



Wake-up Call – Wat wil jij?

Tommy Browaeys

Wat is geluk?

Geluk (of gelukkig zijn) kan worden omschreven als het tevreden zijn met de huidige levensomstandigheden. Hierbij kunnen er verschillende positieve emoties aanwezig zijn, zoals vreugde, vredigheid, ontspannenheid en vrolijkheid.

(Wikipedia)

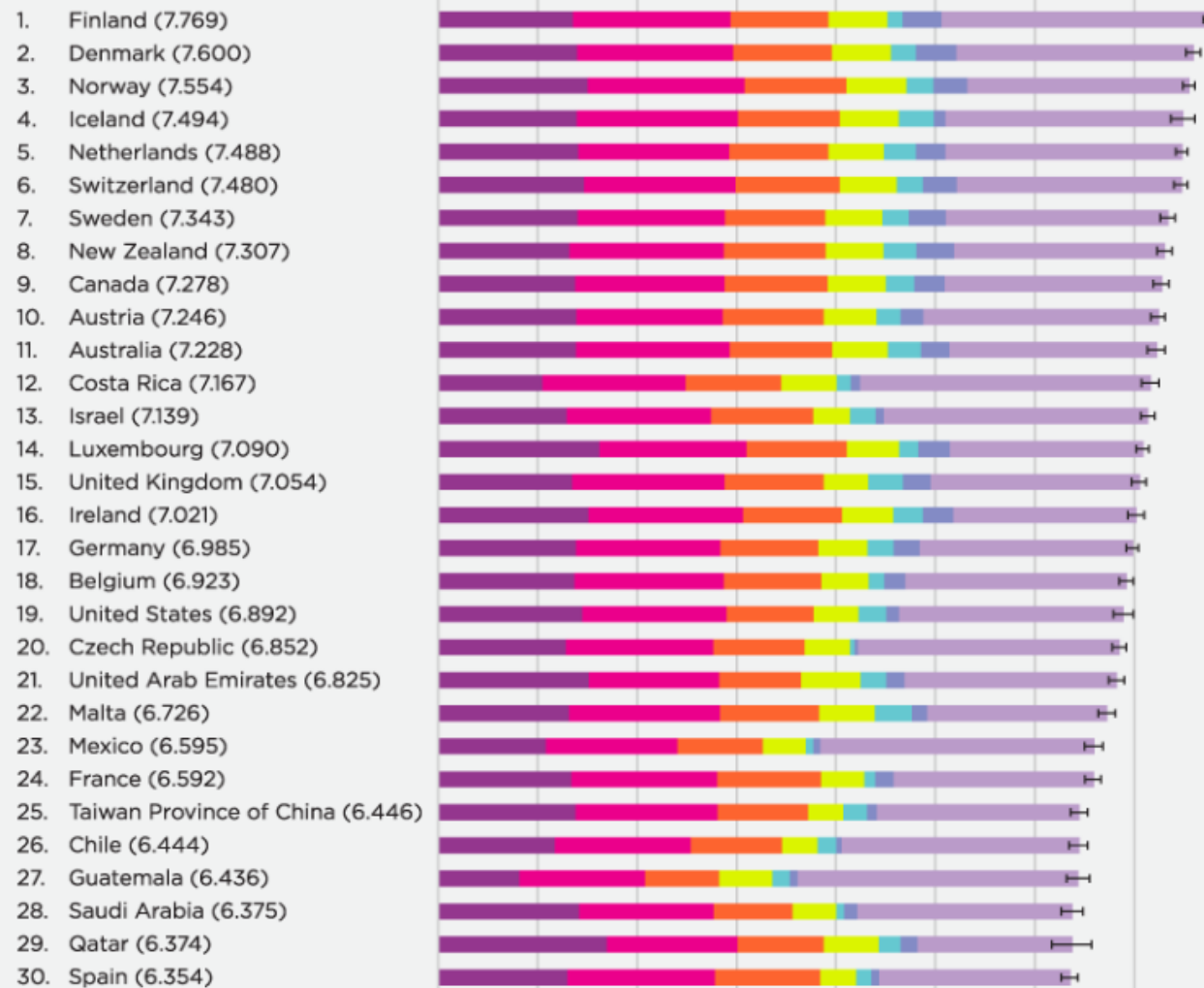
Wanneer ben jij gelukkig?



misskjelstrom.com

Hoe gelukkig?

