

From Stress to Energy



stillmovin



Wat mag u verwachten?

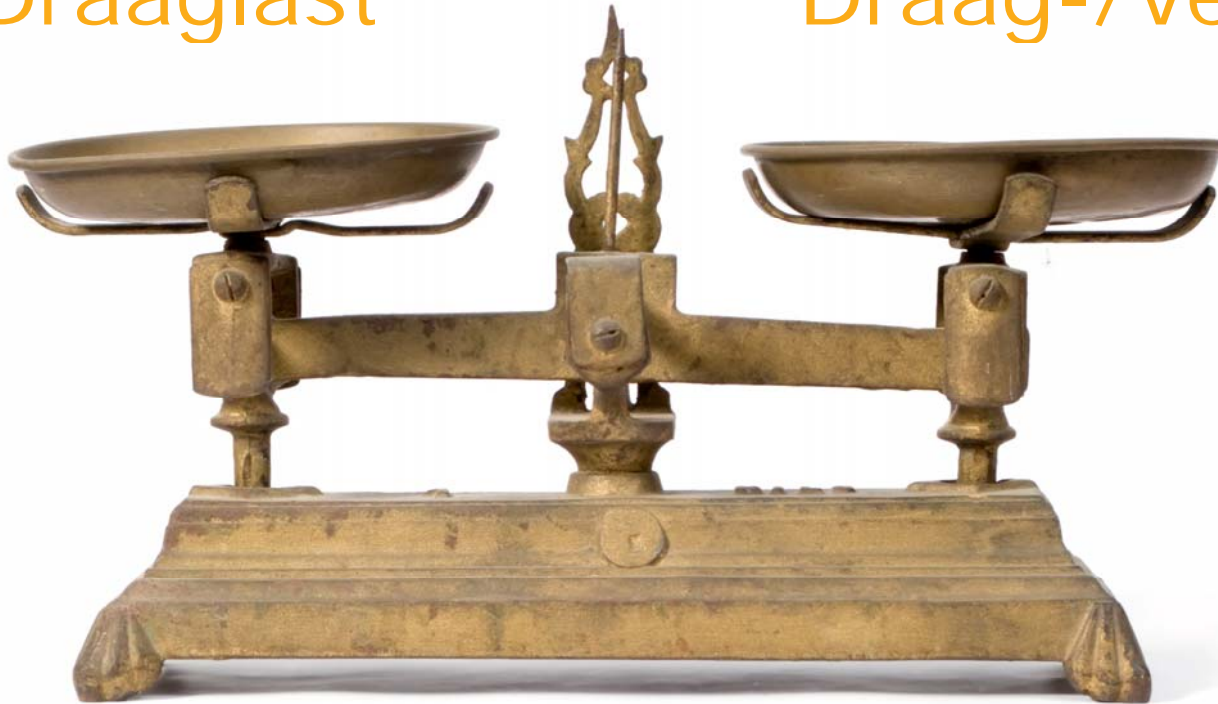


Voor de verklaring van stress doet Stillmovin een beroep op het model van Theo Compernelle. Stress is een resultante van ons denken en wordt vooral veroorzaakt door een onevenwicht dat onder invloed van verschillende prikkels tot stand wordt gebracht. Het streven naar dit nieuwe evenwicht vraagt energie. Door het verhogen van onze veerkracht kan men aan deze energievraag een antwoord bieden.

Denken

Energie verbruik
Draaglast

Energie opname
Draag-/Veerkracht



Wat mag u verwachten?



Het model van Van Vooren illustreert het piramidale karakter van de verschillende vormen van veerkracht.

Voor hem bestaat de basis van de piramide uit de financiële veerkracht met daarop steunend de fysieke, mentale en sociale veerkracht.

Het optimaliseren van de veerkracht op de verschillende domeinen leidt tot de gewenste prestaties.

Omstandigheden

Prestatie

Sociale
veerkracht

Mentale
veerkracht

Fysieke
veerkracht

Financiële veerkracht

Geaardheid

Gemoedsrust

Wat mag u verwachten?



