Gezond gedrag Training

Pim Mulier

Class 2027-02

GOLF 13

GEZOND LEREN WERKEN EN LEVEN

In een omgeving waarin gezonde keuzes de gemakkelijke keuzes worden

Arnhem Olympisch trainingcentrum Papendal

GEZONDHEID ALS EEN VERMOGEN OM MET HET LEVEN OM TE GAAN

De wereld waarin we leven verandert, wordt steeds sneller en complexer. Hoe gaan we daarmee om hoe kunnen we ons aan deze nieuwe snelle tijd aan? Hoe blijven we gezond en mentaal en fysiek fit, nemen we regie over onze vitaliteit en worden we gelukkig? ‘Niet de afwezigheid van ziekte of aandoening maar een vermogen om met het leven om te gaan vormt volgens Machteld Huber (iPH) het fundament van onze gezondheid.

GEZOND LEREN WERKEN EN LEVEN VOOR ACHMEA

In 2021 introduceerde Pim Mulier het Gezond Leren Werken en Leven – programma binnen Zilveren Kruis. Na zes succesvolle pilots met meer dan 300 deelnemers kunnen vanaf 2024 medewerkers van alle Achmea-bedrijfsonderdelen deelnemen aan het Gezond Leren Werken en Leven-programma.

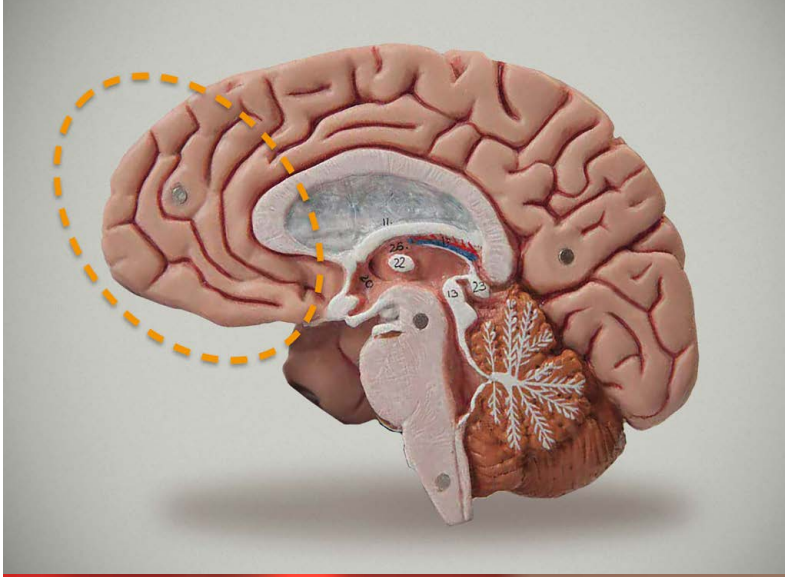
achmea

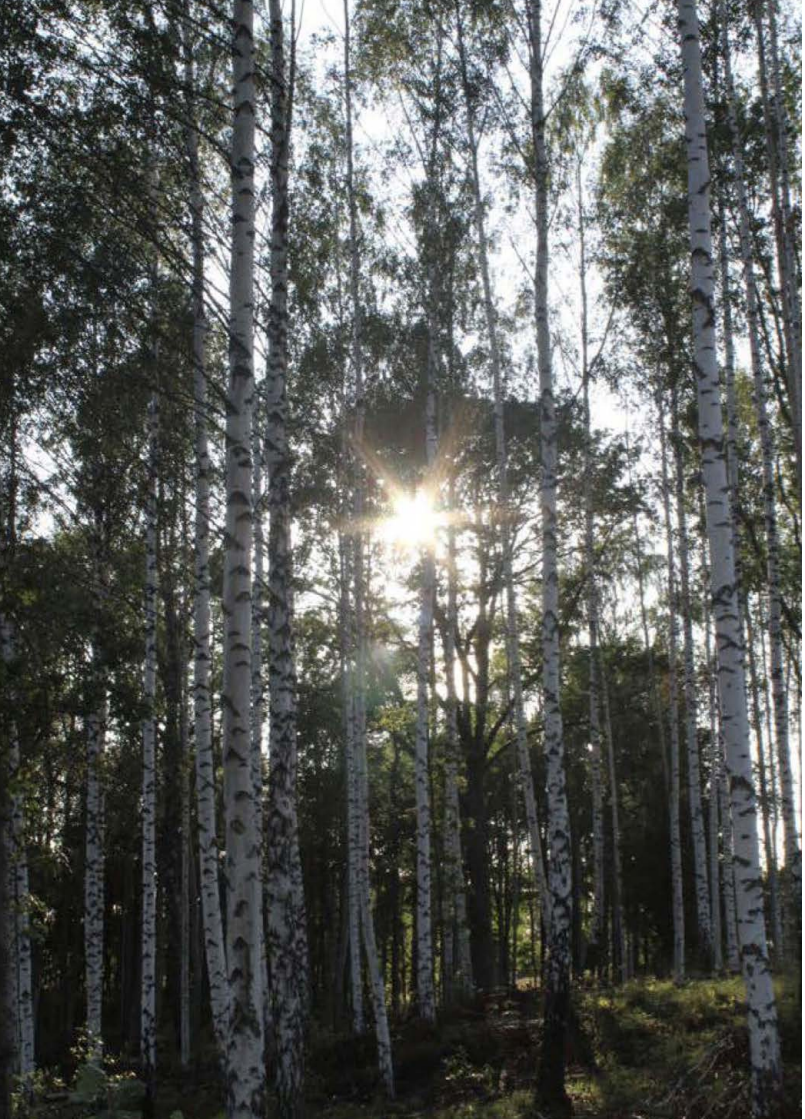
OOK ONS LICHAAM IS EEN 'GEVOELIG' ECOSYSTEEM

