

Workshop

Werkgeluk
&
Mindfulness

**VAN
GELUKKIGE
LERAREN**

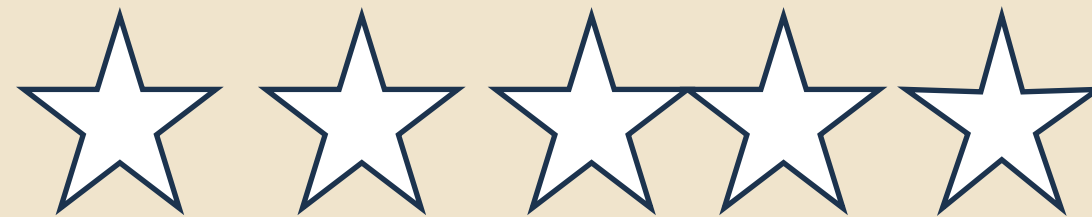
**LEER JE
DE MOOISTE
DINGEN**

Loesje

Check in

Hoeveel sterren geef jij nu aan je

energielevel?



Even voorstellen



Angelique Hop

Mindfulness & dans trainer
Onderwijsprofessional



Susan Rijpkema

Werkgelukdeskundige
HR & Onderwijs



Wat gaan we
doen vandaag?

Je leert over **werkgeluk** en **mindfulness**.

We staan stil bij hoe je **rustmomenten**
kan pakken gedurende de dag.

Inzicht in waar **jij invloed** op hebt

Inzicht in waar de **organisatie invloed** op
heeft.

Wat is **werkgeluk**?

Wat is je associatie met

werkge^luk?

Werkgeluk is.....

Tweerichtingsverkeer

Je hebt er zelf invloed op

De organisatie heeft er invloed op

Wisselwerking werk-prive

Emoties zijn besmettelijk

Negativiteitsbias beïnvloedt alles

Wat is nodig om *duurzaam* en *gelukkig* te werken?

