

Workshop Zelfzorg voor de Zorg Huisartsenorganisatie West-Friesland

**“Selfcare is giving the world the best of you
in stead of giving the world what’s left of you”**

(Katie Reed)



Suzanne Strating



PROGRAMMA

- Ademhaling
- Emotieregulatiesystemen
- Kwaliteiten en valkuilen
- Ontspanning



EMOTIEREGULATIESYSTEMEN

1. Gevaarsysteem = niet opgegeten worden
 - Gericht op zelfbescherming en veiligheid
 - Angst en boosheid -> adrenaline (lichaam maakt zich klaar voor strijd)
 - Uit evenwicht: achterdocht, piekeren, controlefreak, focus op negatieve, boos, comfortzone
2. Jaagsysteem = eten
 - Gericht op motivatie: doelen bereiken, volhouden, presteren
 - Energiek en opgewonden systeem -> dopamine
 - Uit evenwicht: nooit goed genoeg, continue gevoel van onrust, denken in termen van succes en falen
3. Zorgsysteem = rusten





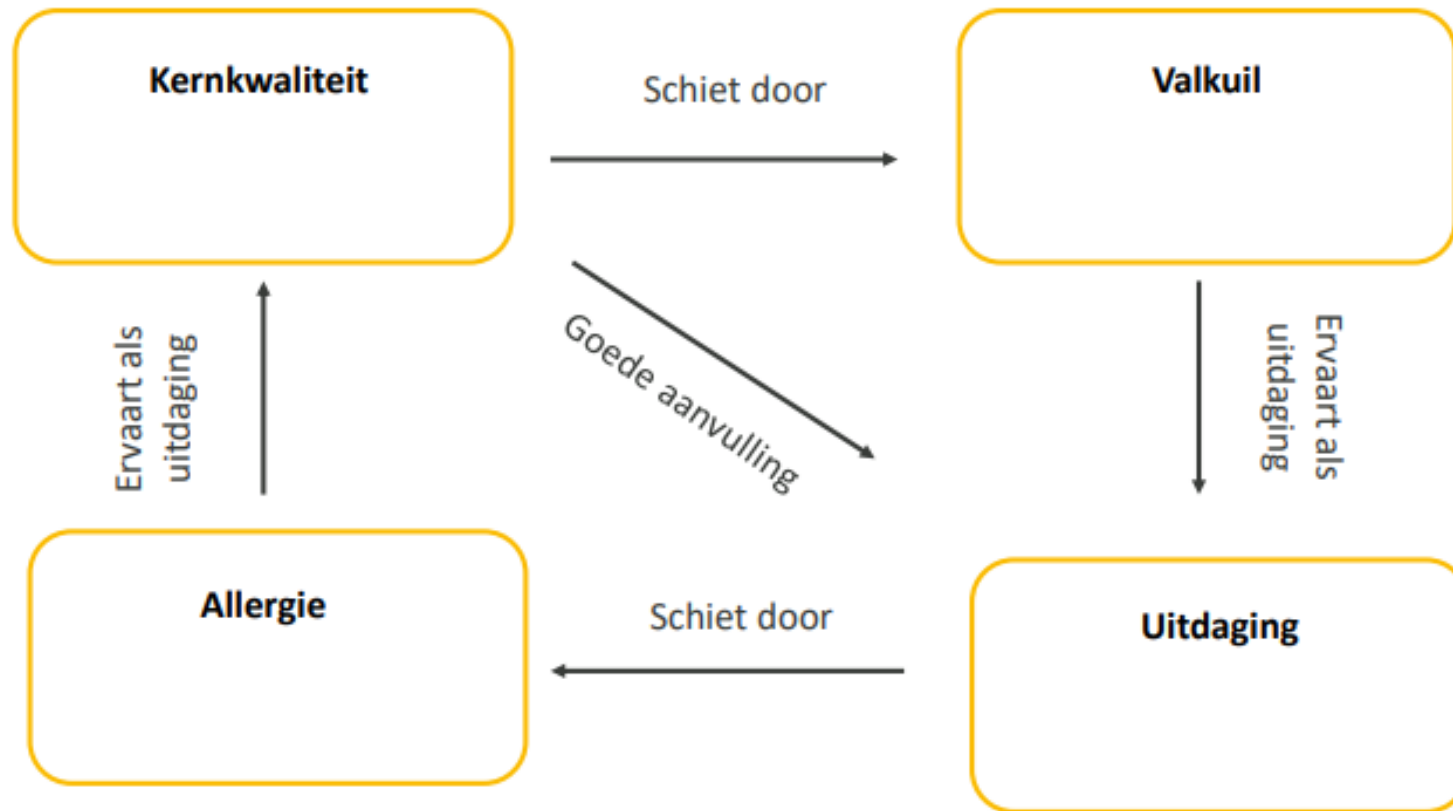
ADEMHALING

80% van de mensen in de westerse maatschappij ademt verkeerd!

