



Transformatie vanuit Positieve Gezondheid & Inner Development Goals

Waarom ik geloof in Inner Development!

Chantal Walg
Gezondheidscreativist



#vitaal #sociaal #duurzaam
#liefdevoorjenzelf #liefdevoordeander #liefdevoordeearde

A person's hands are shown holding a small globe of the Earth. The hands are positioned at the top and bottom of the globe, with fingers gently gripping it. The globe is centered in the frame, showing a portion of the world with green landmasses and blue oceans. The background is a warm, out-of-focus brown color.

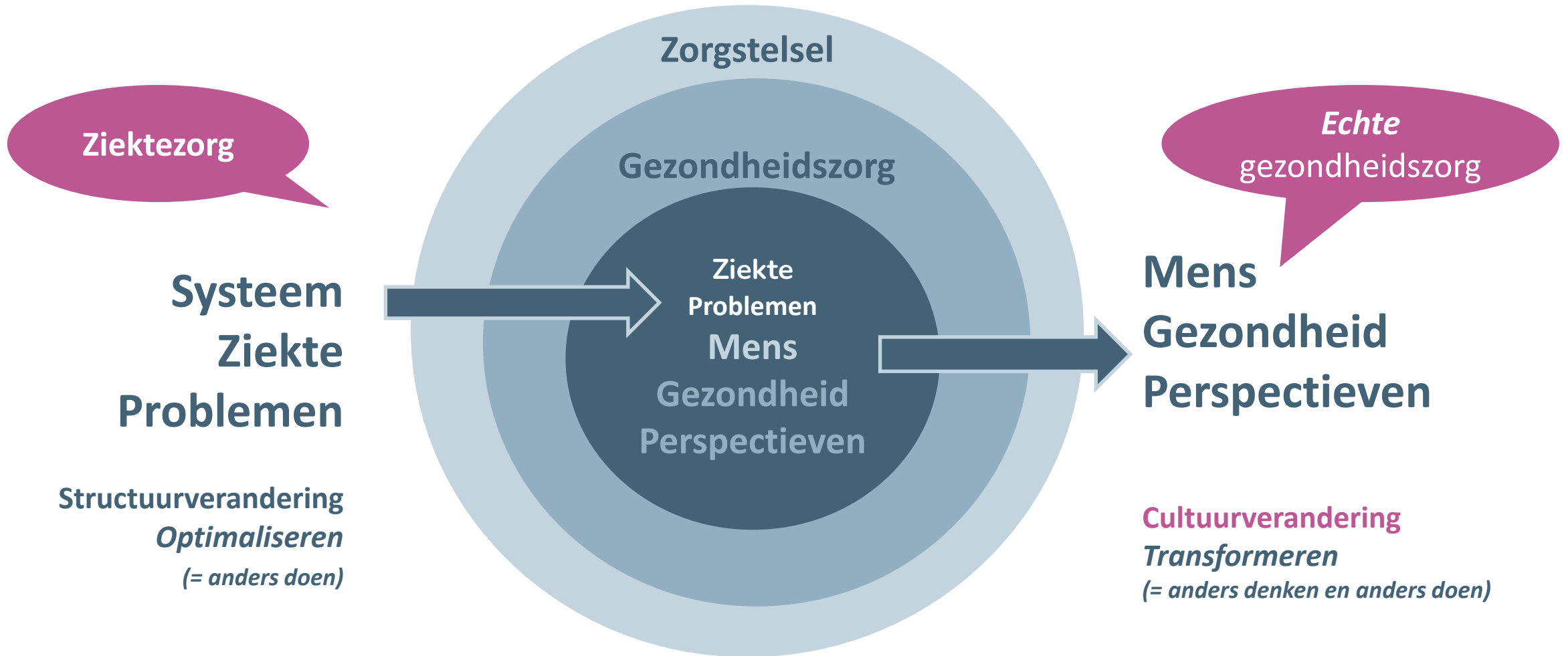
Inhoud inspiratiesessie

‘Transformatie vanuit Positieve gezondheid & IDG’

- ✓ Andere start
- ✓ Anders denken: *Mens, Positieve Gezondheid, Perspectieven*
- Pauze*
- ✓ Anders doen: *andere perspectief-tools (gesprek & samenwerking)*
- ✓ Afsluiting: *Wat ga jij doen?*

Opschudding in de gezondheidszorg

...is nodig om gezond centraal te stellen en **ontstaat** wanneer je gezond centraal stelt!



