



**WELKOM BIJ ZELFZORGLAB -  
ZORG, MAAR DAN VOOR JOU**

# WELKOM BIJ ZELFZORGLAB

## ***ZelfzorgLab – Zorg, maar dan voor jou***

In de wereld van zorg en welzijn ben jij er voor anderen. Er is steeds meer werk, wat met minder mensen gedaan moet worden. Maar wie zorgt er voor jou? ZelfzorgLab helpt zorg- en welzijnsprofessionals om zichzelf weer centraal te zetten en hun energie op peil te houden. Tijdens onze unieke trainingsdag draait het om j  uw balans en welzijn.

## **Waarom ZelfzorgLab?**

Als professional in de zorg of welzijn ben je gewend aan een hoge werkdruk en constante verantwoordelijkheid, wat zowel fysiek als mentaal zwaar kan zijn. ZelfzorgLab biedt jou een dag waarin je aan jouw eigen vitaliteit werkt, stil te staan bij je leefstijl en de eerste stappen te zetten naar meer veerkracht. Dit is niet alleen goed voor jou, maar komt ook ten goede aan de mensen die je dagelijks helpt.



# VOOR WIE IS ZELFZORGLAB?

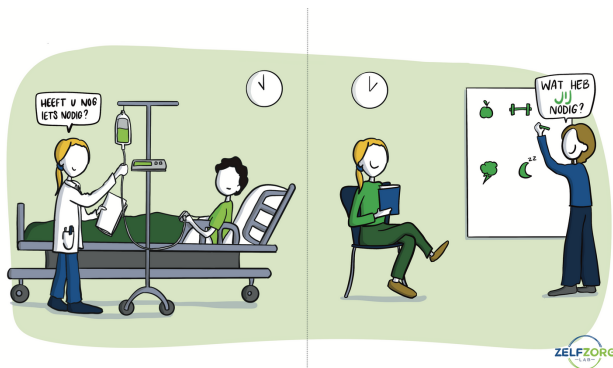
## **ZelfzorgLab is er voor iedereen die in de zorg of welzijn werkt:**

van verpleegkundigen, diëtisten en fysiotherapeuten tot huisarts-praktijkondersteuners, sociaal werkers en maatschappelijk werkers. Het programma kan op maat worden aangeboden binnen teams of organisaties, zodat iedereen in de praktijk kan werken aan vitaliteit, leefstijl en veerkracht.

## **Het programma is bij uitstek geschikt voor jou als:**

- je zin hebt in een dag voor jezelf, weg van de dagelijkse drukte;
- je nieuwsgierig bent naar positieve gezondheid, leefstijl, vitaliteit en veerkracht;
- je praktisch toepasbare tools en technieken zoekt om energieke gewoontes te ontwikkelen en deze ook in je dagelijkse leven en werk te integreren;
- je je eigen welzijn wilt versterken en het leuk vindt om tegelijkertijd inzichten en vaardigheden op te doen om in je werk te gebruiken;
- je belang hecht aan preventieve zelfzorg en veerkracht.

ZelfzorgLab geeft je de ruimte om even uit te zoomen, te leren en jezelf te versterken, zodat je met hernieuwde energie verder kunt. Je hebt er zowel persoonlijk als professioneel iets aan.

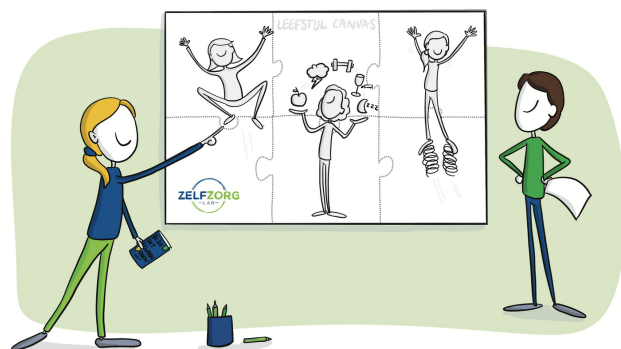


# ZELFZORGLAB-DAG

## Wat kun je verwachten van deze dag?

Tijdens de ZelfzorgLab-dag bepaal jij je eigen focus. Het LeefstijlCanvas vormt daarbij een praktische leidraad waarmee je stap voor stap aan de slag gaat:

1. **Ik weet het:** Krijg inzicht in positieve gezondheid, leefstijl en balans. Dit geeft je een helder beeld van waar je nu staat en welke aspecten je aandacht wil geven.
2. **Ik wil het:** Ontdek wat écht belangrijk voor je is. Waar liggen jouw drijfveren en hoe kun je deze inzetten om jouw welzijn te versterken?
3. **Ik maak een plan:** Stel concrete en haalbare doelen op en creëer een persoonlijk plan dat bij jou past.
4. **Ik doe het:** Ontwikkel praktische vaardigheden om je doelen te bereiken en kijk hoe je met kleine stappen succes kunt hebben.
5. **Ik blijf het doen:** Ontdek wat veerkracht betekent en ontvang tools om ook bij moeilijke momenten en lastige situaties vast te houden aan wat voor jou belangrijk is.



# ZELFZORGLAB-DAG

Deze dag volg je samen met een groep zorg- en welzijnsprofessionals. Zo kun je sparren, ervaringen delen, samen lachen en nieuwe inspiratie opdoen. ZelfzorgLab kan ook op maat worden aangeboden binnen jouw team of organisatie. Onze ervaren ZelfzorgLab-trainers verzorgen een gevarieerd programma waarin uitleg, samenwerken en individueel aan de slag gaan elkaar afwisselen. ZelfzorgLab vindt plaats op een inspirerende locatie, waar je volledig verzorgd wordt.

**Echt een dag voor jou!**



# ZELFZORGLAB



## WAT ZELFZORGLAB NIET IS

Misschien ook goed om te weten wat je niet kunt verwachten. ZelfzorgLab is geen therapie en we houden ons niet bezig met vage zaken. Wij werken no-nonsense en evidence-based, op basis van wetenschappelijke en gedragspsychologische richtlijnen en inzichten.

---



## AAN HET EINDE VAN DE DAG...

heb je een persoonlijk actieplan en nieuwe inzichten die je direct kunt toepassen, zowel in je eigen leven als in je werk met cliënten of patiënten. Je krijgt toegang tot een online toolbox met alle materialen en tools die je tijdens de dag hebt gebruikt. Daarnaast ontvang je het boek **'Ik ga het gewoon (niet) doen'**, geschreven door prof. Ingrid Steenhuis, zodat je nog meer inspiratie kunt opdoen.



# AANMELDEN ZELFZORGLAB

***"Zorg voor jezelf, zodat je kunt blijven zorgen voor anderen"***

Neem de tijd voor jezelf met ZelfzorgLab. Ontdek wat j u vitaal maakt en werk aan leefstijlgewoontes die jou energie geven.

Is jouw goede voornemen om beter de balans te bewaren? En werk je in zorg of welzijn? Dan is ZorgLab voor jou!

***Ja, ik doe mee!***

***Klik op de knop om je aan te melden of ga naar [www.brickhouseacademy.nl/zelfzorglab](http://www.brickhouseacademy.nl/zelfzorglab):***



# ZELFZORGLAB

***Zelfzorglab is onderdeel van Brickhouse Academy, een CRKBO  
geregistreerde onderwijsinstelling.***

Brickhouse Academy heeft als doel om wetenschappelijke kennis op het gebied van gezondheid en leefstijl op een toegankelijke manier te vertalen voor dagelijks gebruik door iedereen. Dit doen we door middel van het schrijven van boeken en het geven van geaccrediteerde trainingen en opleidingen.

Brickhouse Academy is opgericht in 2011 en heeft in de afgelopen jaren vele professionals zoals leefstijlcoaches, diëtisten, fysiotherapeuten, verpleegkundige en huisartspraktijkondersteuners getraind in gedrags-verandering, het begeleiden van een positieve leefstijlverandering en coaching.



[www.brickhouseacademy.nl](http://www.brickhouseacademy.nl)



©ZelfzorgLab is een label van Brickhouse Academy  
Tel. 035-6315664 | E-mail: [info@brickhouseacademy.nl](mailto:info@brickhouseacademy.nl)