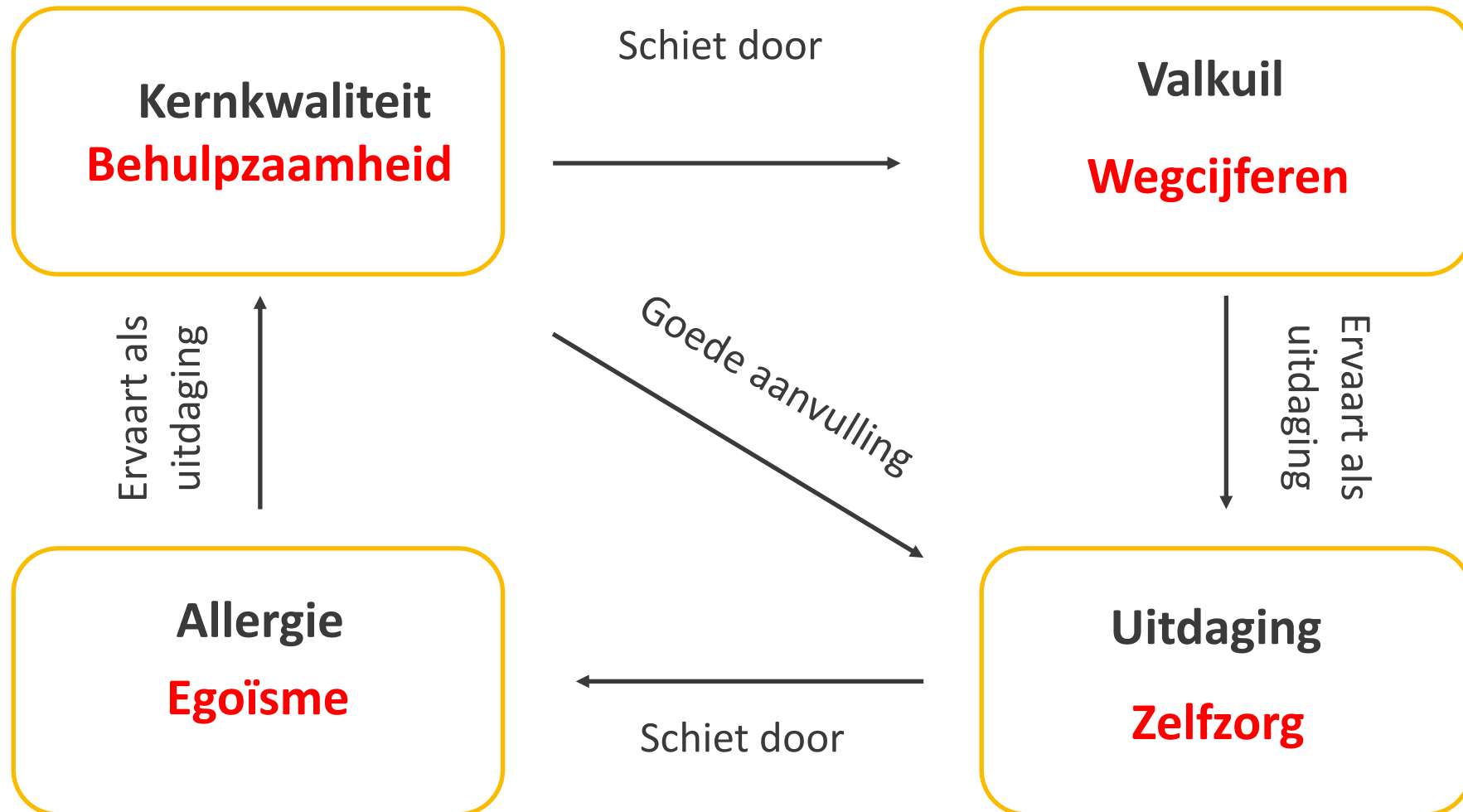


KWALITEITEN EN VALKUILEN

KERNKWADRANTEN VAN OFMAN



KERNKWADRANT VAN OFMAN



Voorbeelden kernwadranten

Kwaliteit	Valkuil	Uitdaging	Allergie
Analytisch	Gevoelsarm	Gevoelig	Sentimenteel
Behulpzaam	Opoffering	Autonomie	Egoïsme
Bescheidenheid	Onzichtbaarheid	Profileren	Arrogant
Betrouwbaar	Saai	Innovatief	Arbitrair
Creativiteit	Chaos	Discipline	Bureaucratie
Daadkracht	Drammerigheid	Geduld	Passiviteit
Empathie	Sentimenteel	Beschouwen	Afstandelijkheid
Enthousiasme	Impulsiviteit	Realisme	Pessimisme
Eerlijkheid	Botheid	Tact	Manipulatie
Flexibiliteit	Zwabberigheid	Standvastigheid	Dogmatisch
Gedrevenheid	Fanatisme	Nuchterheid	Passiviteit
Gedisciplineerd	Starheid	Flexibiliteit	Chaos
Geduldig	Passief	Daadkrachtig	Drammerig
Gehoorzaam	Slaafs	Autonoom	Eigenzinnig
Gevoeligheid	Opgefokt	Gereserveerdheid	Kilheid
Luisteren	Passiviteit	Assertiviteit	Dominant
Nauwkeurigheid	Perfectionisme	Flexibiliteit	Chaos
Nuchterheid	Afstandelijkheid	Meelevendheid	Zweverigheid
Ontvankelijkheid	Afwachtend	Stelling nemen	Ongenuanceerdheid