Figure 2.7: Ranking of Happiness 2016-2018

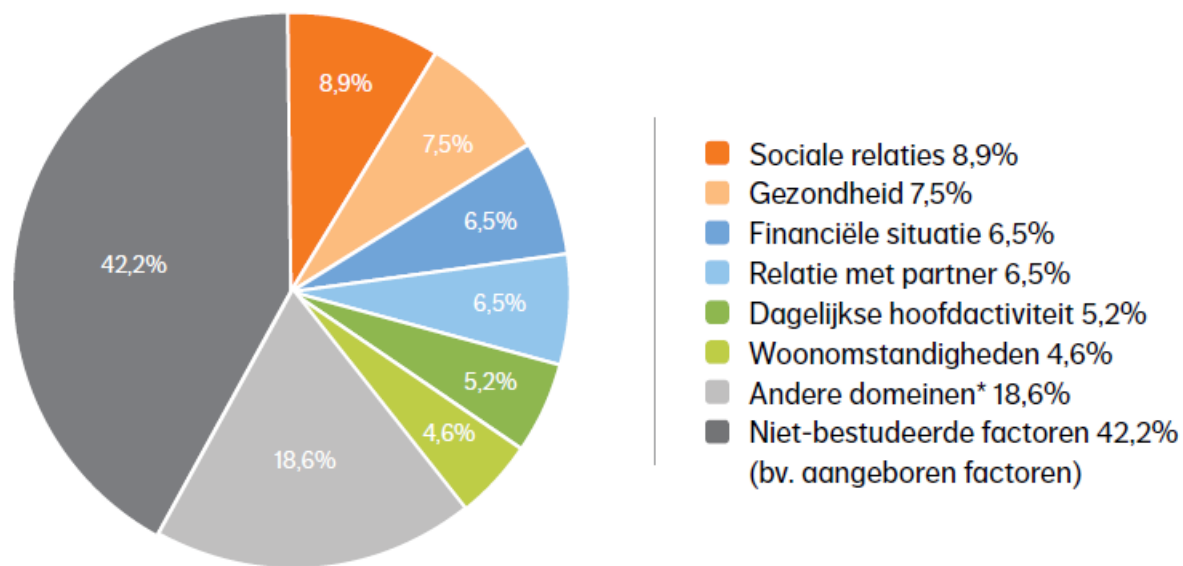


Hoe gelukkig?

“Geluk is maakbaar en hangt af van de ‘grote’ dingen.”

6,55 / 10

Figuur 1: Aandeel van verschillende levensdomeinen in onze levenstevredenheid



*Andere domeinen: persoonlijke eigenschappen, toekomstperspectief, positieve of negatieve gebeurtenissen in het leven, sociale media en tevredenheid met mobiliteit.

Aanbevelingen

❖ Overheid:

- ❖ Rechtvaardigere financiële situatie
- ❖ Investeren in gezondheid
- ❖ Betere sociale relaties

❖ Bevolking voor elkaar:

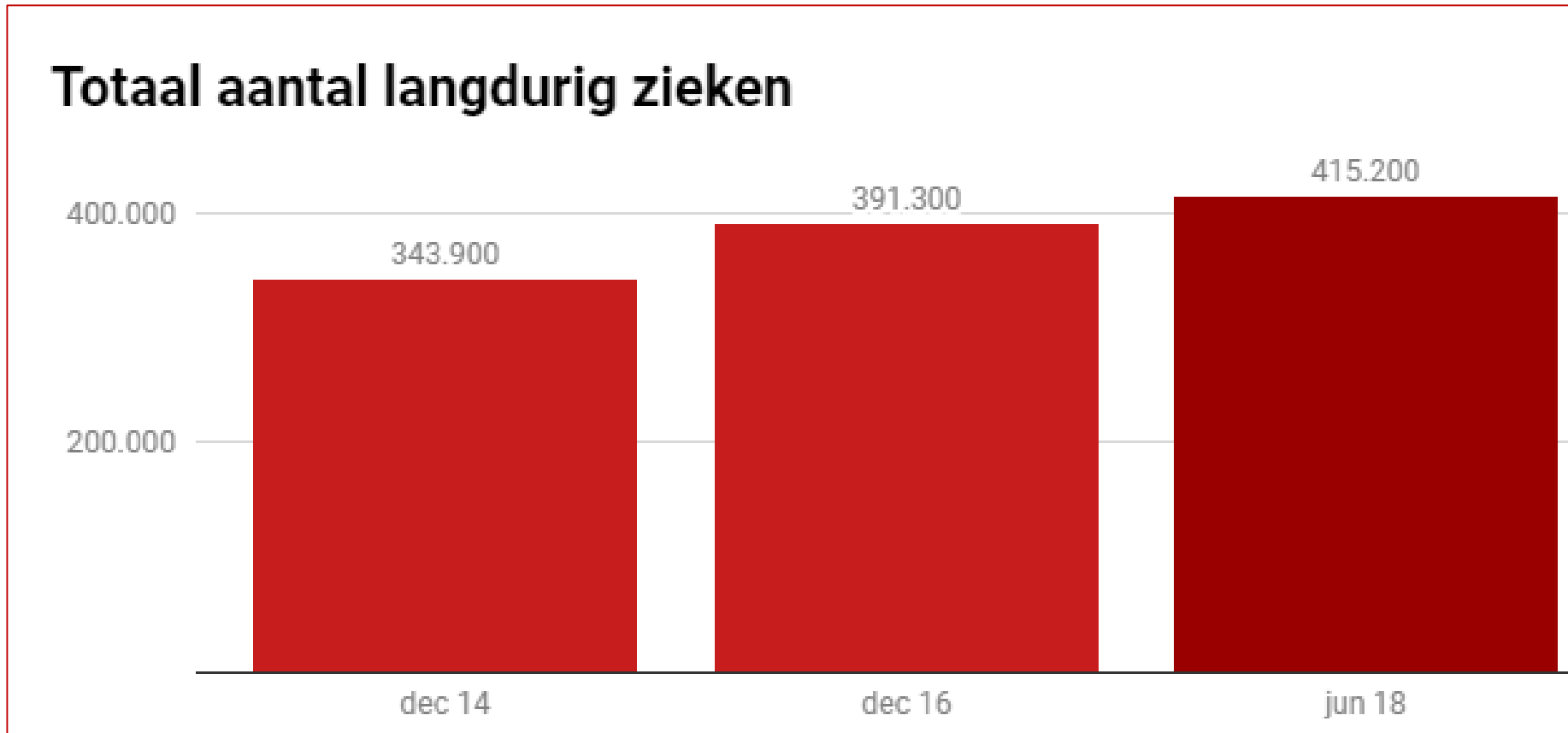
- ❖ Investeren in sociaal welzijn op het werk
- ❖ Zorgen voor financiële geletterdheid
- ❖ Stressbestendigheid bevorderen
- ❖ Sociale relaties vanaf kindertijd stimuleren

❖ Zelf:

- ❖ Betere indeling van vrije tijd
- ❖ Gezond leven
- ❖ Brein trainen

Gedeelde
verantwoordelijkheid?

