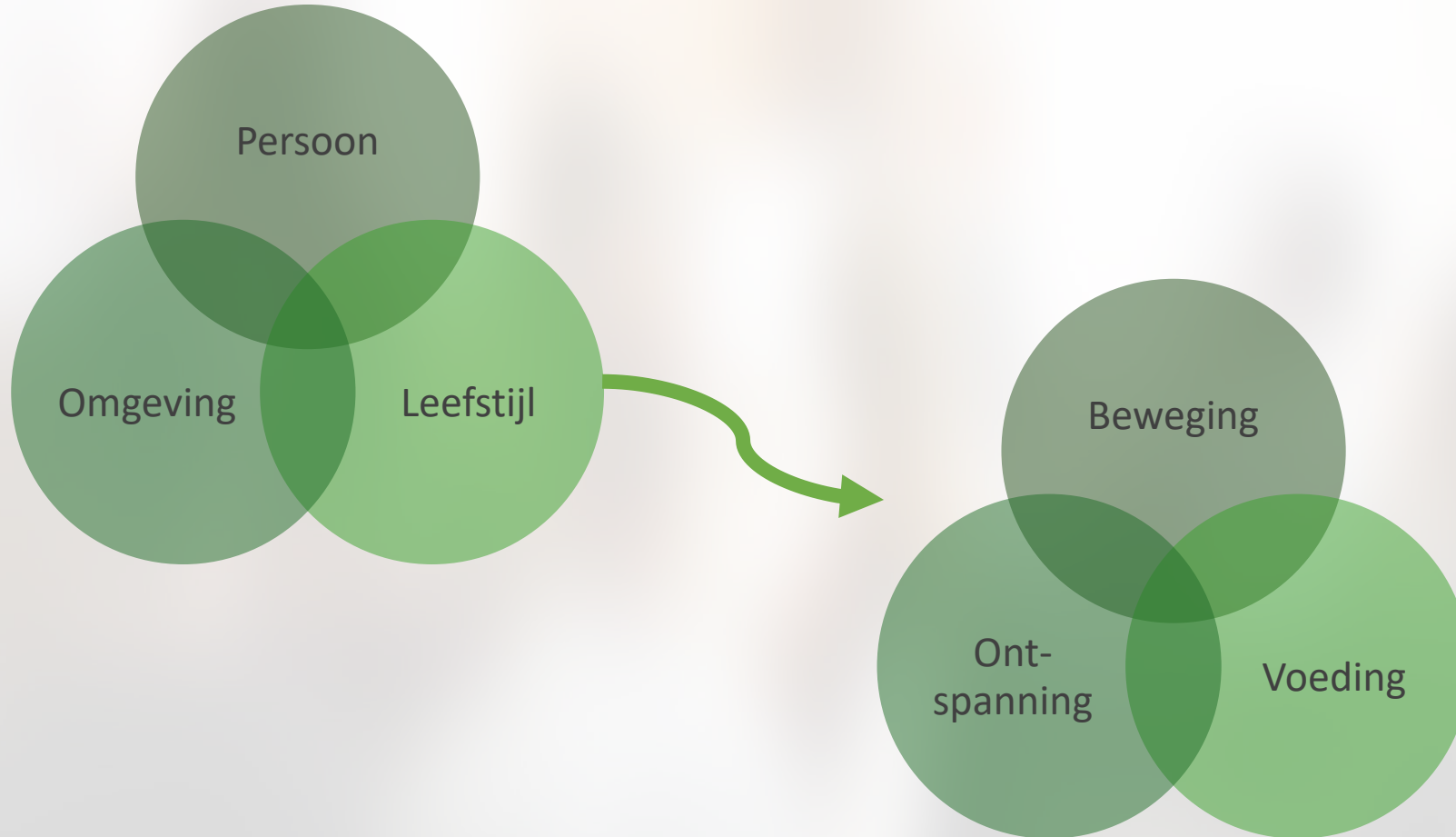
Machteld
Huber

Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.