Vergelijkbaar met de ecosystemen van onze omgeving, is ons lichaam ook een ecosysteem. Een nauwkeurig afgesteld systeem, dat in een open verbinding staat met haar omgeving en gevoelig is voor invloeden van buiten (ook voor werk, slaap, voeding, herstel en andere leefstijlprikkels). Om succesvol en veerkrachtig te blijven in ons leven moeten we ons aanpassen en ons werk- en leefstijlgedrag veranderen.

WAAROM IS VERANDEREN ZO MOEILIJK, HOE DOE JE DAT...?

Iemand blijft een ongezonde gewoonte niet herhalen omdat hij of zij niet wil veranderen, maar omdat veranderen niet lukt. Niet de persoon is het probleem, maar de methode die gebruikt wordt om nieuwe gewoontes in te passen. Lang hebben we gedacht dat 'weten' voldoende was om ons gedrag te veranderen. Echter om een doel te stellen, een plan te maken, daadwerkelijk in actie te komen en om te kunnen gaan met verleidingen en tegenslag is 'doenvermogen' nodig. Hiervoor moeten we een beroep doen op een specifiek soort vaardigheden die in de neuropsychologie worden beschreven als executieve vaardigheden.



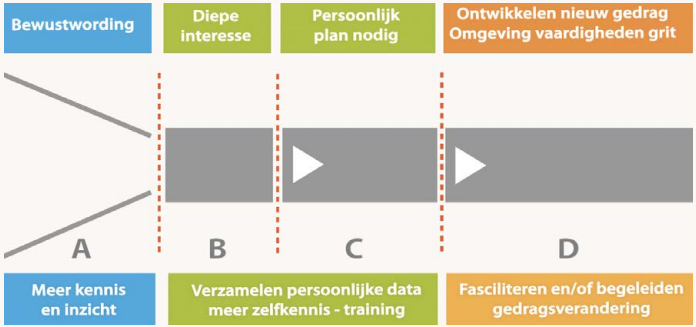


Dit zijn vaardigheden als impulscontrole, zelfregulatie, hebben van aandacht, leren van feedback. Kortom, functies en vaardigheden die we nodig hebben om succesvol te zijn of te worden in een snel veranderende 21ste eeuw.

EEN INTEGRALE AANPAK VOOR HET DUURZAAM VERANDEREN VAN GEDRAG BESTAAT UIT VIER STAPPEN.