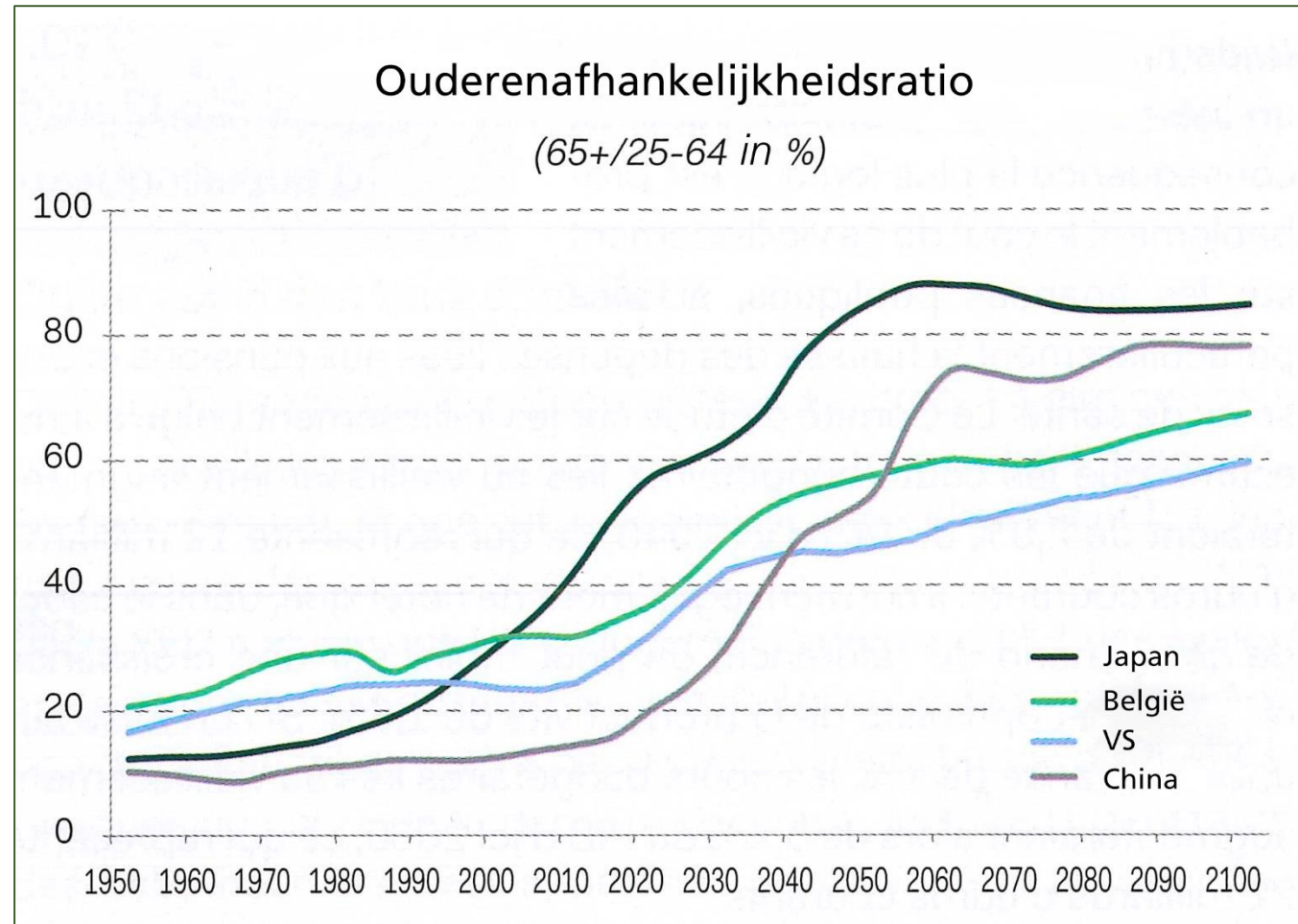
Verbrand geluk



Bron: Het Laatste Nieuws en RIZIV

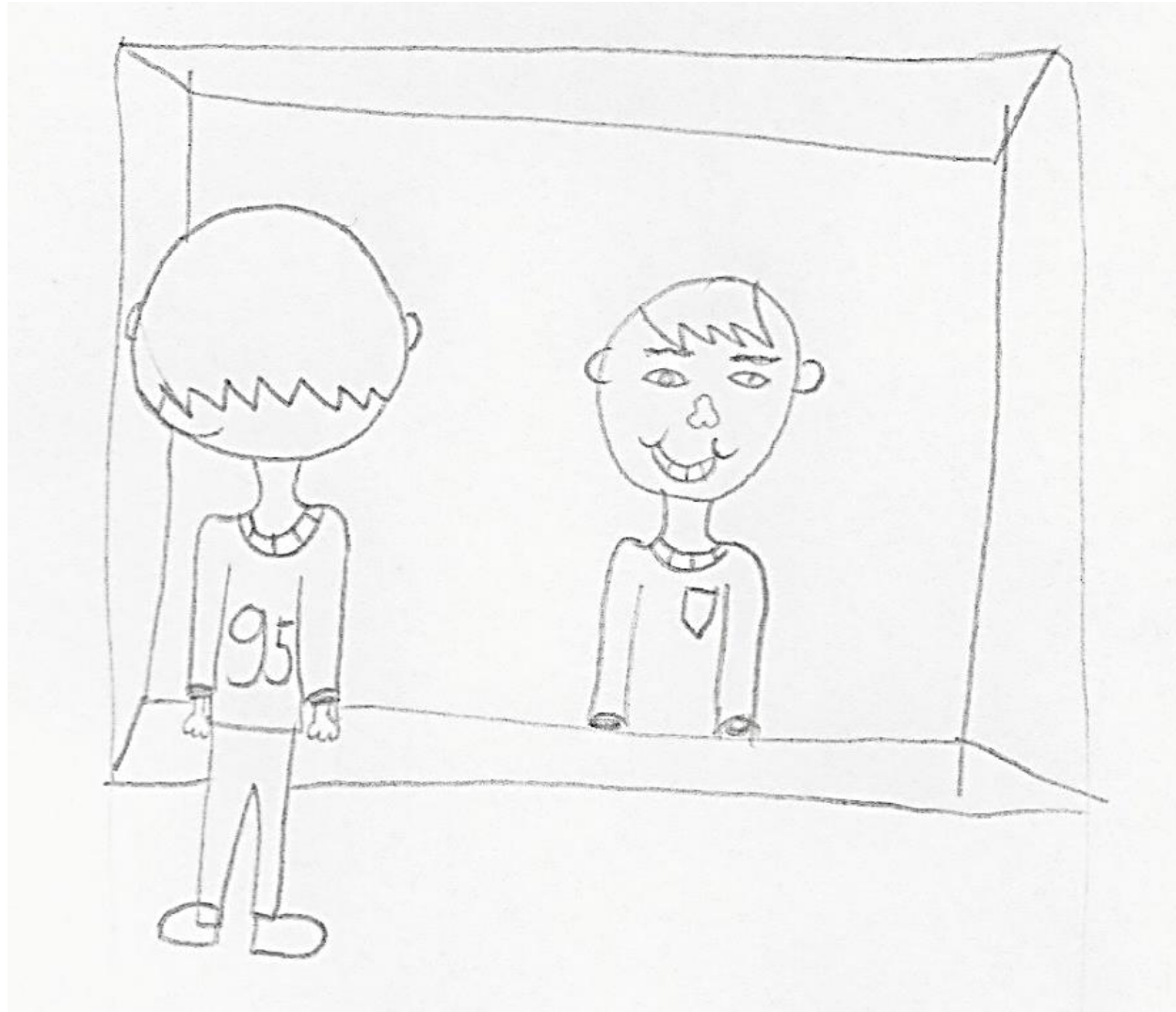
1 op 5 Vlaamse jongeren worstelt met mentaal welzijn