Optimistisch	Naïviteit	Alert	Pessimisme
Rust	Traagheid	Energiek	Opgefokt
Stiptheid	Opgefokt	Relaxedheid	Gemakzucht
Verantwoordelijkheid nemen	Overbelast raken	Hulp vragen	Slachtoffer
Weloverwogen	Twijfelen	Zelfverzekerdheid	Arrogant
Zelfstandig	Eenzaam	Teamwerk	Afhankelijk
Zelfverzekerd	Arrogant	Bescheiden	Middelmatig
Zorgzaamheid	Betutteling	Loslaten	Onverschilligheid





MEDITATIE



MEER INFO & AGENDA

- Donderdagavond 21 november: [Interactieve Masterclass Zelfcompassie](#) – Drom Enkhuizen
- Iedere dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend 9.00 – 10.15: [Mindful Sporten](#) – Binnenstad Enkhuizen
- 1x per maand op maandagavond: [Yin Yoga – Studio 22 Enkhuizen](#)
- [Individuele coaching in de buitenlucht](#) – binnenstad Enkhuizen
- 10-weekse groepstraining BINNENsteBUITEN – binnenstad Enkhuizen – nieuwe data 2025 volgen
- Workshops & trainingen bedrijven – op aanvraag. Mogelijke thema's: ademhaling, zelfcompassie, mentale veerkracht, persoonlijke ontwikkeling, beweging