Goede werk-prive balans

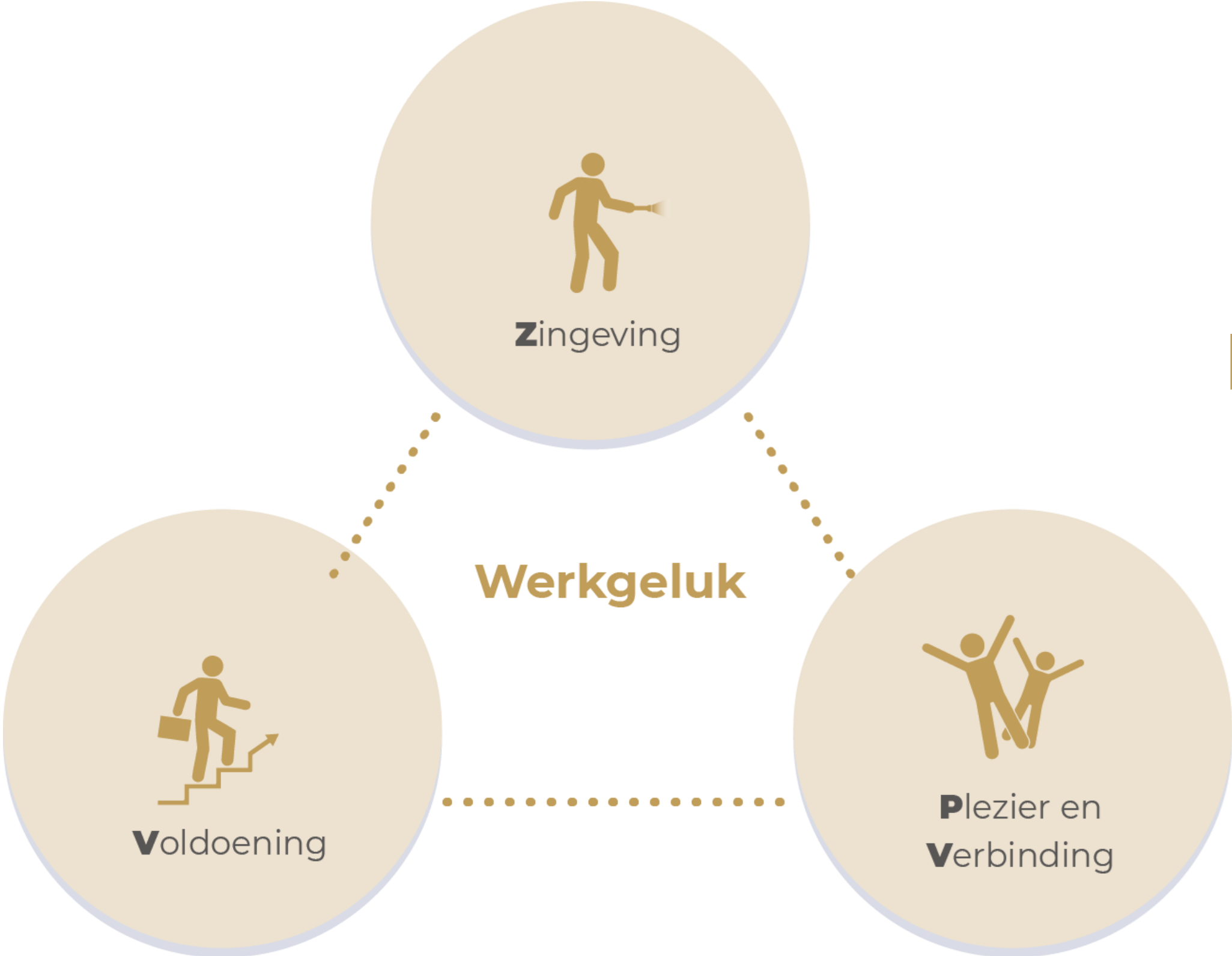
Gezondheid en vitaliteit

Vakkennis en vaardigheden

Motivatie en betrokkenheid.



P3F model voor werkgeluk (Purpose, Flow, Fun & Friendship)



Opdracht:

Welke cijfers geef jij aan de mate van Voldoening, Zingeving en Plezier & verbinding?



Om **gelukkig** te zijn heb je
vaak niet meer nodig, maar
minder.

Bron: Omdenken

Het HEART model



Wat is **stress** en wat doet het met je?

Prefrontal cortex

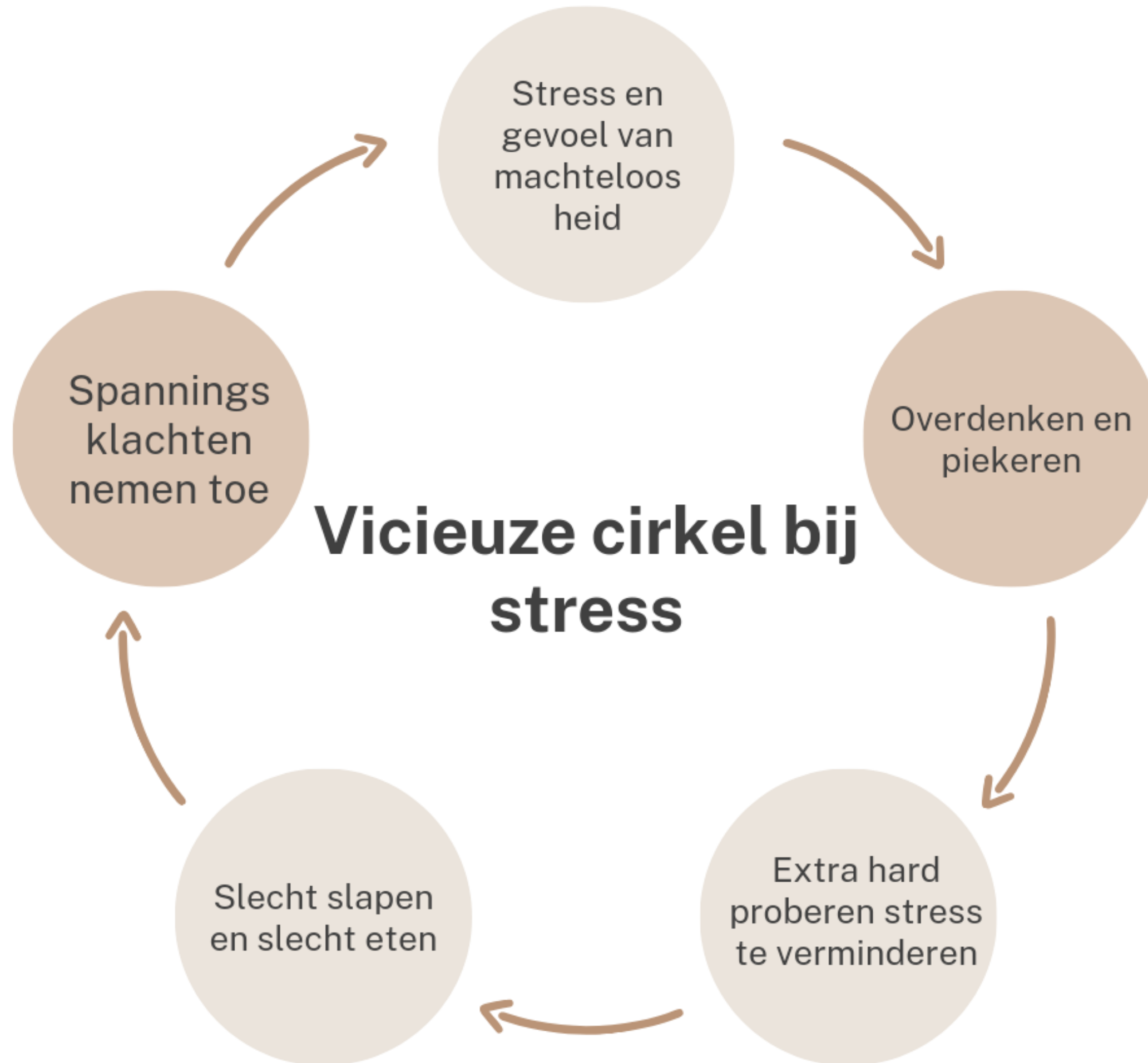
Reguleert emoties, beslissingen, gedrag en impulsbeheersing. Bij chronische stress kan het volume krimpen.

