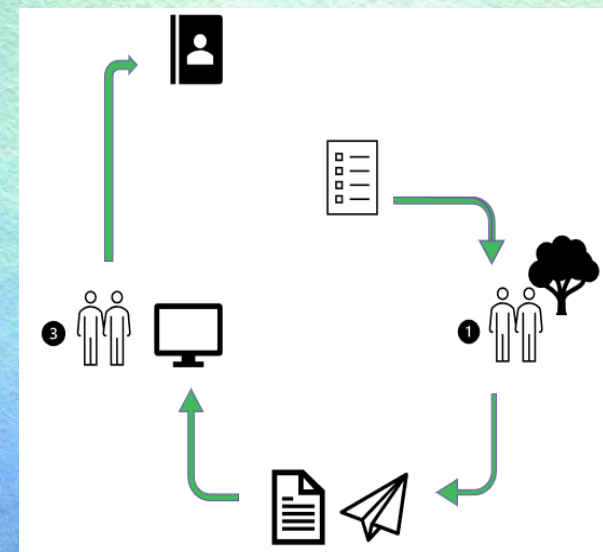


HOE ZORG JE DUURZAAM VOOR JEZELF?

MET HET ZELFZORGPROGRAMMA



WAT IS ZELFZORG?



Zelfzorg is zorgen voor jezelf.



Het is gericht en gepland tijd nemen voor jezelf, naast al het andere wat je doet voor anderen (werk, gezin, partner, kinderen, ouders, broers/zussen, vriend(inn)en en/of mantelzorg).



Als je voor jezelf zorgt, neem je volledig de verantwoordelijkheid voor jezelf. Voor je welbevinden zowel op sociaal, fysiek, mentaal, emotioneel, praktisch als zingevend gebied in goede en mindere momenten.

DE 7 GEBIEDEN VAN ZELFZORG

Sociaal: verbinding en contacten met anderen.

Fysiek: gezond eten, voldoende bewegen en voldoende slapen.

Mentaal: zorg voor je brein. Je geeft je brein voer om over na te denken én rust door prikkelingen te beperken of te stoppen.

Emotioneel: vraag jezelf “hoe voel je je?”

Praktisch: de wijze waarop je je leven organiseert. Een opgeruimd huis, kantoor en een overzichtelijke agenda geven rust.

Zingeving: de zin van je leven. Het vervullen van de behoefte dat wat je doet in het leven een waarde heeft.

Zelfontplooiing: de behoefte om aan je persoonlijke ontwikkeling te werken. Het gaat om het benutten van je eigen potentieel.

VOOR WIE IS HET ZELFZORG- PROGRAMMA?

Voor wie zich niet meer in balans voelt, als gevolg van:

- het ervaren van ((te)veel) spanning (stress)
- het ervaren van ((te)veel) verveling (stress)
- het ervaren van overbelasting
- (te)veel van je zelf te hebben gevraagd
- een groot verantwoordelijkheidsgevoel (hard werken en jezelf onbewust wegcijferen)
- problemen op je werk en/of in je relatie
- het moeilijk vinden om nee te zeggen
-



WAT ZIJN SYMPTOMEN VAN NIET MEER IN BALANS ZIJN?

- Geen zin, futloos en moe zijn
- Moeite met ontspannen
- Kort lontje
- Piekeren
- Hoofdpijn, spierpijn, pijn in schouders, nek, rug, armen en/of benen
- Slaapproblemen
- Niet kunnen stoppen (door blijven werken, maar resultaten worden minder en werktempo wordt lager)
- Concentratieproblemen
- Sneller ziek en/of ander fysiek ongemak (verkoudheid, griep, armklachten, maagpijn, slokdarmklachten, etc.)
- Veel of juist weinig eetlust
- Versnelde hartslag en ademhaling
-

Herken je enkele of meer symptomen? Wil je er iets aan doen? Dan is het programma wat voor jou.

WAT LOST HET PROGRAMMA OP?



Het programma zorgt dat je weer in balans komt en weer lekker in je vel komt te zitten.



Het geeft je inzicht hoe je goed voor jezelf kan zorgen op verschillende vlakken.



Op een manier die bij jou past.



Aan het eind van het programma heb je een schema met activiteiten die je in de toekomst helpen om voor je zelf te blijven zorgen.



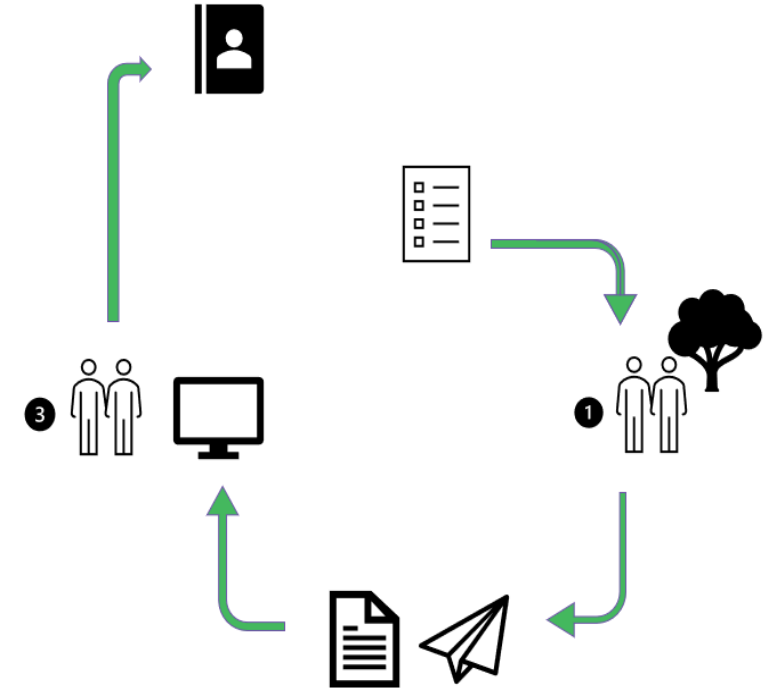
Je neemt de regie over je zorg voor jezelf.



Je gaat jezelf coachen.

HOE ZIET HET PROGRAMMA ERUIT?

- Het invullen van een vragenlijst
- 1 wandelsessie in de natuur
- 30 dagen met berichten voor jezelf
- 2 opdrachten om zelf te doen
- 3 coachsessies
- Het zelf schrijven van je zelfzorgplan voor jouw toekomst



WAT IS HET RESULTAAT?

- Je eigen zelfzorgplan
 - Hiermee kun je voor jezelf zorgen.
 - Als je goed voor jezelf zorgt, kan je ook voor een ander zorgen.
 - Fit voor je werk.
 - Fit voor de toekomst.
 - Je hebt altijd een naslagwerk over hoe je het ook al wilde doen.
-
- Prijzen? Ga naar <https://www.m-coaching-advies.nl> en zie werkwijze.
 - Meer info: maak vrijblijvend een afspraak via contact@m-coaching-advies.nl
-
- Neem de regie over je eigen zorg!
 - Succes met zorgen voor jezelf.