

Persoonlijke uitnodiging

WERKLUNCH 'INVESTEREN IN GEZONDHEID & WERK'

Metacognitie - aanpak voor Gezonder leren werken en leven

Maandag 6 december 12.30 - 14.00 uur aanstaande of

Donderdag 9 december 12.00 - 13.30 uur

PIM MULIER - PAPENDALLAAN 52 - 6816 VD ARNHEM

WELLBEING
WORK &
HAPPINESS

INVESTEREN IN GEZONDHEID EN WERK: 7-PUNTEN PLAN

1. ONTWIKKEL VISIE - GROOT DENKEN, KLEIN DOEN

Investeer als organisatie in blijvende gedragsverandering, zet in op het ontwikkelen van nieuw gedrag door medewerkers (door nieuw gezond gedrag te combineren met het ontwikkelen van nieuw gedrag bij andere onderwerpen).

2. MAAK EEN PLAN VAN AANPAK - GEWOONTEVORMING

Susan Michie e.a. zet met haar evidence based onderzoek naar het veranderen van gedrag in op het combineren van drie krachten: gelegenheid (invloed van de omgeving), vaardigheidsniveau (vermogen om het individueel te 'kunnen') en motivatie (vol kunnen houden).

3. GEBRUIK STEPPED PREVENTION

Stepped prevention bestaat uit vier - in zwaarte en investering oplopende - praktische stappen, waarbij de deelnemer en de begeleider iedere vervolgstap plannen op basis van resultaten en nieuw ontwikkeld gedrag. Op organisatieniveau zorgt dit voor een lagere gemiddelde investering per deelnemer en individueel voor een kosteneffectieve en betekenisvolle resultaten.

4. GA IN GESPREK OVER PRIVÉ-WERK BALANS

Waarom is het vinden van een goede privé-werk balans zo ingewikkeld en lastig? Het lijkt niet alleen te gaan om kwantiteit van de verdeling van de uren (binnen een niet uit te breiden tijdseenheid van 24H of werkweek), maar ook om de kwaliteit van tijd en aandacht. Wat maakt iemand echt gelukkig op (middel)lange termijn?

5. PAS DE OMGEVING AAN - OP HET WERK (EN EVENTUEEL THUIS)

Het creëren van een omgeving waarin de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt, is slim en verstandig. 'Nudging'- het geven van duwtjes in de goede richting – heeft grote invloed.

6. ONTWIKKEL NIEUWE VAARDIGHEDEN

Gezond gedrag is een vaardigheid, vergelijkbaar met leren pianospelen of het leren van een nieuwe taal. Voor het ontwikkelen van nieuw gezond gedrag zijn er vijf vaardigheidsniveaus: beginner, gevorderde, competent, meester en expert. Iedere nieuwe situatie vraagt opnieuw om aanpassing en training.

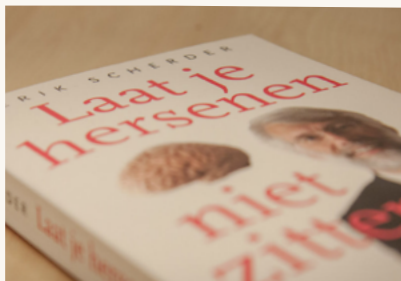
7. VERSTERK MOTIVATIE DOOR DOORZETTINGSVERMOGEN TE TRAINEN

Veranderen is leren en leren kost energie, aandacht en tijd en schuurt meestal ook een beetje. En leren bestaat uit vallen, opstaan en weer doorgaan.



ZELF LEREN LEREN (METACOGNITIE) - AANPAK

Het geheim van het combineren van gezonder leren werken en leven en slimmer en beter gaan werken lijkt vooral te liggen in ons brein. In het trainen van de executieve functies en vaardigheden (in het zogenaamde CEO-deel van onze hersenen). Met deze functies houden we onder andere onze aandacht vast, reguleren we onze emoties, onderdrukken we ongewenst gedrag, plannen en organiseren we ingewikkelde taken en monitoren we onszelf. Met deze zogenaamde metacognitieve vaardigheden vergroten we onze leerprestaties (tot 40%). Om het 'zelf leren leren' van nieuw gezond gedrag en nieuw werkgedrag te verbeteren en door te ontwikkelen.



VOOR WIE?

Voor directeuren en hr-stafmedewerkers van werkgevers in de sport (WOS)

WAAROM?

Voor het creëren van een win-win situatie in de combinatie van werk en gezondheid. Hoe kan slimmer en beter gaan werken gecombineerd worden met gezonder leren werken en leven?

AANMELDEN EN LOCATIEGEGEVENS

Gezonde werklunch 1 - maandag 6 december van 12.30 - 14.00 uur

Gezonde werklunch 2 - donderdag 9 december van 12.00 - 13.30 uur

Online aanmelden kan op:

[Pim Mulier voor Werkgevers in de sport \(WOS\)](#)