H5

Pijler gezondheid



Beweging

Richard Bailey: Human Capital Care Model

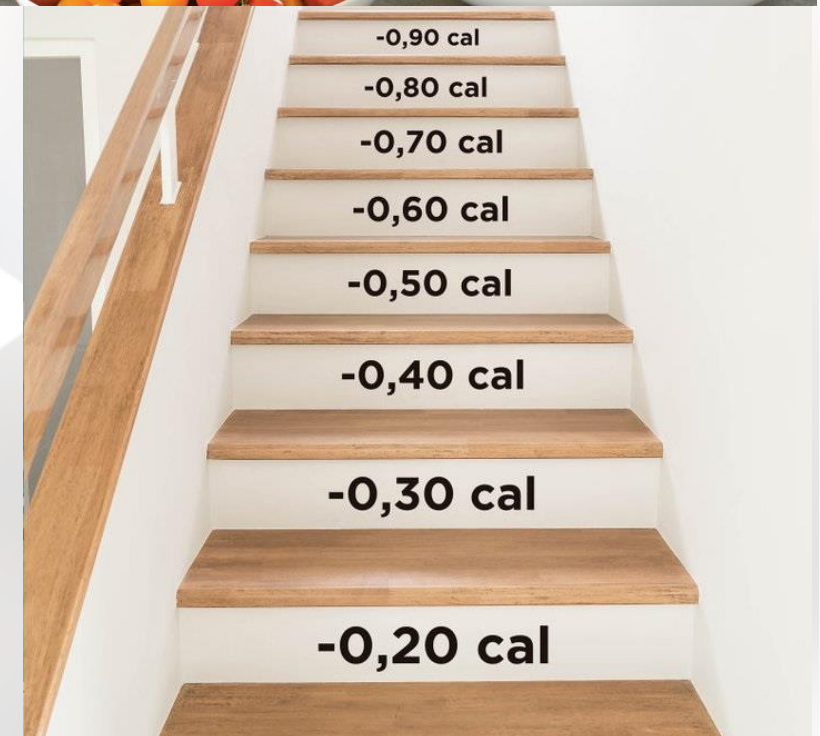
Erik Scherder: Matig intensieve beweging is goed voor conditie en cognitie

Voorbeeld interventies:
Sportabonnementen, fietsplan, zit-
stabureau's, wandelgroepen,
bewegingsmeters, sportlessen, sportdagen,...