Mens centraal niet systeem

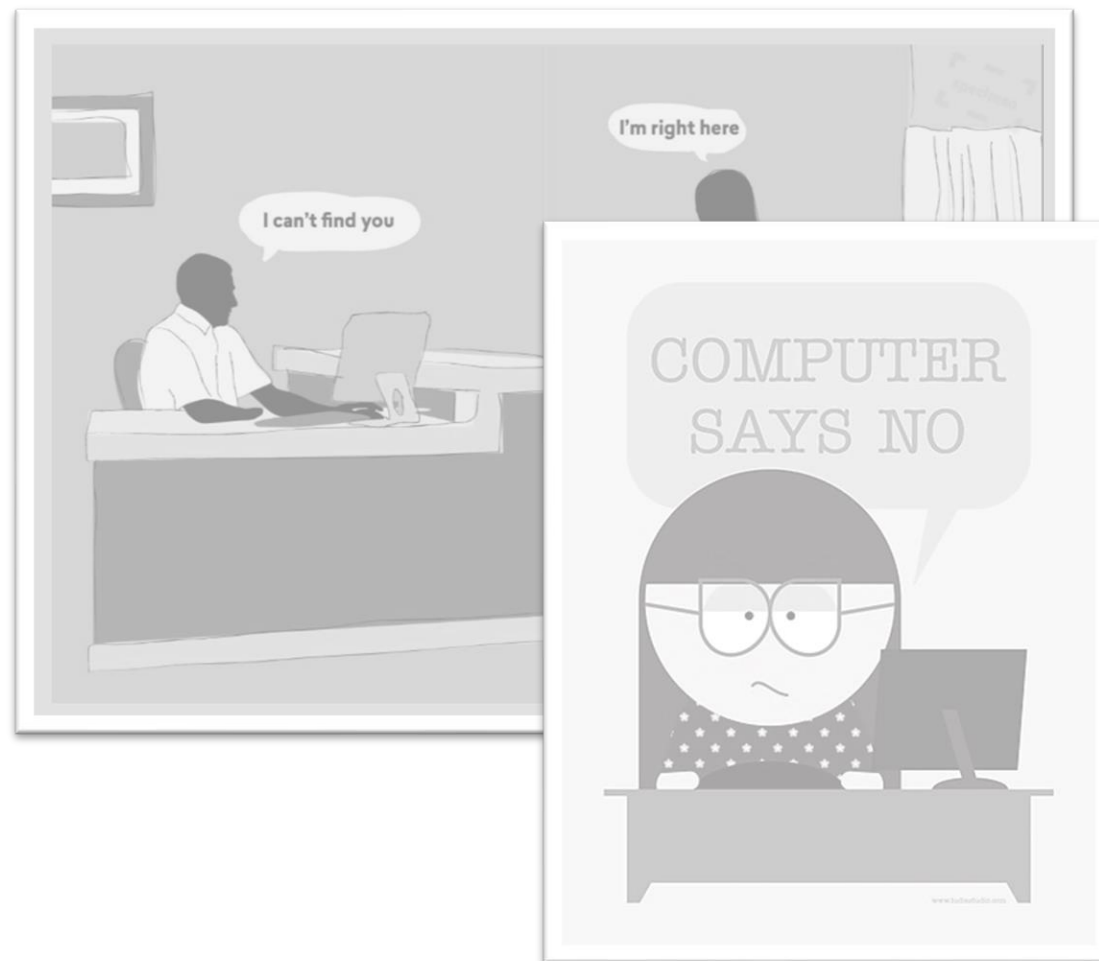
Vonken ipv vinken

Vertellen ipv tellen

Ontmoeten ipv moeten

Waarden ipv randvoorwaarden

Merken ipv meten



Gezondheid centraal niet ziekte

Positieve Gezondheid is 'het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de emotionele, fysieke en sociale uitdaging van het leven' *Machteld Huber*

