



Healthy Mind Manual

Inleiding

Deze handleiding beschrijft in het kort hoe je met de Your World app je veerkracht kunt behouden in een hectische en veeleisende wereld.

Deze handleiding is bedoeld voor gebruikers van de Your World app en dient als naslagwerk voor deelnemers van de Healthy Mind Workshop of de Healthy Mind Coaching Sessie.

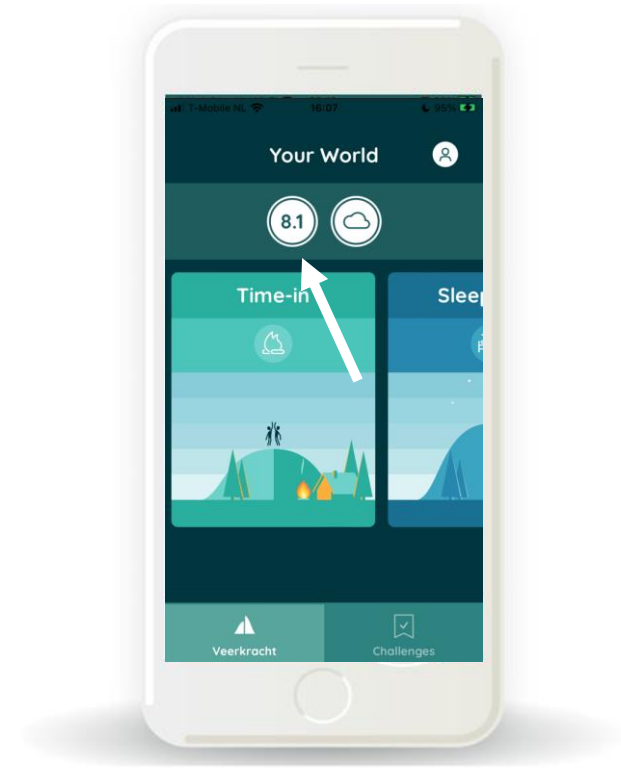
TEAM YOUR WORLD



Belangrijke begrippen

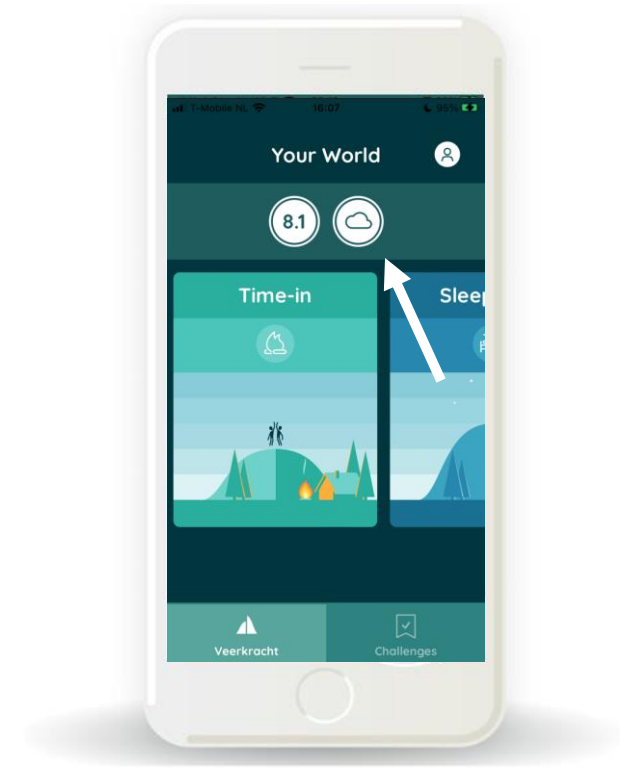
Veerkrachtscore

- Je veerkracht score staat voor de mate waarin je stress (thuis en op het werk) het hoofd weet te bieden.
- Als alle bergen in balans zijn, is je veerkracht groot (max 10).
- Verschillen tussen je behoefte en de werkelijke invulling daarvan verlagen je veerkracht.
- Je veerkracht staat niet vast, maar kan hoger of lager worden door veranderingen in je gedrag of in je omgeving.
- Het is daarom belangrijk om op z'n minst 1x per week je berglandschap te bekijken en bij te werken.
- Kijk steeds wat je kunt doen om je bergen in balans te krijgen en daarmee je veerkracht te verbeteren.
- In het volgende hoofdstuk staat uitgelegd hoe je dat het beste kunt doen.