Amygdala

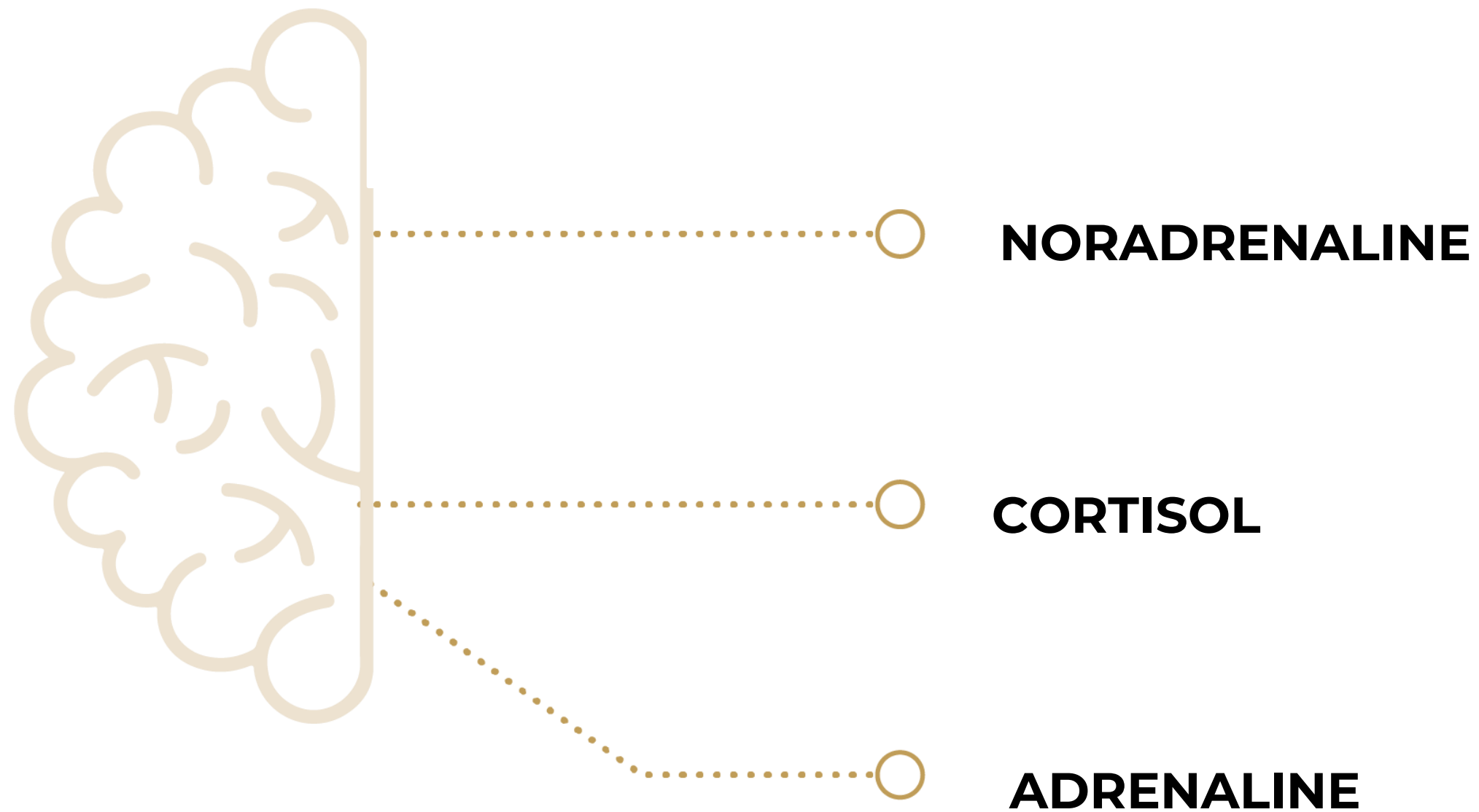
Draagt bij aan de emotionele verwerking en legt verbanden tussen zintuigen en emoties.