Jong zorgt voor minder jong



Bron: Degroof/Petercam

Dag spiegel



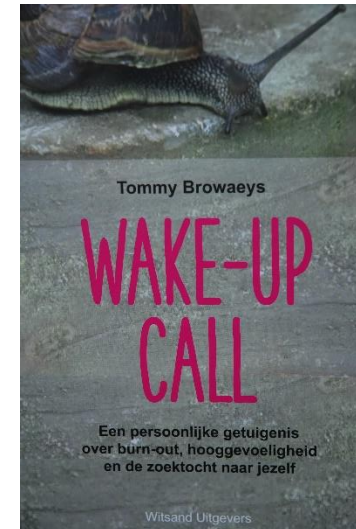
Kwetsbaarheid

#METOOVULNERABLE



“Waar je werkelijk ademt, ontspring je telkens weer.”

Een slak kijkt vanuit haar beschermende schelp voorzichtig over de rand en de omliggende biotoop. Met haar zachte zelf tast ze de ruwe buitenwereld af. Door voelend uit haar schelp te komen glijdt ze vooruit. Ze ademt werkelijk.



Mindfulness

- A Van Aandacht naar Aanvaarding
- D Dag Denken
- E De Energie van EQ
- M Mild in het Moment

*Adem is CO₂trole over jezelf,
ook als je de context niet kunt controleren.*

EHBO

1. Let op gevaar – Eigen veiligheid!
2. Ga na wat er is gebeurd,
en wat het slachtoffer mankeert
(Vitale signalen)
3. Stel het slachtoffer gerust,
en zorg voor beschutting
4. Zorg voor deskundige hulp
5. Help het slachtoffer