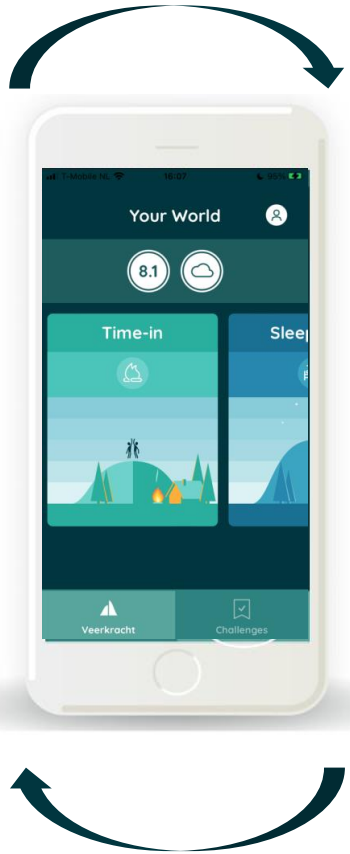


Stemming

- Je stemming helpt je om gevoel te krijgen bij waar je blij van wordt (je behoefte).
- Als je stemming heel erg afwijkt van je veerkrachtscore, zou je nog eens naar je behoeften in je berglandschap kunnen kijken.
- Dat is vooral aan te raden als je stemming laag blijft bij een hoge veerkrachtscore.
- Misschien zijn je behoeften anders dan je oorspronkelijk dacht en word je blijer van bijvoorbeeld meer bewegen of meer sociale contacten.
- Als je weet wat je nodig hebt en daar invulling aan weet te geven, is je brein gezond.
- Om een goed beeld van je stemming over tijd te krijgen, is het aan te raden minimaal 1x per week je stemming op te geven.



Gezond brein



Resultaat
(kantel je mobiel vanuit het hoofdscherm)

- Met een gezond brein is jouw veerkracht groot, je stemming goed en weet je uitdagingen thuis en op het werk beter het hoofd te bieden.
- Door je telefoon vanuit het hoofdscherm te kantelen, kun je de ontwikkeling van je veerkracht en stemming over de tijd zien.

Je brein gezond houden, zo doe je dat!

De aanpak is afhankelijk van je 'weertype'

- Je kunt de gezondheid van je brein op verschillende manieren verbeteren.
- De aanpak is afhankelijk van het 'weertype' waarin je je bevindt
- Het 'weertype' wordt bepaald door de combinatie van je stemming en je veerkrachtscore
- In Your World onderscheiden we de volgende 'weertypes':

CODE GROEN

Veerkracht behouden

CODE GEEL

Veerkracht verbeteren

CODE ORANJE

Stemming verbeteren

CODE ROOD

Hulp zoeken bij een
Coach / Psycholoog

In welk 'weertype' zit je op dit moment?



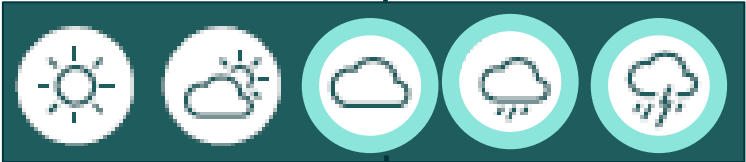
Hoe voel je je?