Het verhogen van onze veerkracht zal gebeuren binnen 4 verschillende intelligentiedomeinen – de 4 ID's

fysieke intelligentiedomein

mentale intelligentiedomein

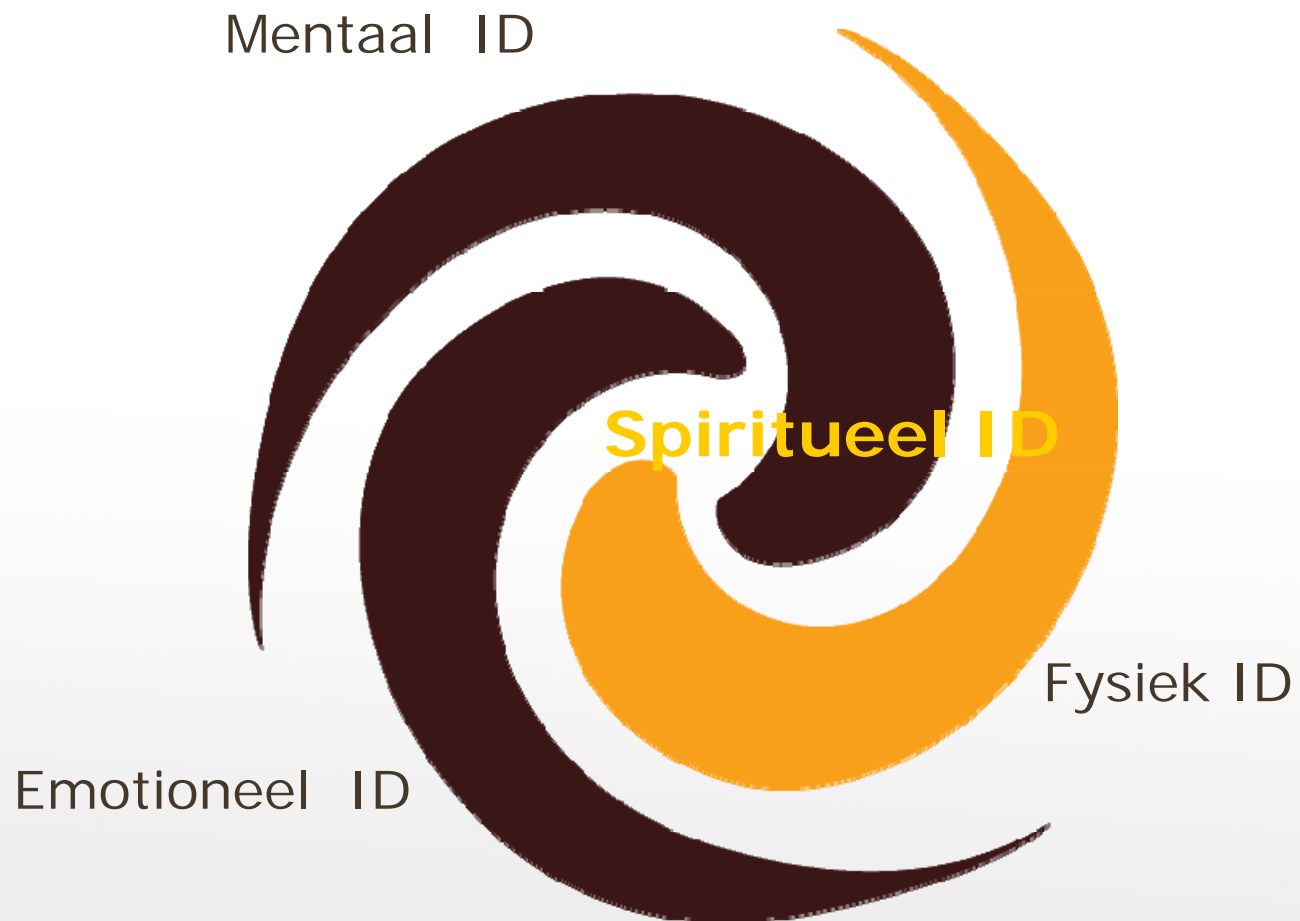
emotionele intelligentiedomein (sociale)

spirituele intelligentiedomein

Het doel is het creëren van een harmonie binnen de totale persoon, waarbij de persoonlijk groei op de verschillende domeinen aangemoedigd wordt. De verschillende domeinen zullen elkaar aanvullen en/of compenseren. Het geheel wordt meer dan de som van de delen.