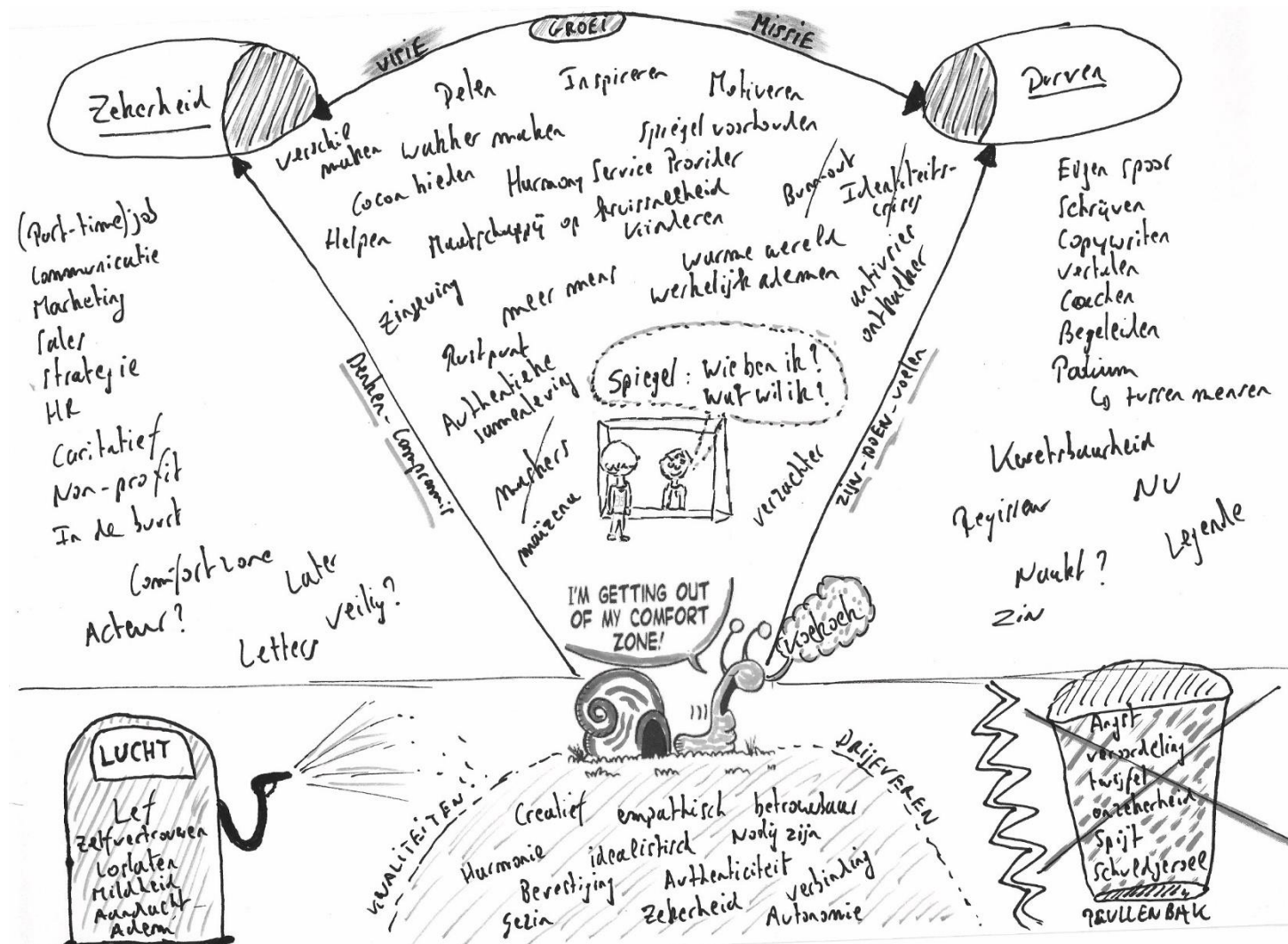


1. Zorg voor jezelf
2. Ken jezelf
3. Vertrouw jezelf
4. Respecteer elkaar
5. Neem regie in handen

*Geluk (of gelukkig zijn) kan worden omschreven als het tevreden zijn met de **huidige** levensomstandigheden. Hierbij kunnen er verschillende positieve emoties aanwezig zijn, zoals vreugde, vredigheid, ontspannenheid en vrolijkheid.*

(Wikipedia)

Mijn moodboard



Overdrive – Stop – Pauze – Doorstart

- ❖ December 2014: Schok
- ❖ Januari 2015: Mislukte herstart
- ❖ Februari 2015: Tsunami – Stop – Pauze
- ❖ Half mei 2015: Progressieve werkhervatting (1/2^e)
- ❖ September 2015: Voltijdse doorstart, met wekelijkse vakantiedag (woensdag)
- ❖ Januari 2016: Voltijds, met ouderschapsverlof (4/5^e)
- ❖ September 2017: Contractueel 4/5^e
- ❖ Januari 2018: Bijberoep copywriting en inspireren
- ❖ Toekomst? Now is the time...