Hypothalamus

Ook wel gezien als het controlecentrum van ons lichaam. Als deze wordt geactiveerd door stress, zorgt de hypothalamus ervoor dat hormonen, zoals adrenaline en dopamine worden aangemaakt.



3 stoffen in ons brein die te hoog zijn bij langdurige stress



4 stoffen in ons brein zorgen dat we ons **gelukkig** voelen



Gamma
(< 25 Hz)



Awareness

Beta
(13-25Hz)



Alertness

Alpha
(8-12 Hz)



Relaxed

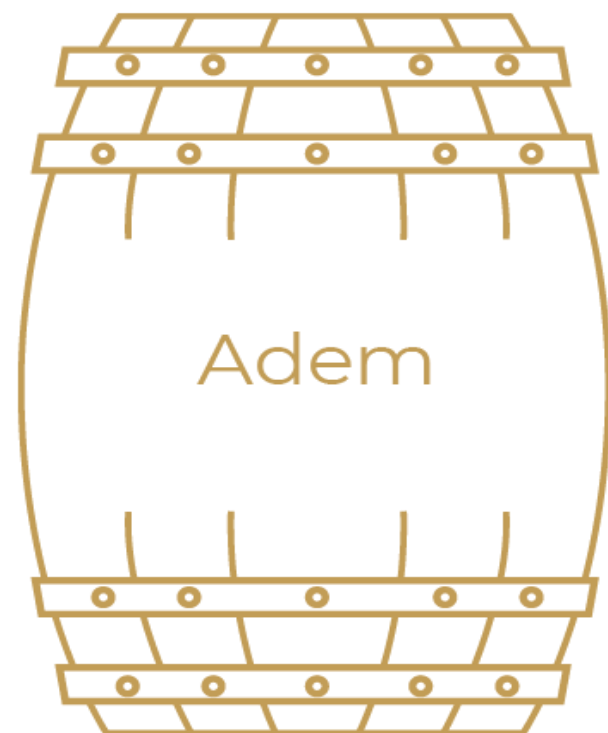
Theta
(4-7 Hz)