**CODE
GROEN**



**CODE
GEEL**

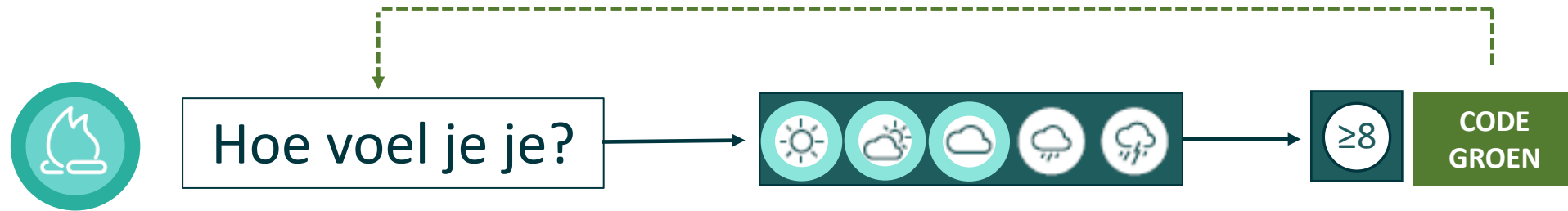


**CODE
ORANJE**



**CODE
ORANJE**

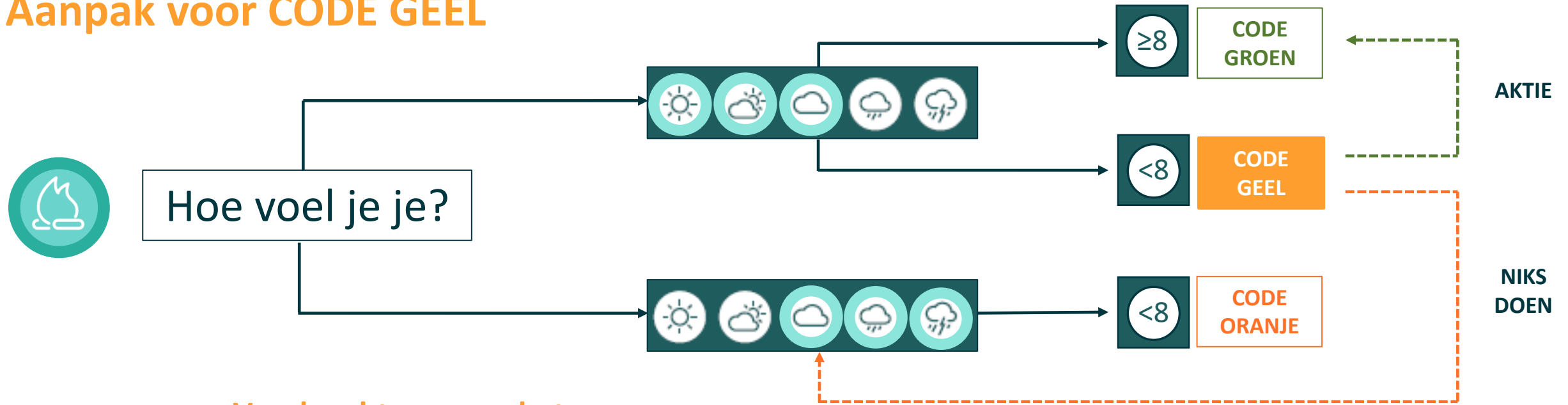
Aanpak voor CODE GROEN



Veerkrachtscore behouden

- **Actie** : Wekelijks 'check-in momentje'
- **Tip** : Je omgeving en je gedrag kunnen veranderen. Dus houd je wekelijkse 'check-in momentje' vol. Ook als het goed gaat!

Aanpak voor CODE GEEL



Veerkrachtscore verbeteren

- Acties :
 - i. Meest discrepante berg bepalen
 - ii. Kijk waar je tegenaan loopt en wat je daaraan kunt doen !
 - iii. Challenges doen / voornemens maken
 - iv. Wekelijks 'check-in momentje'

Aanpak voor CODE ORANJE



Hoe voel je je?



VERBETERING
STEMMING

≥8

CODE
ORANJE

<8

CODE
ORANJE

HULP
ZOEKEN (*)

GEVOLG VAN
AANPASSEN
BEHOEFTE

Stemming verbeteren

- **Acties :**
 - i. Behoefte peilen en waar nodig aanpassen
 - ii. Meest discrepante berg bepalen
 - iii. Kijk waar je tegenaan loopt en wat je daaraan kunt doen
 - iv. Challenges doen / voornemens maken
 - v. Wekelijks 'check-in momentje'
- **Tips :** Herhalen tot verbetering stemming, hulp zoeken(*) als er geen verbetering optreedt.

Aanpak voor CODE ROOD



Hoe voel je je?