Visie



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Meedoen



Zingeving



Kwaliteit van leven



Dagelijks functioneren

Web Positieve Gezondheid

6 dimensies & 44 aspecten

Gespreks- en
reflectie-instrument

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Dagelijks functioneren

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

*Wat valt je op?
Wat vind je belangrijk?
Waar zou je al dan niet iets aan
willen veranderen?*

Meedoen

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

MEEDOEN

Kwaliteit van leven

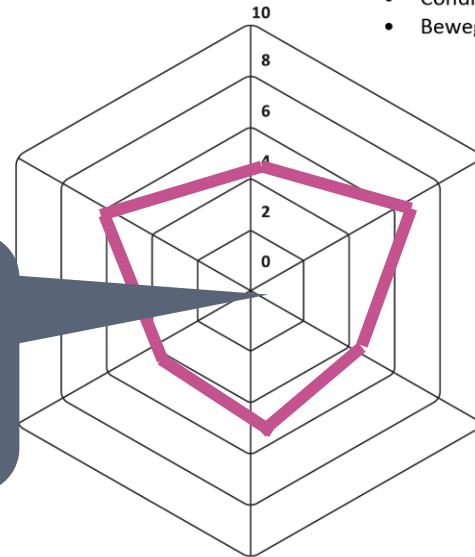
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

KWALITEIT VAN LEVEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



Lichaamsfuncties

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



MENTAAL
WELBEVINDEN

Mentaal welbevinden

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



ZINGEVING

Zingeving

**'Eigen' regie Veerkracht
Aanpassingsvermogen
Gezond naast ziek
Dynamisch Persoonlijk**

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Perspectieven centraal niet problemen

= 'Oplossingsgericht werken'

Probleem

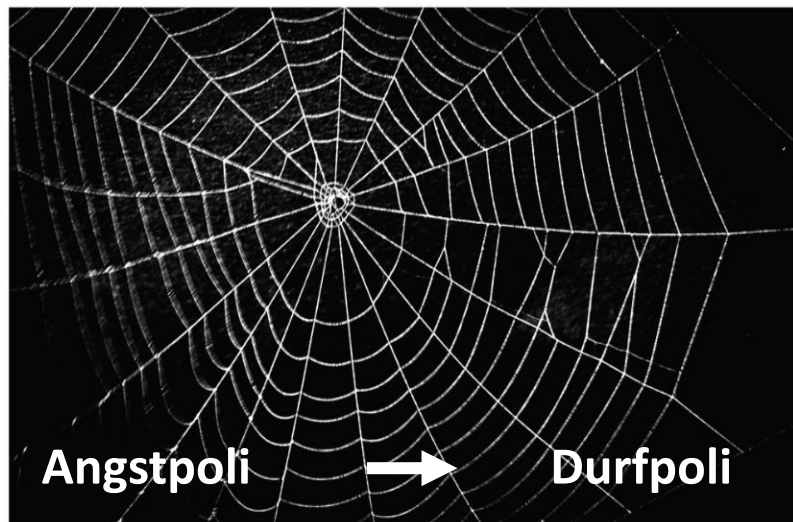
Waar wil je vanaf?

Perspectief

Waar wil je naartoe?