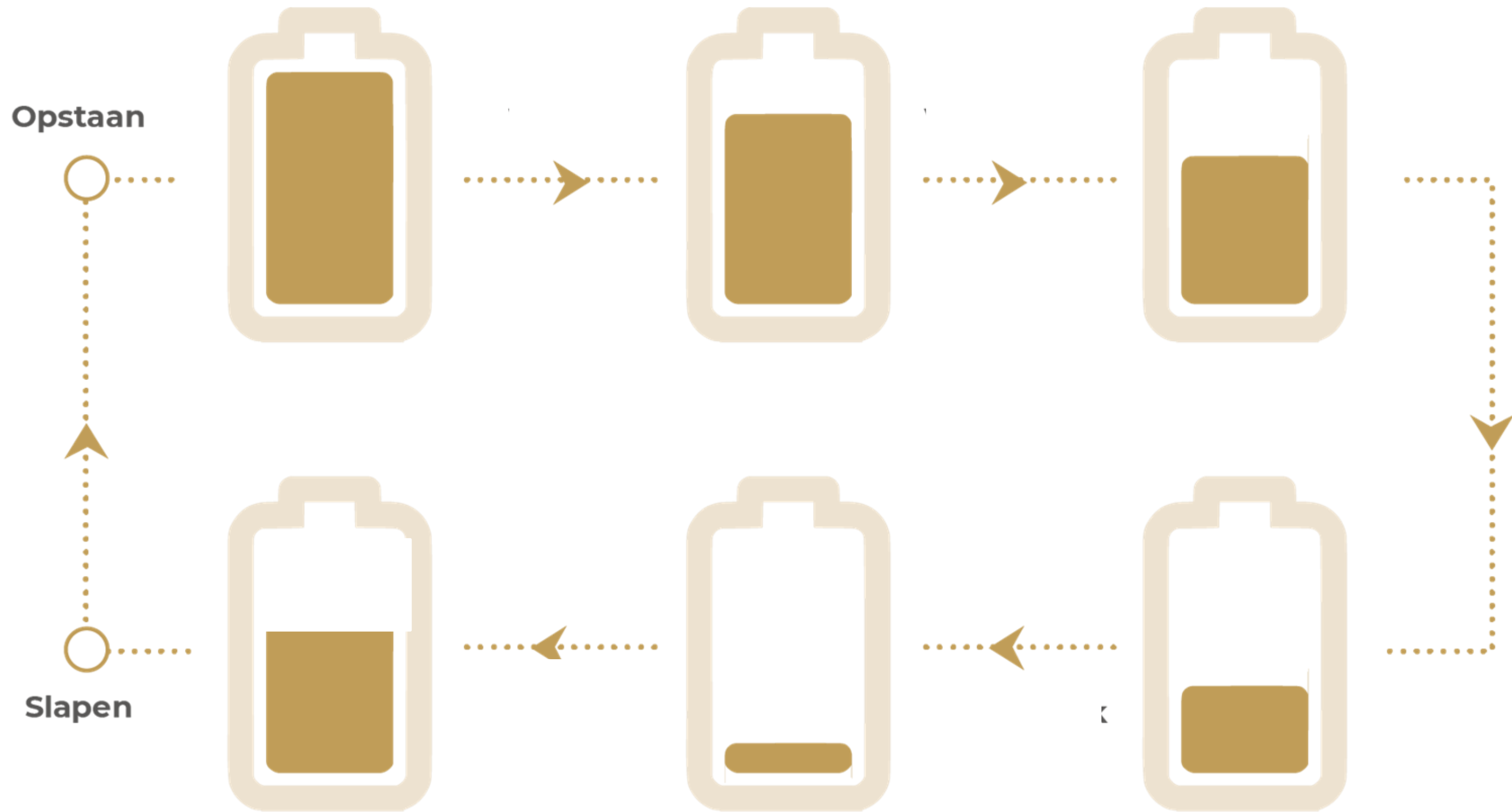
Tired

De kracht van **ontspanning**

De Vitaliteitsvaatjes



Jouw batterij gedurende de dag



Hoe ziet jouw dag eruit?

Waar zitten jouw
oplaadmomenten?

Hoe ontspan jij?

Op je werk en prive?



Mindfulness
& Mindful werken

Wie van jullie is bekend met
mindfulness?

Wat is mindfulness en wat kan het brengen qua ontspanning?

Mindfulness =

Bewust aandacht geven aan het huidige moment zonder oordeel.

Voordelen:

- Vermindert stress
- Verhoogt veerkracht
- Verbetert focus
- Vergroot welzijn.



Hoe begin je?

1. Start met korte oefeningen
2. Integreer mindful momenten in dagelijkse taken
3. Creëer een routine



Mindfulness gedurende de dag

1. Ademhalingsoefeningen:

Neem enkele minuten tussen de lessen door om diep in en uit te ademen, zo ga je even uit je gedachten.

2. Wandelen met aandacht:

Maak tijdens pauzes een korte, bewuste wandeling. Let op je omgeving en voel de grond onder je voeten.

3. Mindful eten:

Proef tijdens de lunchpauze bewust een paar happen.

4. Check even in:

Sluit tijdens een korte pauze je ogen en check even hoe je je voelt. Breng je aandacht vervolgens naar je ademhaling.

5. Relax bewust tijdens gesprekken en meetings:

Voel je voeten op de grond, maak je armen en benen “zwaar.”

Mindfulness met kinderen

The background of the slide features a warm, golden sunset over a beach. In the foreground, the silhouettes of four people are captured in mid-air, jumping joyfully with their arms raised. The overall mood is one of happiness and freedom.