VERBETERING
STEMMING

≥ 8

CODE
ORANJE

< 8

CODE
ORANJE

HULP
ZOEKEN (*)

GEVOLG VAN
AANPASSEN
BEHOEFTE

Hulp zoeken

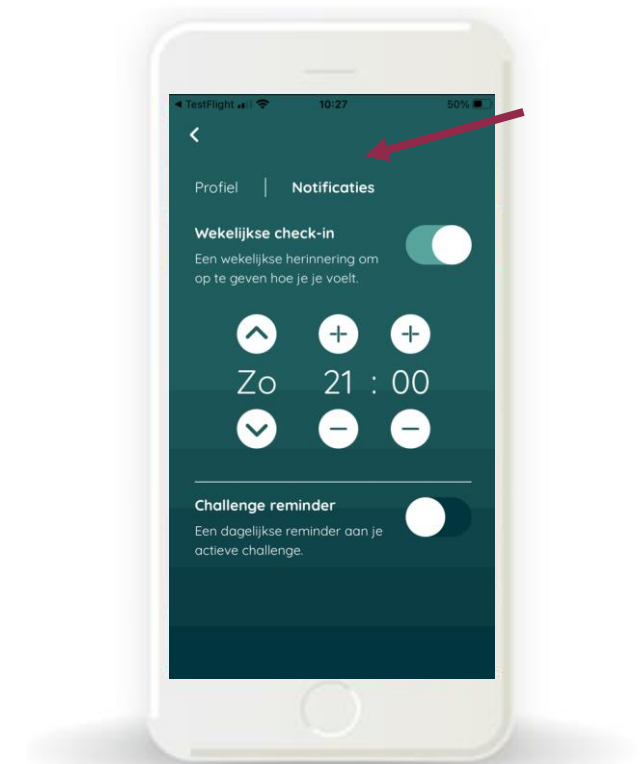
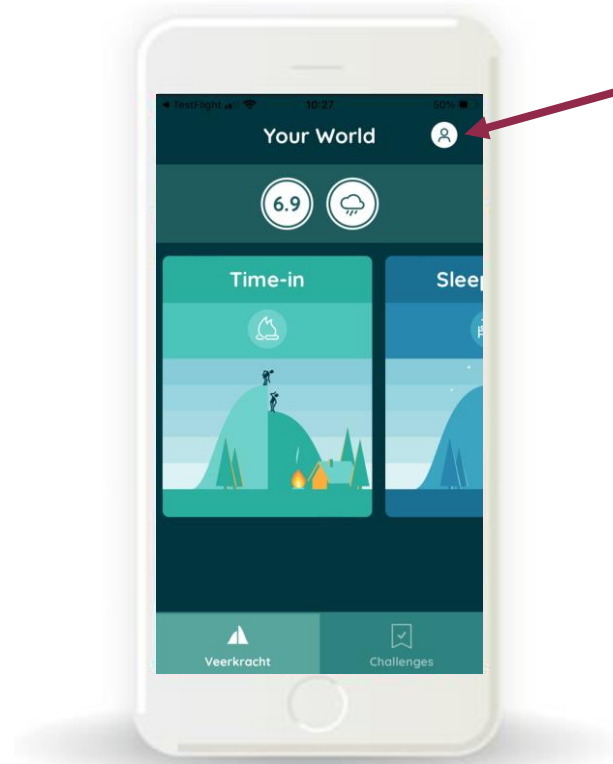
Actie

Als je verminderde stemming niet direct is toe te schrijven aan je veerkrachtscore is het verstandig hulp te zoeken bij een coach of psycholoog.

Je wekelijkse 'check-in momentje'

STAP 1: Je wekelijkse 'check-in momentje' inplannen

- Bepaal op welk vast moment in de week jij je 'check-in momentje' wilt inbouwen
- Stel de berichtgeving van de app zodanig in dat deze je aan je goede voornemen herinnert



STAP 2: Je wekelijkse 'check-in momentje' uitvoeren

ACTIE

1. Pak je de app erbij en kijk hoe het staat met je stemming en je veerkracht
 2. Pas je berglandschap aan als er iets is veranderd
 3. Bedenk wat je de komende week gaat doen om je veerkracht te verbeteren
- TERUGKIJKEN
- VOORUITKIJKEN

TIPS

- Kies een challenge uit de Your World app
- Wees niet te ambitieus en houd het bij één challenge of voornemen per week!
- Betrek een familielid, kennis of collega bij je plannen als 'stok achter de deur'!

Persoonlijke begeleiding

Onder persoonlijke begeleiding verder werken aan je veerkracht?