H5

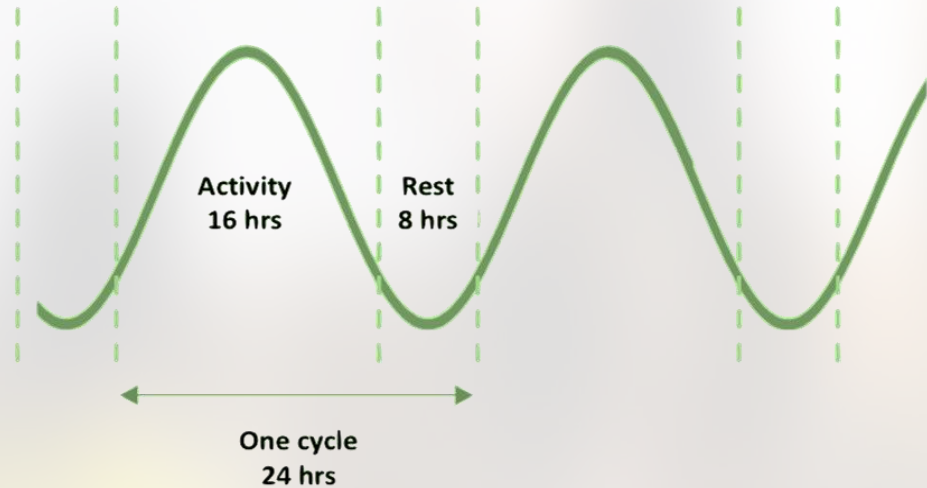
Voeding – nudging



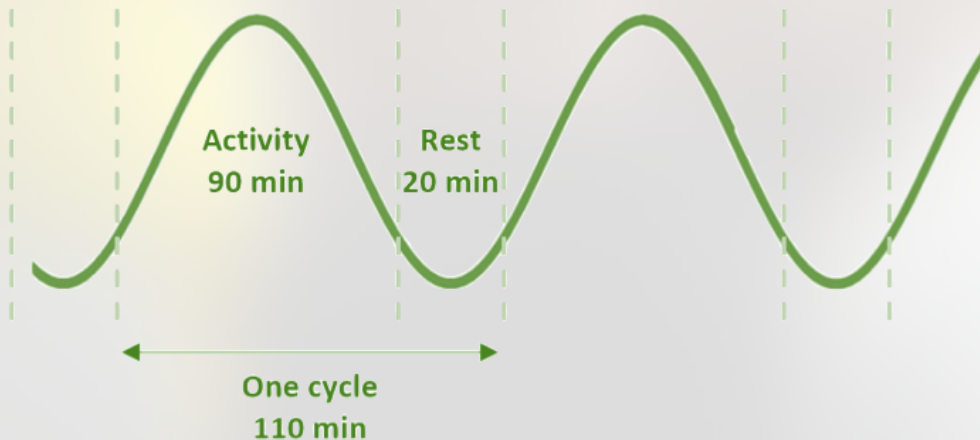
H5

Ontspanning

Circadiaan ritme



Ultradiaan ritme



Voorbeeld interventies:

Voorlichting over onze biologische ritmes, apps die bijhouden hoe lang je werkt en ontspant, elkaar aanspreken bij te lang werken, ruimere werktijden, stilteplekken, stilte-uur,...

Verstorings:

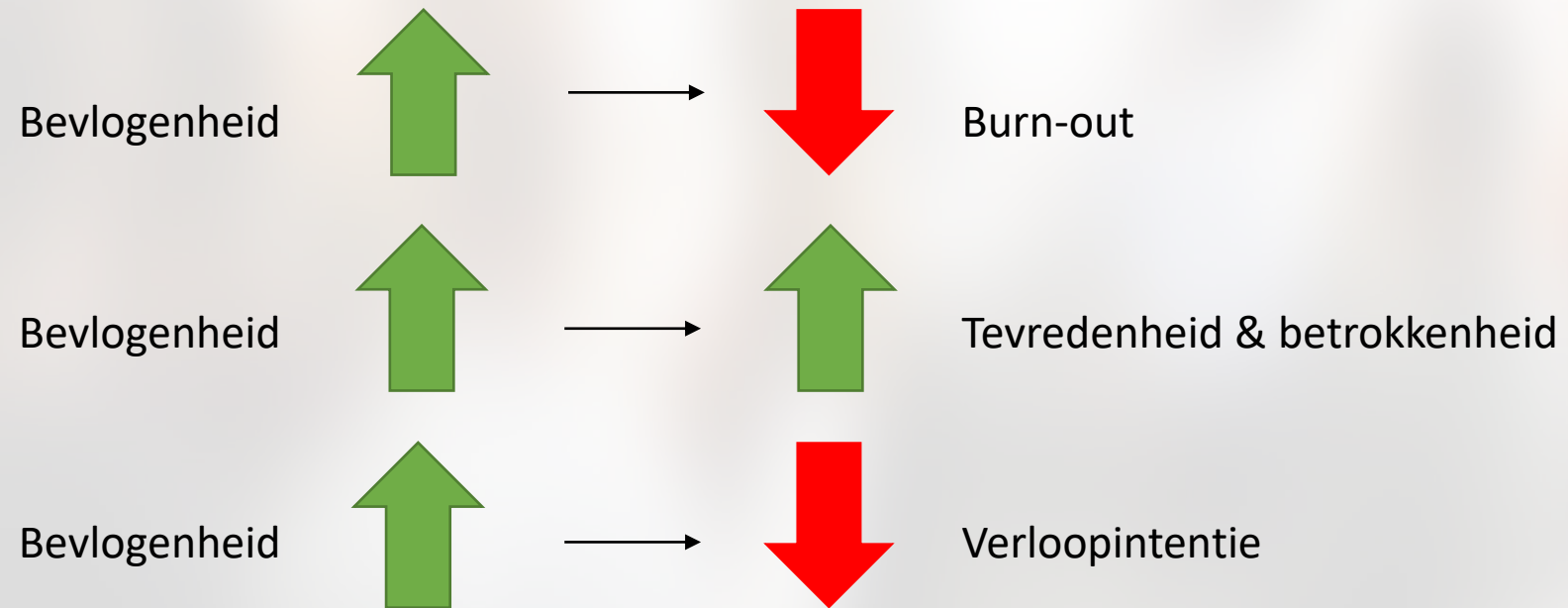
- Ontspanningsfase genegeerd
- Te veel ontspanning
- Continue onderbrekingen