1. “Kijk” wat vaker in de klas, leun achterover. Wees je bewust van je ademhaling en bv. voeten
2. Ademhalings oefeningen (focus) met kinderen.
3. Chill /zintuigen plek in de klas.
4. Dankbaarheidsoefeningen met kinderen aan het begin of einde van de dag.
5. Korte massage oefeningen en bewegingsoefeningen
6. Stilte momenten.
7. “Stop kijk luister” spel.
8. Bodyscan met kinderen.
9. “Geluidsreis.” Laten wijzen waar het geluid naartoe gaat.
10. Grote ster in de lucht tekenen. Teken lijn naar punt, adem in. Teken lijn weer terug, ga met de lijn terug.

Oefening:

Een mindfulness body scan

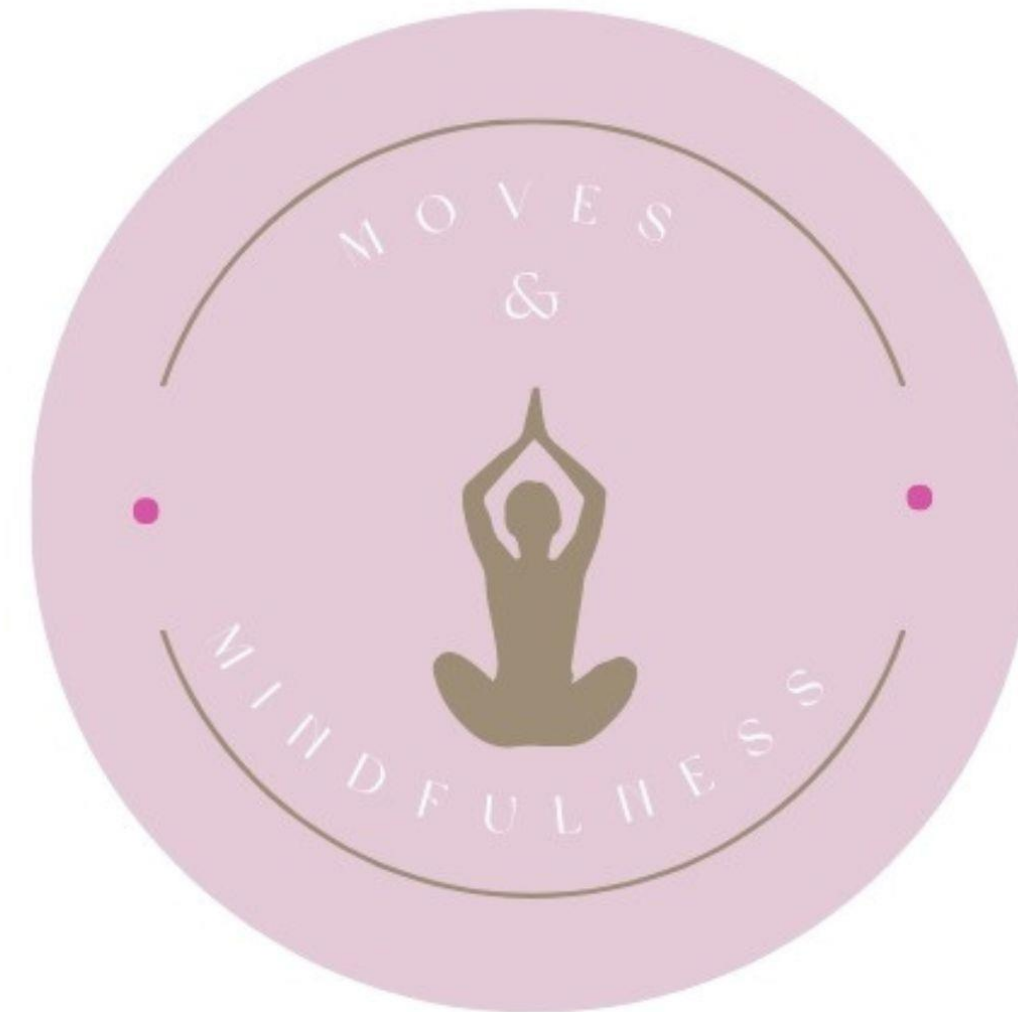
Vragen?

Wat neem je mee? Of wat ga je anders doen?



www.happyemployeejourney.nl

[Susan Rijpkema | LinkedIn](#)



[Www.moves-and-mindfulness.nl](http://www.moves-and-mindfulness.nl)

[Angelique Hop | LinkedIn](#)