Perspectieven centraal niet problemen

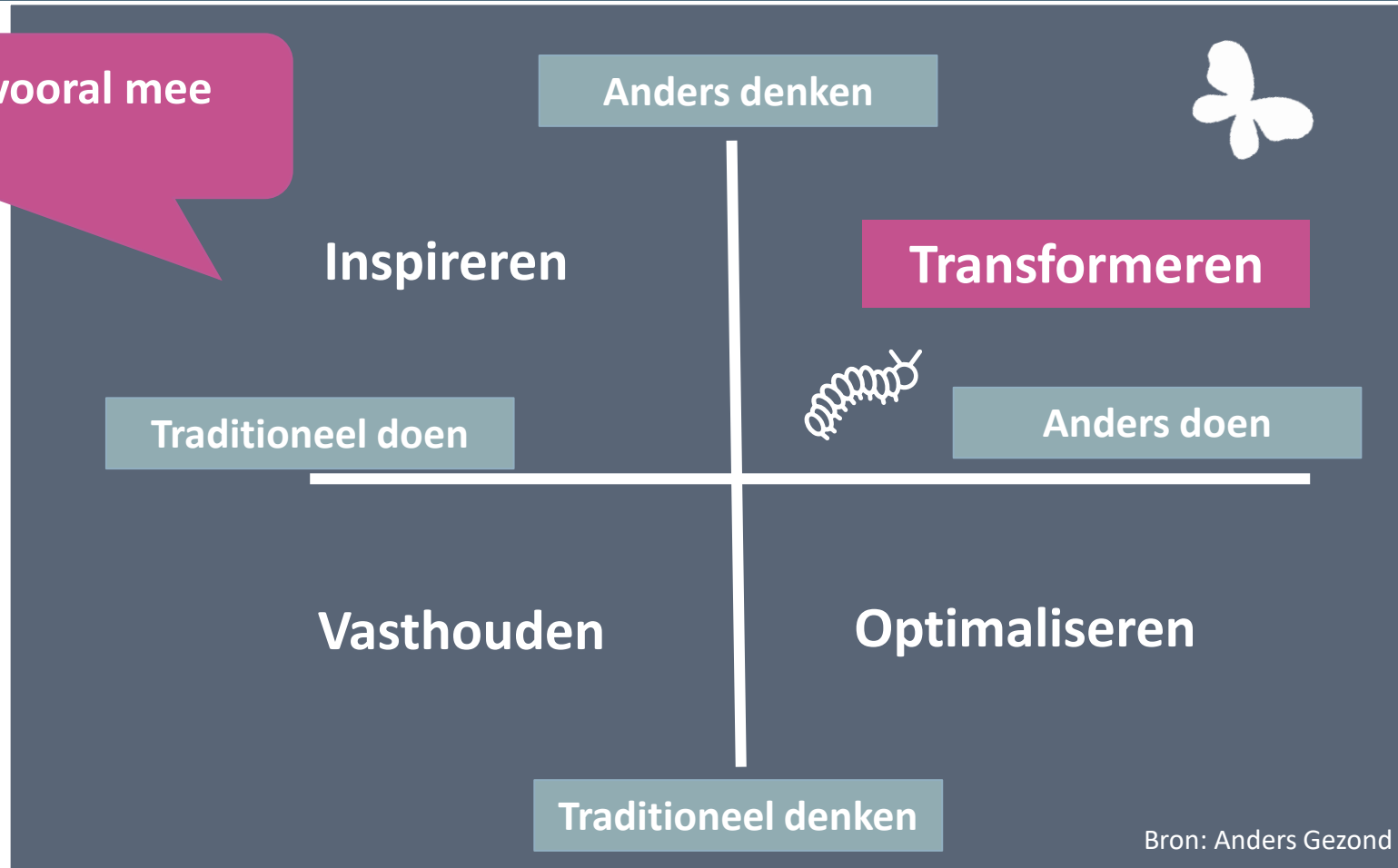


Kennen jullie nog een mooi voorbeeld?



Anders denken & Anders doen

Waar houd jij je vooral mee bezig?



Inner Development Goals

Waarden & vaardigheden



1 Zijn

Relatie tot Zelf

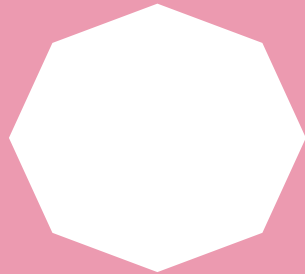
Innerlijk kompas

Integriteit en authenticiteit

Openheid en leergierigheid

Zelfbewustzijn

Bewuste aanwezigheid



2 Denken

Cognitieve kwaliteiten en vaardigheden

Kritisch denkvermogen

Bewustzijn complexiteit

Perspectieve vaardigheden

Betekenisgeving

Langetermijn oriëntatie en visievorming



3 Verbinden

Verbinding met anderen en de wereld

Waardering

Verbondenheid

Nederigheid

Empathie en compassie



4 Samenwerken

Sociale vaardigheden

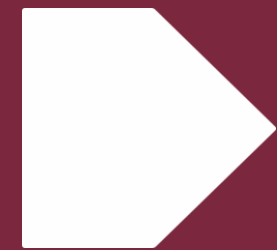
Communicatievaardigheden

Co-creatieve vaardigheden

Inclusieve mentaliteit en interculturele vaardigheden

Vertrouwen

Vaardigheden om anderen in beweging te krijgen



5 Handelen

Verandering sturen

Moed

Creativiteit

Optimisme

Doorzettingsvermogen

Perspectieven vaardigheden

Perspectief



vergezicht, uitzicht



Standpunt van waaruit je iets bekijkt

Ander gesprek andere taal

= 'Positieve psychologie
Opossingsgericht werken'