$$4/5^e T + 1/5^e T > 5/5^e E$$

Kleine gelukjes -> BNG

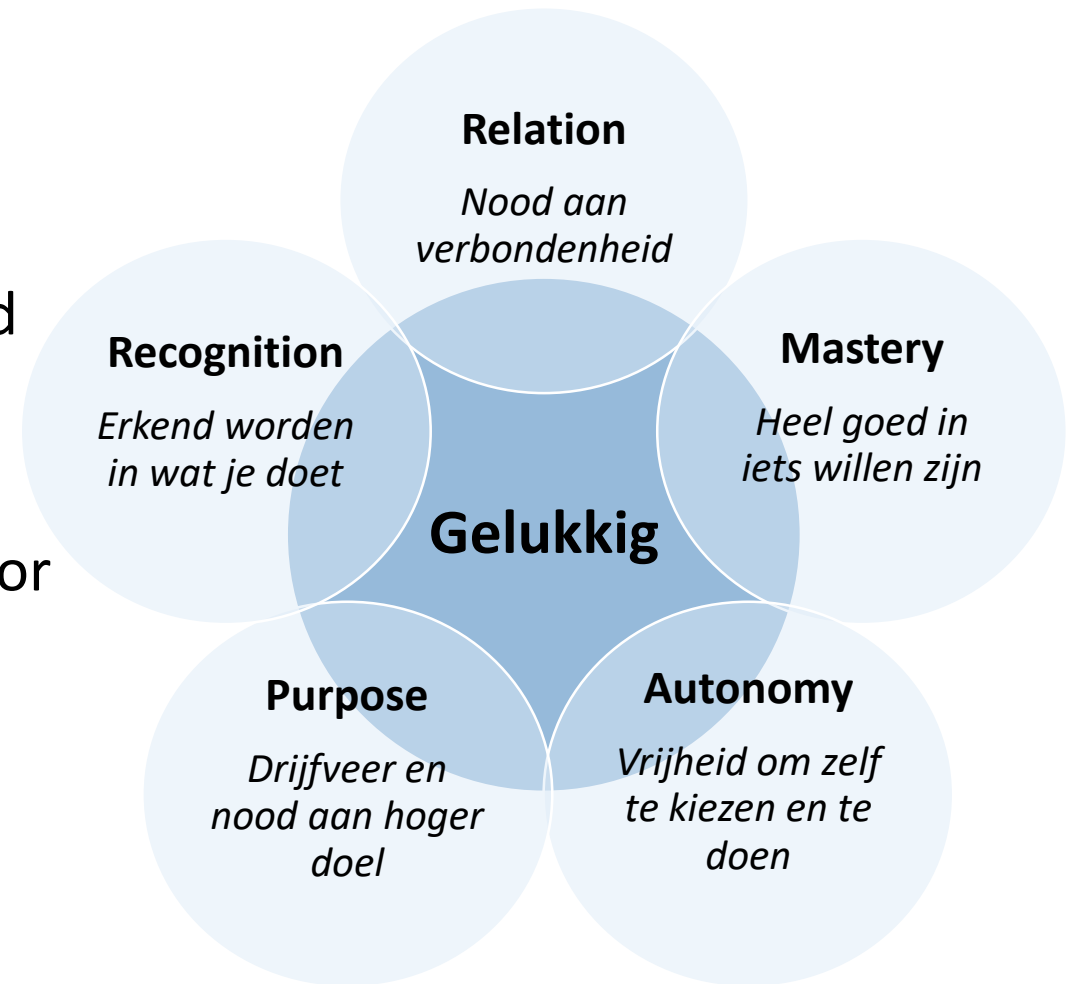
❖ Authentiek 'zijn'

- ❖ (H)erkennen, delen, vermenigvuldigen
- ❖ In balans en verbonden – Kruissnelheid
- ❖ Gelukkige mensen – Betere wereld

❖ Authentiek 'leiden'

- ❖ Kwetsbaarheid van de talentenfacilitator
- ❖ Tevreden werknemers – Hogere TW
- ❖ Geen holle missies

$$ROI = HR^{(eq)}$$



Bron: Reramp your business - TheHappyWave

*“Waar je werkelijk ademt,
ontspring je telkens weer.”*

(naar Sylvia Snabel)

Blog: waarjewerkelijkademt.be

Mail: werkelijkademen@gmail.com

Instagram: [werkelijkeadem](https://www.instagram.com/werkelijkeadem)

Boeken:

