

Jij en de ander, een natuurlijke balans.

Scherp krijgen van wat jij nodig hebt om goed
voor jezelf te zorgen en in relatie tot de
mensen in je omgeving.

MINI WORKSHOP BINNENSTEBUITEN

Koers Bedrijfspsychologie

Oefening #1



Wat doe jij om voor jezelf te zorgen op emotioneel, fysiek en spiritueel vlak?



Zet jij jezelf wel eens op nr. 1 qua prioriteit?
Zo nee, waarom niet?



Ben jij in staat om jouw behoeftes kenbaar te maken en om hulp te vragen wanneer jij dit nodig hebt? Zo nee, waarom niet?



Oefening #2

Ontdek de natuur om je heen en vind iets natuurlijks dat jouw aandacht trekt, iets moois, iets bijzonders of zomaar iets waar je aandacht naar toe gaat.

Bestudeer dit eens goed om erachter te komen hoe het voor zichzelf zorgt. Denk hierbij aan:

- Wat doet het om het eigen welzijn op peil te houden?
- Op welke andere organisme vertrouwt het (werkt het samen)?
- Hoe maakt het zijn/haar behoeftes kenbaar?

Oefening #3



Maak een mindmap of een tekening van de verschillende eigenschappen van “het” uit oefening 2.

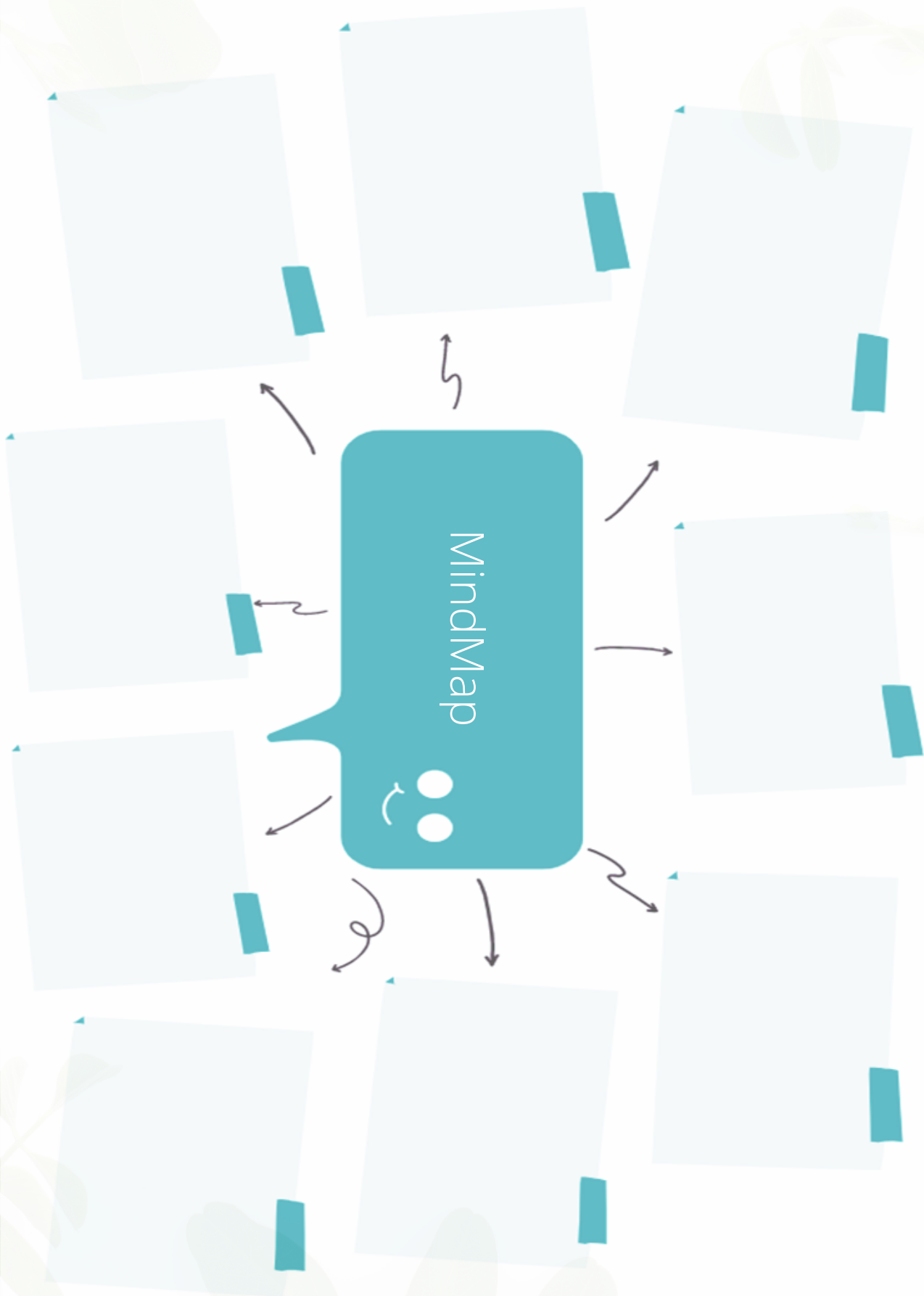


Denk aan natuurlijke aantrekkingskracht, hoe het voor zichzelf zorgt, hoe het dat samen doet, wat doet het wel/niet



Geef je creatie een titel.





The page features a minimalist design with the word 'Tekening' centered in a teal font. It is framed by green leafy branches in the corners: top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. A faint, light green leafy branch also extends horizontally across the middle of the page.

Tekening

Oefening #4

- ✓ Welke gedachte en gevoel komt er bij je naar boven als je naar jouw mindmap/tekening kijkt en reflecteert op jouw observaties in de natuur van zojuist?

- ✓ Wat kan je leren van jouw mindmap/tekening en de titel?
Welke boodschap zit erin voor jou?

- ✓ Wat heb je geleerd vanuit je hoofd (gedachte)?
Wat heb je geleerd vanuit je hart (gevoel)?

- ✓ Hoe zet je dit alles in de toekomst om in acties?
Wat ga je concreet de komende 2 weken doen?

Dank !

Deze mini doe-het-zelf BinnensteBuiten workshop werd je aangeboden door Koers Bedrijfspsychologie.

We hopen dat je er waarde uit haalt, voor jezelf en wellicht ook voor een ander. Ben je benieuwd naar onze werkwijze en nieuwsgierig naar wat we allemaal nog meer in huis hebben op het gebied van mentale balans en veerkracht?

Check dan even onze [website](#) of bel of [mail](#) ons voor een kennismaking.



Samen werken aan een mentaal gezond werkend Nederland