Probleemtaal

Stap 1

*Wat mis je nog?
Waarom wil je dat?
Waarom lukt het niet?
Wat kun je daaraan doen?*

Oplossingstaal

Stap 3

*Waar hoop je op?
Welk verschil zou dat maken?
Wat werkt al in de goede richting?
Wat zou de volgende stap/het
volgende signaal zijn?*

Hoe gaat dit?

Stap 2

Welk gevoel geeft dit?

Stap 4

Waar leidt het toe?

Merk je het verschil tussen beide talen?

Opdracht

- Oefenen eerst met probleem- en daarna met oplossingstaal
- En volg daarbij stap 1 t/m stap 4 aan de hand van een zelfde vraagstuk

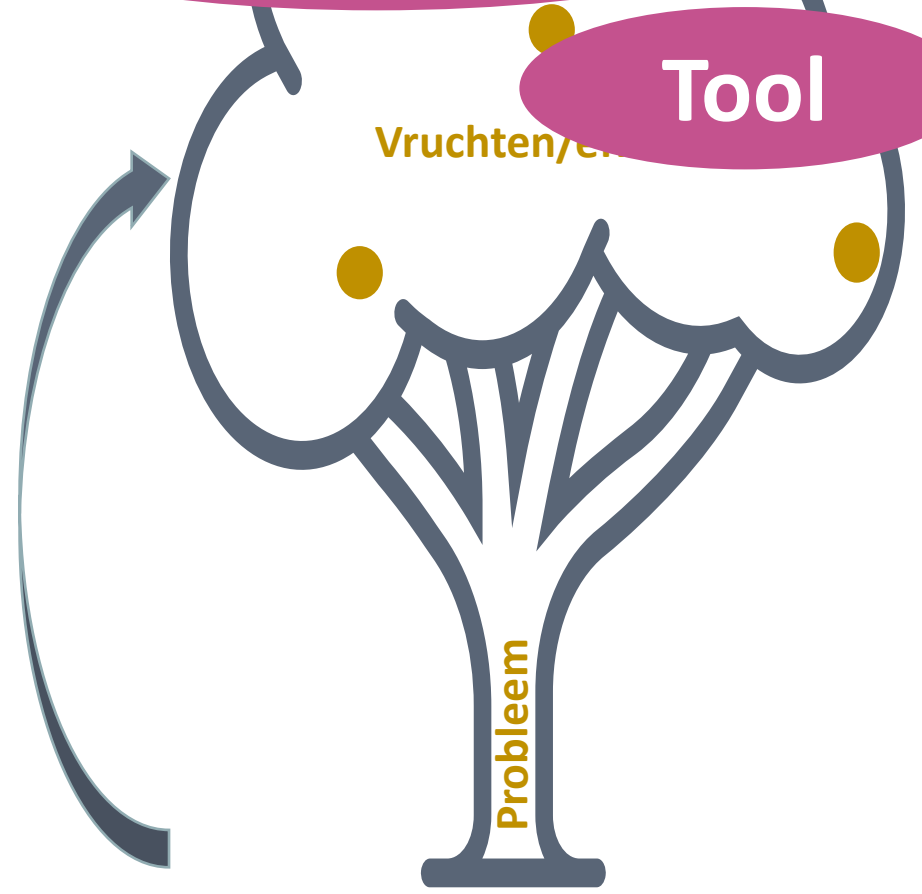
Waar wil je naar toe?