Online Healthy Mind Workshop – één op één sessie (zonder app)

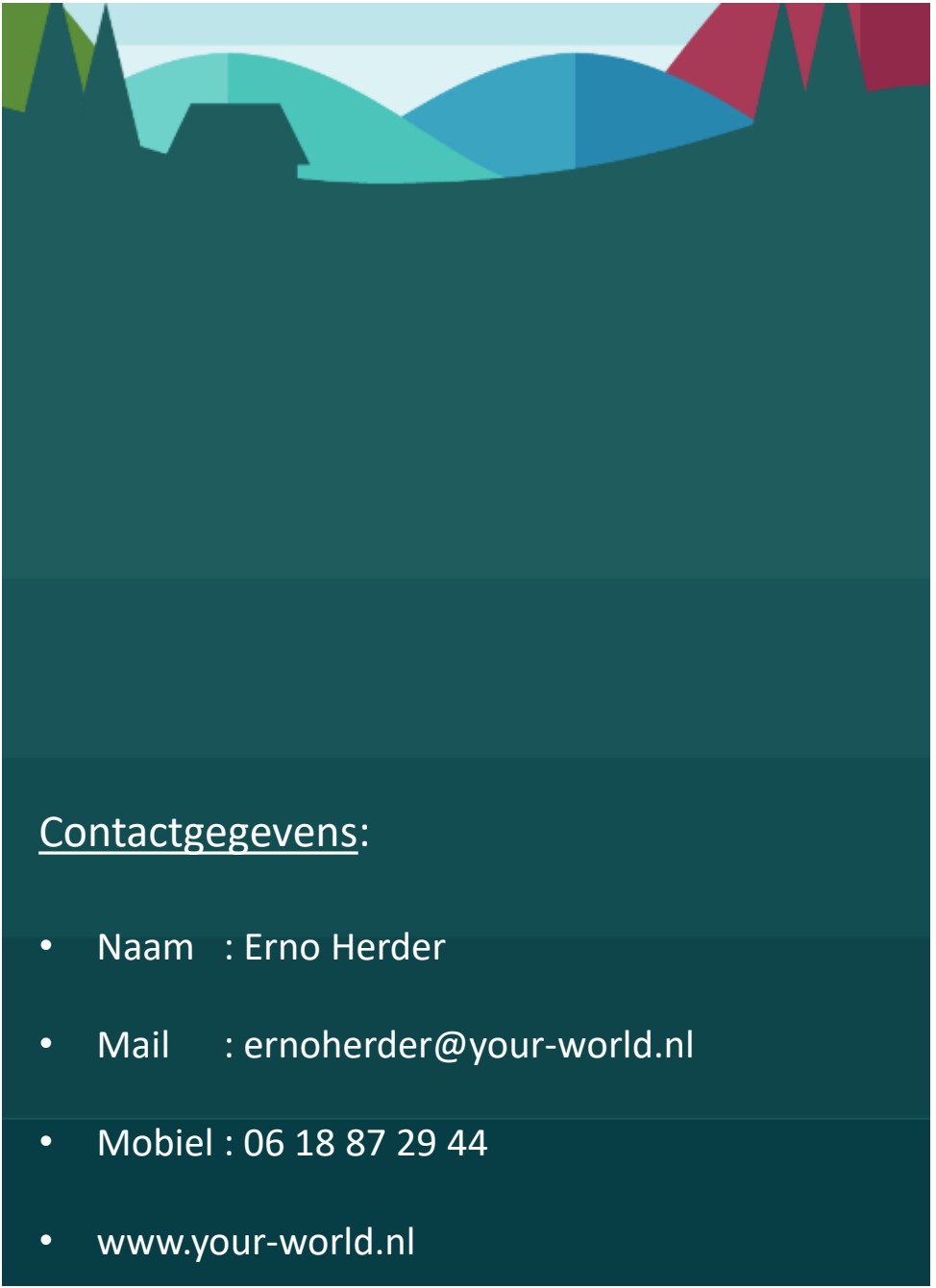
- Duur sessie: 60 minuten
- Aantal deelnemers: 1
- Duur licentie voor de app: 0 maanden

Heb je de app al (gebruikt) en heb je zin om onder begeleiding verder te werken aan je veerkracht?
Kies dan voor deze optie.

info

Inschrijven

<https://www.your-world.nl>



Contactgegevens:

- Naam : Erno Herder
- Mail : ernoherder@your-world.nl
- Mobiel : 06 18 87 29 44
- www.your-world.nl