

# ZELFZORGLAB

Achtergrondinformatie

035-6315664 | [info@brickhouseacademy.nl](mailto:info@brickhouseacademy.nl)

## Doel:

- Verbeteren van zelfzorg, vitaliteit en veerkracht van medewerkers.

### Meer specifiek:

- Vergroten van zelfinzicht in persoonlijke zelfzorg
- Versterken van eigen regie
- Stimuleren van duurzaam herstelgedrag
- Bevorderen van energiebalans en werkplezier
- Vergroten van veerkracht bij stress en verandering

### Hierdoor:

- Preventie van overbelasting en burn-out
- Duurzame inzetbaarheid van medewerkers
- Bevorderen gezonde werkcultuur

## WAT IS ZELFZORGLAB?

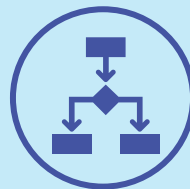
Zelfzorglab is een gestructureerde interventie waarin medewerkers gericht werken aan hun eigen zelfzorg. Zij onderzoeken hoe het staat met hun zelfzorg en energie, en bepalen of en welke verbeteringen nodig zijn.

Met behulp van gerichte werkvormen brengen deelnemers hun huidige situatie in kaart en formuleren zij concrete, haalbare acties.

Daarbij is er aandacht voor het ontwikkelen van vaardigheden die nodig zijn om deze acties om te zetten in nieuwe, gezonde zelfzorggewoontes.

ZelfzorgLab wordt gegeven door gecertificeerde ZelfzorgLab-trainers en is ontwikkeld o.l.v. Ingrid Steenhuis. Zij is hoogleraar, expert op het gebied van leefstijl- en gedragsverandering en auteur van het boek: *Ik ga het gewoon (niet) doen; Waarom leefstijl- en gedragsverandering moeilijk is en hoe het wél kan.*

Op de volgende pagina lees je over de wetenschappelijke onderbouwing van ZelfzorgLab,



## KEUZES

- ZelfzorgLab-training (1 dag)
- Workshop (± 2 uur)
- Terugkombijeenkomst
- Individueel follow-up coachtraject
- Hulp bij implementatie in de organisatie

**Ik dacht dat ik geen tijd had voor zelfzorg. Bleek dat ik het juist nodig had.**



ZelfzorgLab is gebaseerd op wetenschappelijke theorieën en onderzoeken naar leefstijl, psychologie, gedragsverandering, zelfzorg, vitaliteit en veerkracht.

Voorbeelden van onderdelen zijn:

- Zelfzorg 5D scan (met 5 domeinen van zelfzorg)
- BRAVO-leefstijlgedragingen
- Waardenverheldering
- Goalsetting
- Vergroten van eigen effectiviteit
- Sociale omgeving scan
- Prioriteiten stellen
- Energiegevers en -vreters
- Omgaan met stress
- Copingplan voor hoogrisicosituaties
- Omgaan met terugval

Het is ontwikkeld op basis van de stappen van het LeefstijlCanvas: bewustwording, intrinsieke motivatie, doelen en een actieplan, het ontwikkelen van vaardigheden, en gedrag volhouden/omgaan met terugval.

## ONDERBOUWING

### Intrinsieke motivatie

De zelfdeterminatietheorie (Deci en Ryan) geeft aan dat 3 psychologische basisbehoeften belangrijk zijn voor intrinsieke motivatie:

- **Autonomie**  
In ZelfzorgLab neemt de medewerker eigen regie, en werkt ieder aan zijn eigen doelen.
- **Gevoel van competentie**  
In ZelfzorgLab werken we aan vaardigheden om aan betere zelfzorg te kunnen doen.
- **Verbinding**  
ZelfzorgLab vergroot het gevoel van verbondenheid in een team. Mensen gaan elkaar helpen en het wordt normaal om over zelfzorg te praten.



### VOORBEELDEN VAN DOELEN

Eerdere deelnemers aan ZelfzorgLab formuleerden doelen die betrekking hadden op:

- Wekelijks een vaste wandeling in de natuur inplannen
- Toewerken naar het lopen van een 5 km-run
- Werken met een papieren agenda gefocuste blokken en geplande me-time
- Een lang uitgesteld plan voor een sabbatical daadwerkelijk uitvoeren
- Meer volgens planning en tijdschema werken om ruimte en rust te creëren