= 'Positieve Sociologie
Waarderende
interventiekunde'

Anders
handelen

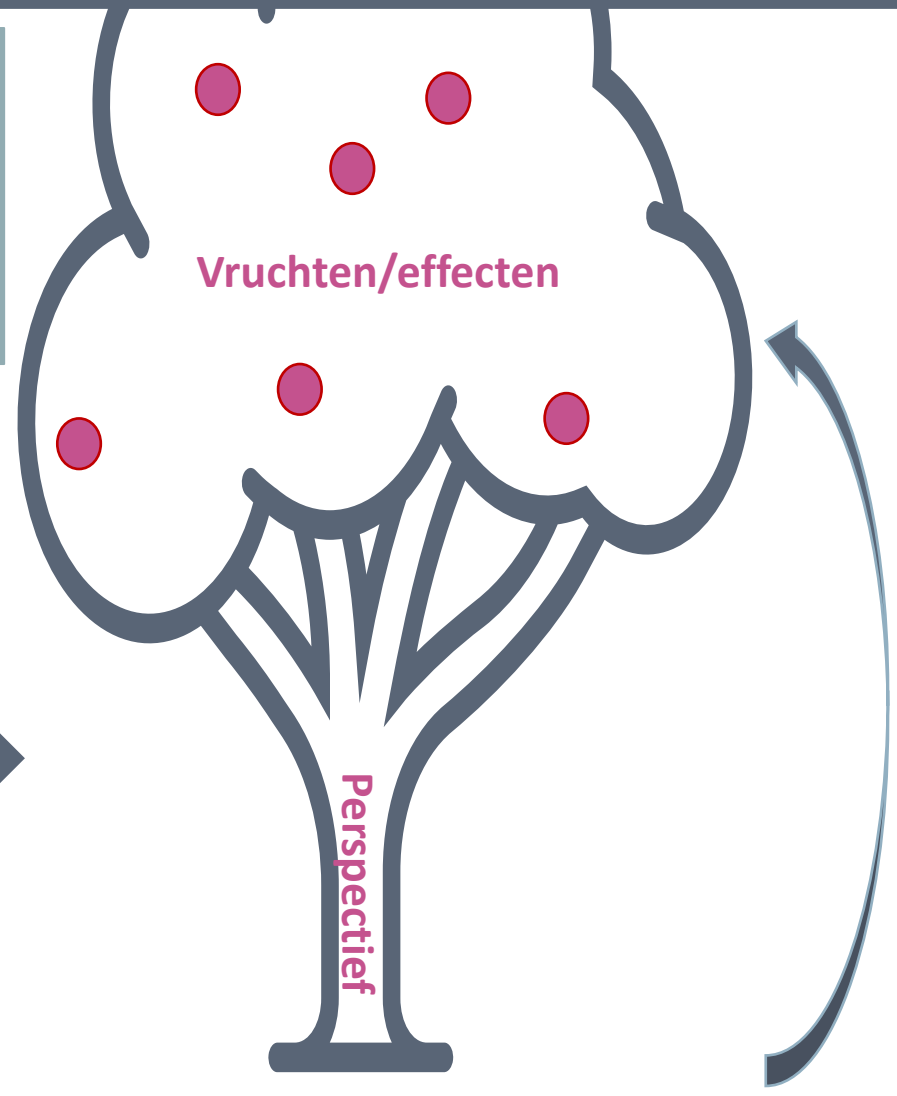
Tool

- Opdracht
- Kies een eigen vraagstuk
 - Teken twee bomen
 - En kijk hoe je ze in kan vullen
 - Eerst de probleem boom en dan de perspectief boom



Vruchten/

Waar wil je meer van?
Waar wil je naar toe?



Vruchten/effecten

Wortels/Oorzaken

Wortels/Succesfactoren

Wat betekent dit voor mij als professional?

*Wat is er nodig om (samen) te werken vanuit de IDG's ?
Welke vraagstukken liggen er?*

Hoe verbinden we
wonen met Positieve
Gezondheid?

Wat is er nodig om
medewerkers Positief
Gezond te houden?

?