H6

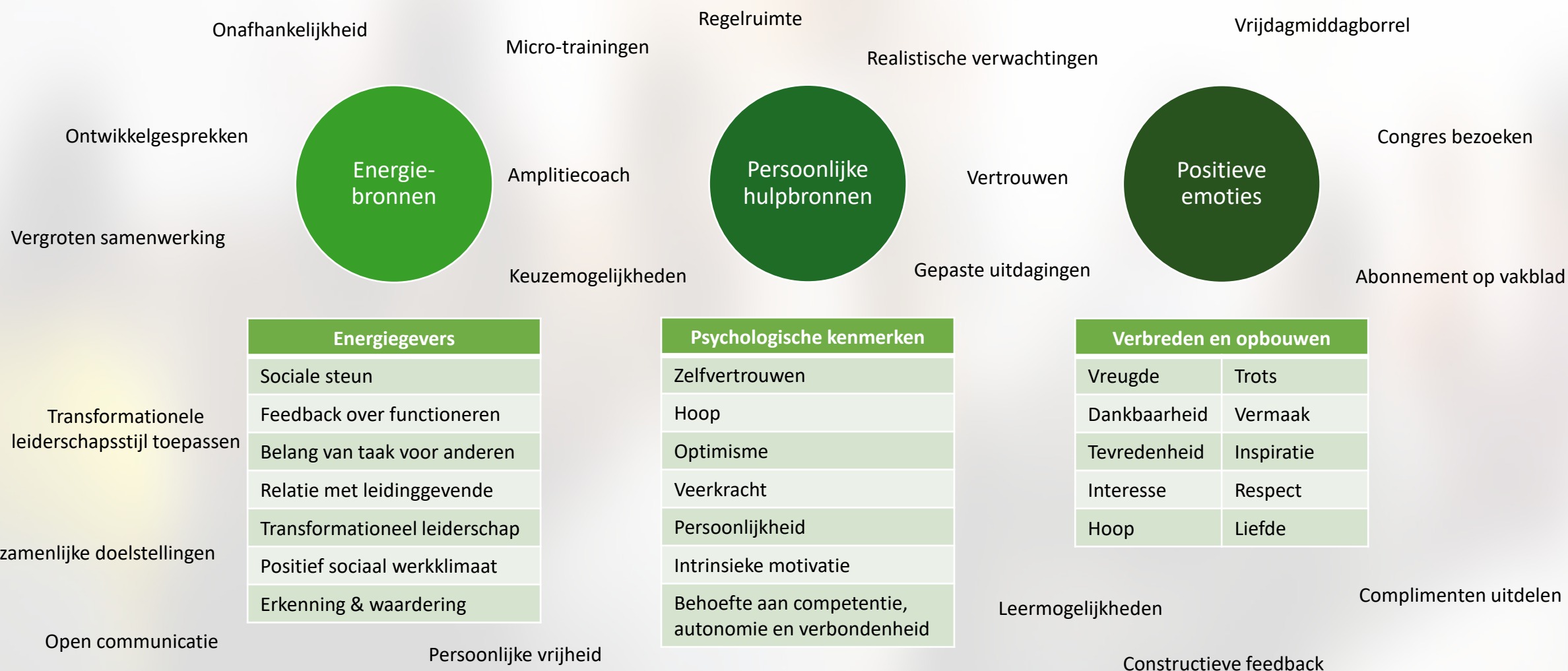
Pijler bevlogenheid

Bevlogenheid = een positieve psychologische toestand die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie (Schaufeli & Bakker)



H6

Drie voorwaarden waaronder bevlogenheid kan optreden



H6

De zelfdeterminatietheorie en vitaliteit

Iemand die werkt omdat hij/zij het leuk vindt kan een toename van energie ervaren



Iemand die werkt voor het geld kan achteruitgang in zijn energieniveau ervaren

Activiteiten die zorgen voor autonomie, competentie en verbondenheid, zorgen voor een toename van vitaliteit



- Weekend-effect: veel mensen ervaren meer vitaliteit in het weekend, doordat ze meer vrijheid hebben en verbondenheid kunnen voelen met vrienden en familie.
- Veel gamen door volwassenen is te verklaren voor een gevoel van competentie.
 - Gamen geeft je de kans om je competent te voelen tijdens vrije tijd.
 - Vitaliteit neemt juist af als je niet goed presteert bij het gamen.