Op elk domein worden praktische tips en tools aangeboden

Energie management – de 4 ID's

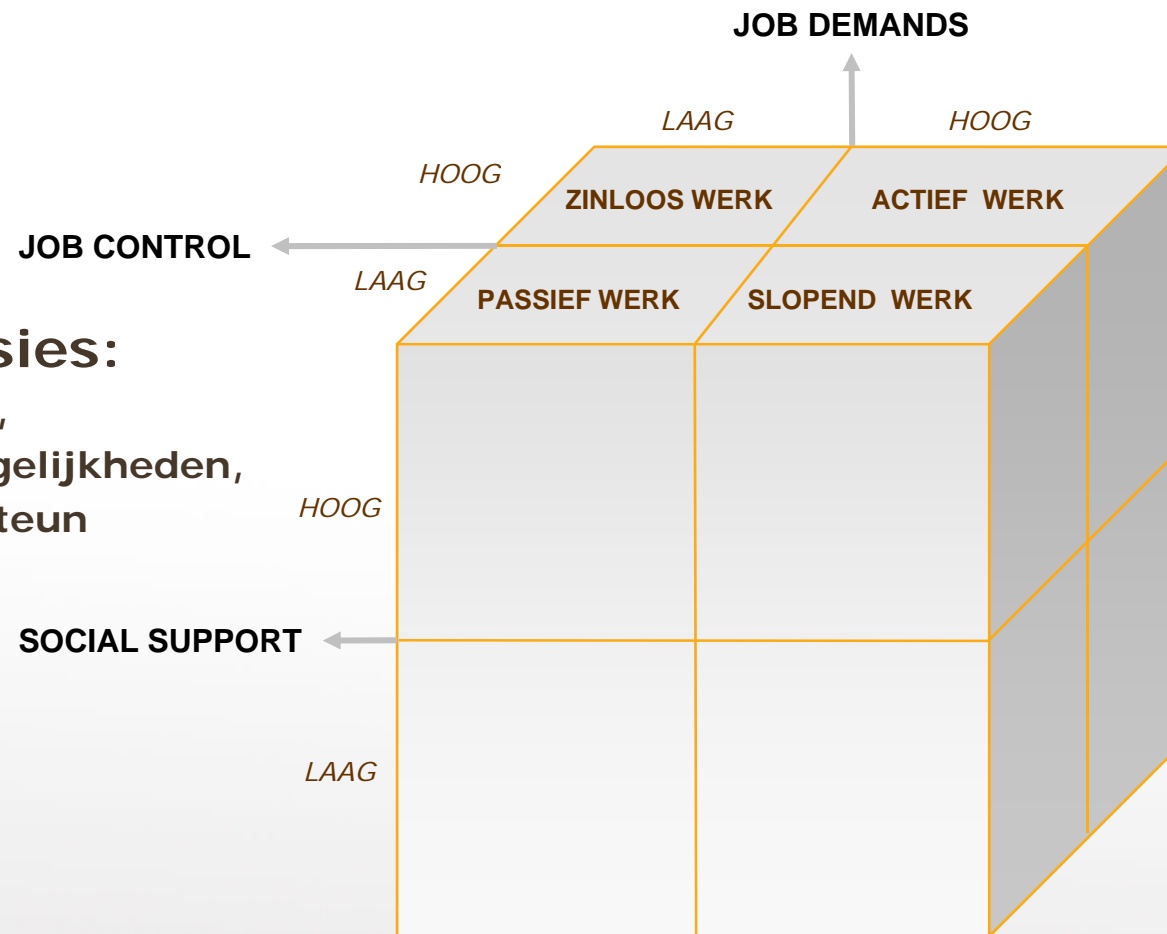


Wat mag u verwachten?



De oorzaken van stress zijn van velerlei aard en kunnen teruggevonden worden bij zichzelf, de omgeving en de natuur. Het herkennen van de stresssignalen is een eerste stap in stressbeheersing. Voor het begrijpen van stress in zijn totaliteit hanteert Stillmovin het model van Karasek waardoor stress vanuit verschillende dimensies wordt benaderd. Het gaat hierbij om de zwaarte van het werk, de regel- of controlemogelijkheden in het werk (+ de 4 C's van Kobasa) en het sociale netwerk dat al dan niet een ondersteuning biedt.

Oorzaken van stress



3 dimensies:

- werklust,
- regelmogelijkheden,
- sociale steun

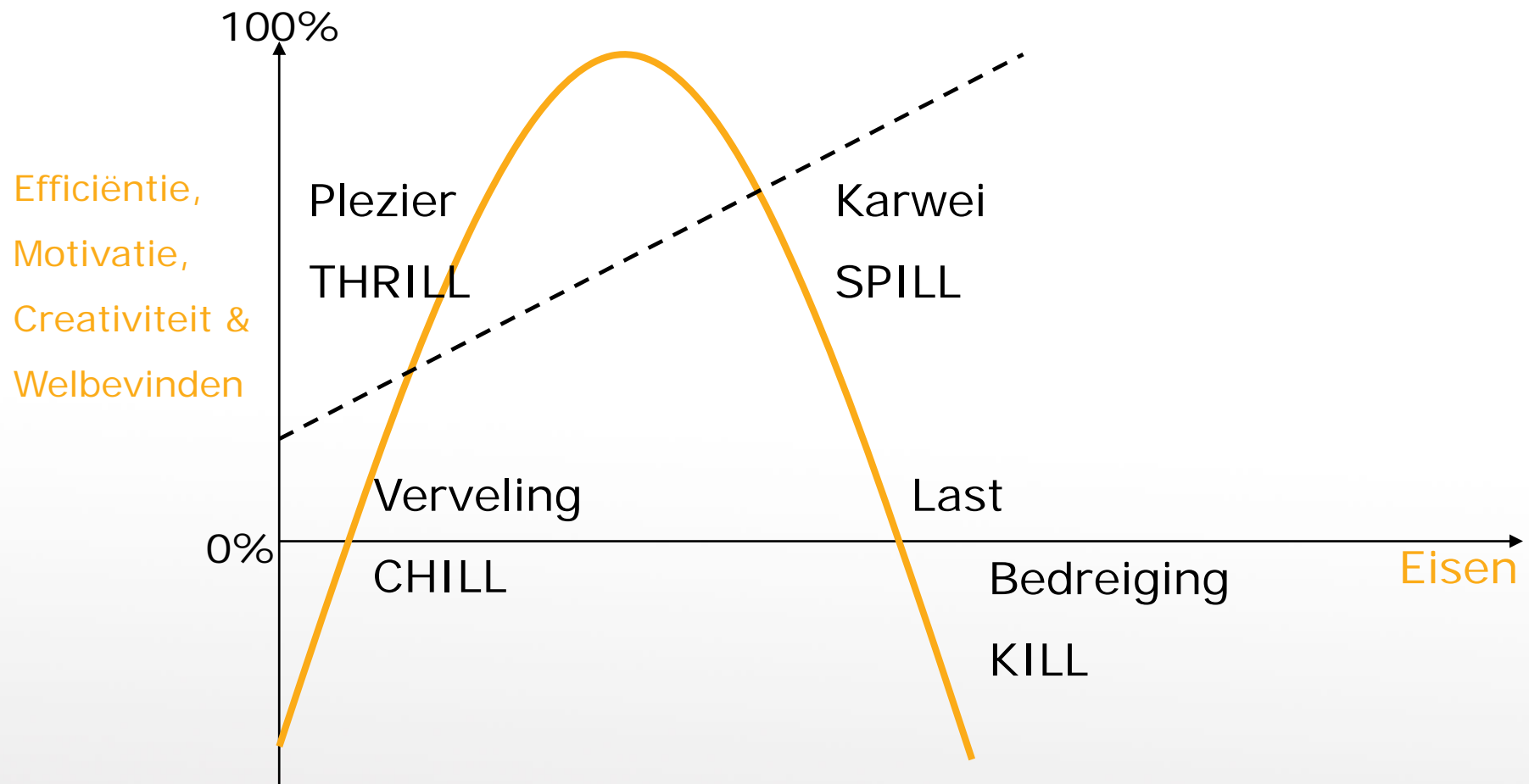
Model van Karasek

Wat mag u verwachten?



Stress wordt door elk individu anders ervaren. De stressbestendigheid is sterk individueel gekleurd. Het opnemen en toelichten van een stresscurve toont heel duidelijk deze verschillen en geeft managers en medewerkers inzicht in het waarom van deze verschillen. Het beter begrijpen van stress en wat het kan teweegbrengen is hiervan het gevolg.

Rendement



Efficiëntie,
Motivatie,
Creativiteit &
Welbevinden

Stresscurve

Wat mag u verwachten?



Van stress naar energie is een evolutie die verandering impliceert. Stillmovin hanteert de principes van de gedragspsychologie om duurzame verandering te bereiken.

Het model van 'Prochaska en DiClemente's stages of change model' en de wetenschappelijke omkadering van Kubler-Ross worden hierbij geciteerd.

Verandering



Wat mag u verwachten?



Om verandering in ons dagdagelijks functioneren te introduceren en blijvend te hanteren maakt Stillmovin gebruik van zijn unieke 'Buddy-systeem'. Door het aanstellen van 'interne coaches' zal er een opvolging gebeuren van de genomen initiatieven tot verandering.

Onderling contract ter ondersteuning:

De komendeweken zal ik minstens één maal per week mijn buddy aan zijn/haar gezonde doel herinneren.

Ik beloof leuke prikkels, reminders, tips én een surprise op de dag dat het doel wordt gerealiseerd.

Hij/Zij zal dezelfde stappen ondernemen met mij.



stillmovin

info@stillmovin.be