Allereerst door te weten wat gezond gedrag is (met meer kennis). Daarna door meer zelfkennis en inzicht te krijgen in eigen gezondheid en leefstijl door het verzamelen en duiden van persoonlijke leefstijldata en gezondheidsgegevens. Om daarmee een persoonlijk plan van aanpak (voor verandering) te kunnen maken. En tenslotte door nieuw gezond gedrag intensief te gaan oefenen en trainen van eerder genoemde executieve functies en vaardigheden (als leerervaring).

INHOUD VAN HET PROGRAMMA



A. GEZOND LEREN WERKEN EN LEVEN INTRODUCTIE WEBINAR

Tijdens dit webinar leer je hoe je gezond kunt gaan leven door met behulp van een systematische aanpak duurzaam je gedrag te veranderen. Waarom het verstandig is om tijdens een werkdag de overload aan prikkels en informatie te 'managen' en minder lang te zitten. En meer te bewegen om meer bloed naar de hersenen te brengen door vaker de spierpomp te gebruiken. Ook de betekenis van gezond slapen, het hebben van meer aandacht voor herstel en de kracht van kleine veranderingen voor gewoontevorming, komen aan de orde. Duur 45 minuten.

B. PERSOONLIJKE INTAKE VOOR MEER ZELFKENNIS EN INZICHT

We starten de individuele begeleiding met het inventariseren van jouw persoonlijke vraag om deel te nemen en geven tijdens het intakegesprek uitleg over de kracht van 'positieve gezondheid' en het organiseren van het verzamelen van persoonlijke leefstijl- en gezondheidsgegevens. Duur 45 minuten.

Voor het gaan verzamelen van leef- en werkstijldata rondom bewegen, slaap, herstel en fysiek trainen maken we gebruik van Polar-, Fitbit- Apple smartwatches (lenen of eigen horloges). In het leefstijlgesprek analyseren we en geven feedback op de verzamelde data en nemen met behulp van een activiteitenoverzicht de bestaande dagelijkse gewoontes en routines tot in detail door. Tijdens het aanvullende uitgebreide gezondheid- en fitheidsonderzoek bepalen en meten we o.a. lichaamslengte en gewicht, vetpercentage, bloeddruk, glucoseen cholesterolwaarden, zuurstofopnamevermogen, hrv-stress meting. Om tenslotte een relatie te leggen tussen de verzamelde leefstijldata en jouw persoonlijke gezondheidsgegevens en geven we je een individueel leefstijladvies. Het onderzoek vindt plaats bij Pim Mulier op Papendal of op een Achmea- bedrijfslocatie.

Duur: 75 minuten.

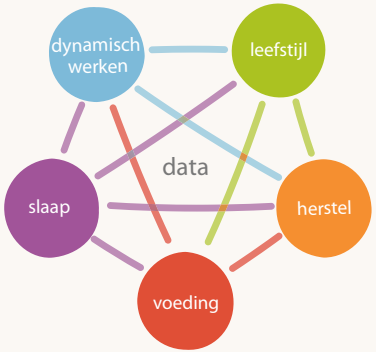
C. GEZOND GEDRAG ALS VAARDIGHEID

Tijdens een 24H training 'Gezond gedrag als vaardigheid' bij Pim Mulier op Papendal staat het maken van een persoonlijk plan van aanpak voor verandering centraal. Hoe stel je persoonlijke ontwikkeldoelen die wél werken, hoe kies je gedrag dat wél tot succes leidt en welke support helpt wél helpt bij verandering? Een plan waarbij nieuw gedrag wordt ontwikkeld door de fysieke en sociale omgeving aan te passen om de gezonde keuze de gemakkelijke keuze te laten worden. En door het vaardigheidsniveau voor gezond gedrag te trainen en je persoonlijke motivatie te verdiepen.

Ook gaan we verder in op het beïnvloeden van belangrijke netwerken in onze hersenen (controle, herstel, emotie en beloning) en het veranderen in kleine stappen. Een belangrijke bron van inspiratie hierbij is ook het voorbeeld van een systeemverandering in onze directe omgeving; een verandering die in de afgelopen jaren heeft plaatsgevonden in het begeleiden van olympische topsporters op Papendal door TeamNL. Duur 24 uur.