Blue Zones





Blue Zones geschiedenis

- Dan Buettner is de ontdekker
- Team met National Geographic en Nationaal Instituut voor Veroudering
- Gianni Pes (Italiaanse arts) & Michel Poulain (Belgische demograaf)
- Onderzoek in Sardinië wegens grote aantal hoogbejaarden
- Jaar 2000: zeven 100-plussers op 2500 inwoners (Sardinië)
- Gemiddelde: één 100-plusser op 5000 inwoners (Europa en Amerika)



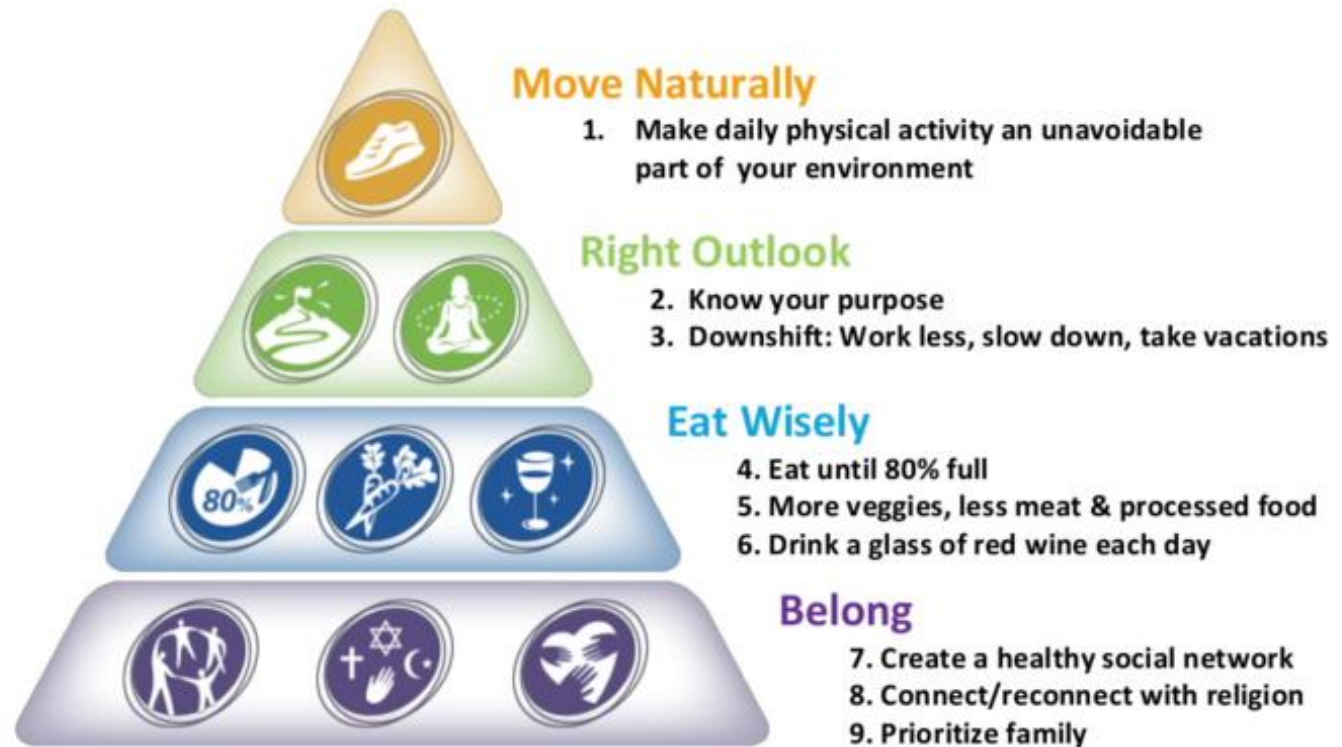


Blue Zones geheimen



Blue Zones Power 9

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

Blue Zones



Afsluiting

TALENT COLLEGE