Implementatie van
verandering stukt altijd
bij ons

Niet iedereen wil en
kan er mee werken

Vertalen van probleem...naar perspectief

Samen wonen, samen werken, samenleven

Van

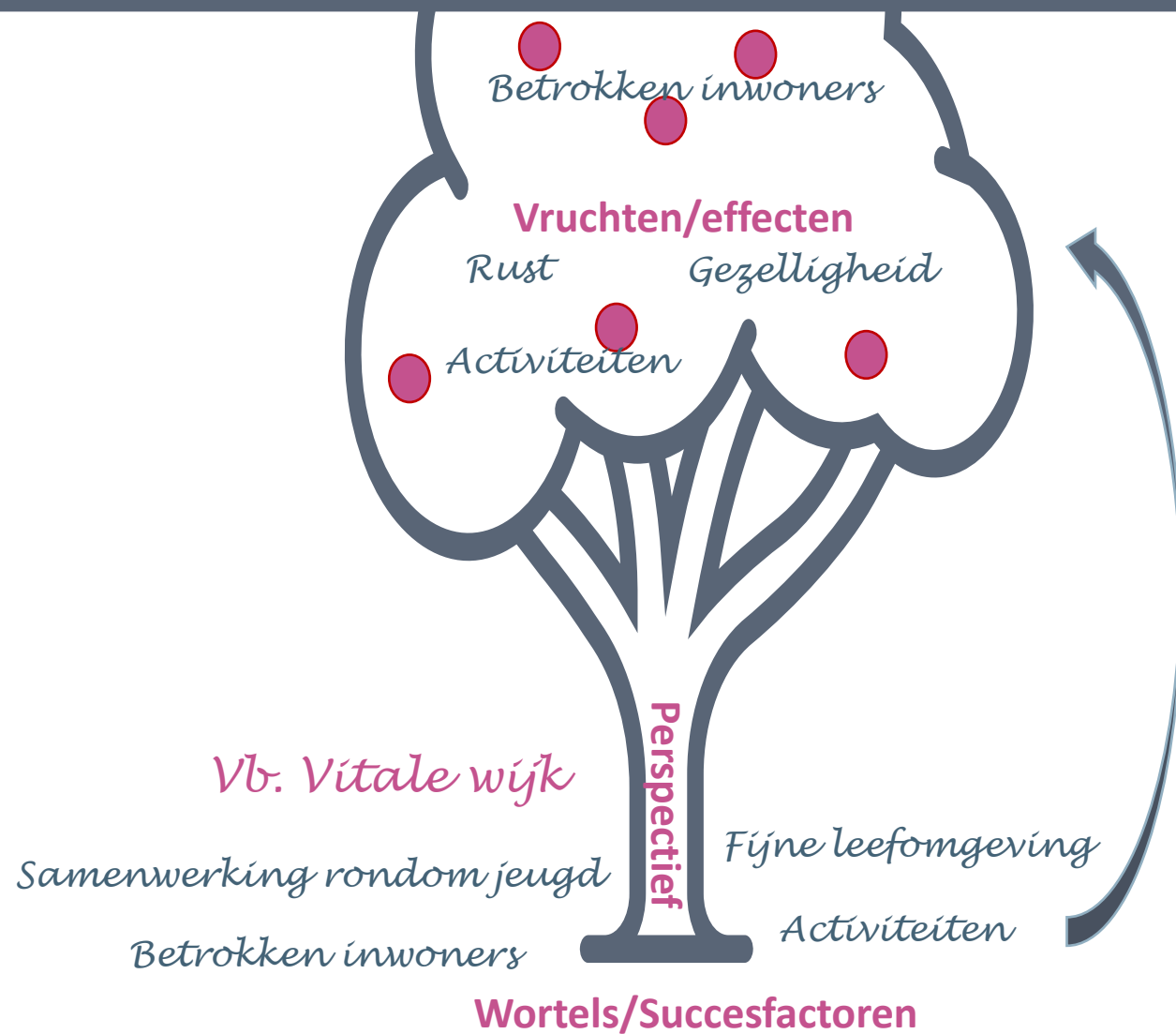
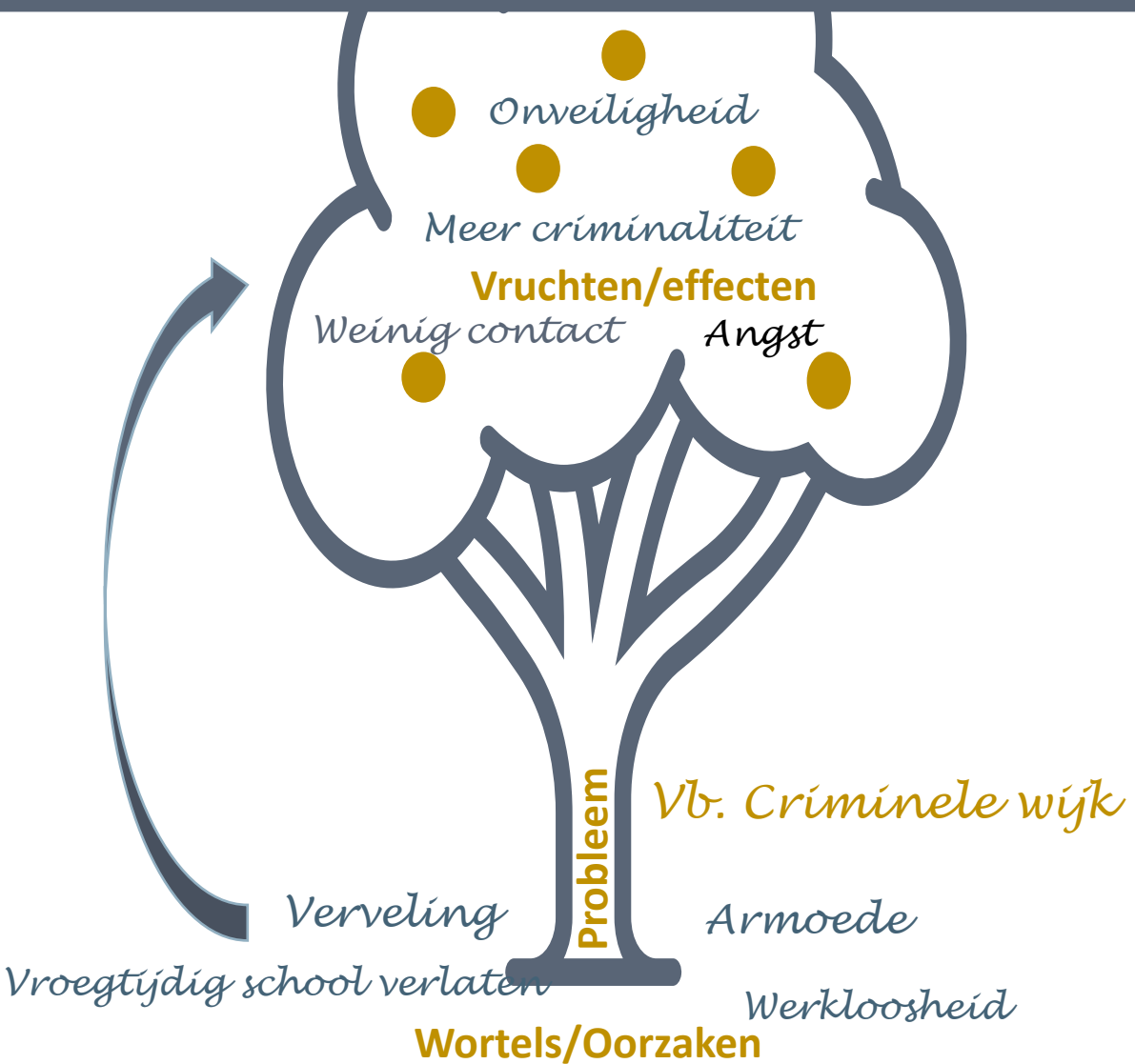
Maximale zorg
Gebrek aan sturing
Bagageprobleem
Ongewenste intimiteiten



naar

Ondersteuning bij betekenisvol leven
Inspirerend leiderschap
Excellente aankomst ervaring
Positieve werkrelaties tussen mannen en vrouwen

Voorbeeld



Afsluiting

Wat neem je mee van
vandaag?

Wat ga je morgen al dan niet
anders doen, niet meer doen
of juist mee beginnen?

Wie of wat
heb je nodig?

Meer lezen...



Meer (voor)lezen...



Meer informatie:
www.andersopzoeknaargezondheid.nl



**Dagelijks aanbrengen:
cultuurverandering**

Kuur afmaken

Merel Morre voor Proscop