D. HET ONTWIKKELEN VAN NIEUW GEZOND GEDRAG

Van meer kennis en het hebben van een uitgewerkt plan naar het 'gaan doen'. Veranderen kost energie, vraagt aandacht en tijd en leren – ook het ontwikkelen van nieuw gezond gedrag- bestaat uit vallen, opstaan en weer doorgaan. Na de ideale omstandigheden op Papendal begeleiden we in deze fase het zelf leren ontwikkelen en trainen van nieuw gezond gedrag. Onder veranderende steeds zwaarder wordende omstandigheden thuis en/of op kantoor. Onderdeel van de begeleiding is ook het zelf vastleggen van de 'lessons learned' en het delen van de persoonlijke leercurve met anderen tijdens een fysieke terugkomactiviteit. Ook is de terugkomactiviteit het moment om je persoonlijke plan van aanpak te updaten. Aantal contactmomenten: drie.



INTERESSE OM DEEL TE NEMEN, MELD JE DAN AAN

Door te leren gezonder te leven heb je meer grip op de veranderingen in je omgeving en kun je beter regie voeren op de uitdagingen van het leven (inclusief werk) in een steeds sneller en complexer wordende nieuwe tijd. Heb je interesse om mee te doen, dan kun je via de All You Can Learn website van Springest je opgeven en ontvang je binnen vijf werkdagen een bevestiging en nadere informatie. Het programma start twee keer per jaar - in februari en in september - en heeft een doorlooptijd van vijf maanden. De inschrijving voor GLWL Class 2027-02 sluit op dinsdag 26 januari 2027

REVIEWS OUD-DEELNEMERS VAN HET PROGRAMMA **8,9**

Deelnemers waarderen 'Gezonder Leren Werken en Leven' gemiddeld met een 8,9. De kwaliteit van de begeleiding, de locatie van Pim Mulier op Papendal en de integrale aanpak rondom het zelf leren leren veranderen worden als belangrijk beoordeeld en als hoogste gewaardeerd. Een aantal inspirerende ervaringsverhalen van oud-deelnemers vind je op Achmea-intranet.

achmea

De Ommuurde Tuin (Renkum)- biologische tuinderij

INSPIRATIE & VOORBEREIDING GEZONDER LEREN WERKEN EN LEVEN

MARGRIET SITSKOORN

Margriet Sitskoorn over het trainen van executieve vaardigheden

LET'S MAKE YOUR DAY HARDER

We zitten te veel en bewegen te weinig. Every Move Counts (WHO)

INFORMATION OVERLOAD

Daniel Levitin: Hoe organiseren we de overvloed van prikkels en informatie?

‘EEN VOLLE AGENDA, MAAR NOOIT TE DRUK’

Papendal en haar omgeving inspireren sporters en bezoekers. Direct grenzend aan Papendal wonen de zusters trappistinnen van abdij Koningsoord op het landgoed van de paters van Mill Hill. Levend volgens de regels van Benedictus hebben zij een strak ontwerp van de dag met als belangrijkste uitgangspunt orde met flexibiliteit. Hoe ziet het ontwerp van hun werkdag eruit, hoe gaan ze om met hun ‘seizoenen van de dag’ en wat kunnen wij hiervan leren? En hoe verrassend is het dat deze regelmaat in de dag ook terug te vinden is bij de topsporters die op Papendal wonen en trainen? Ze hebben een volle agenda, maar zijn nooit té druk. Hoe doen zij dat? Door met simpele basisregels duurzame veranderingen en verbeteringen door te voeren, door tijdens training in te zetten op ontwikkeldoelen in plaats van op prestatiedoelen en op lastige momenten vol te houden en door te gaan. Hoe kunnen we deze regels van ‘een volle agenda, maar nooit te druk’ vertalen naar ons dagelijks leven? Door onze (werk) omgeving aan te passen, onze vaardigheid te vergroten en ons doorzettingsvermogen te trainen.

Pim Mulier Papendal

Pim Mulier, Papendallaan 52, 6816 VD Arnhem, info@pimmulier.nl, www.pimmulier.nl

Pim Mulier