

(mentale veerkracht basistekst 2 gericht op medewerkers, conform infographic)

# Vergroot je persoonlijke veerkracht!

(blok 1)

**Veerkracht =**

kunnen omgaan met dingen die gebeuren.

**Dit doen veerkrachtige mensen**

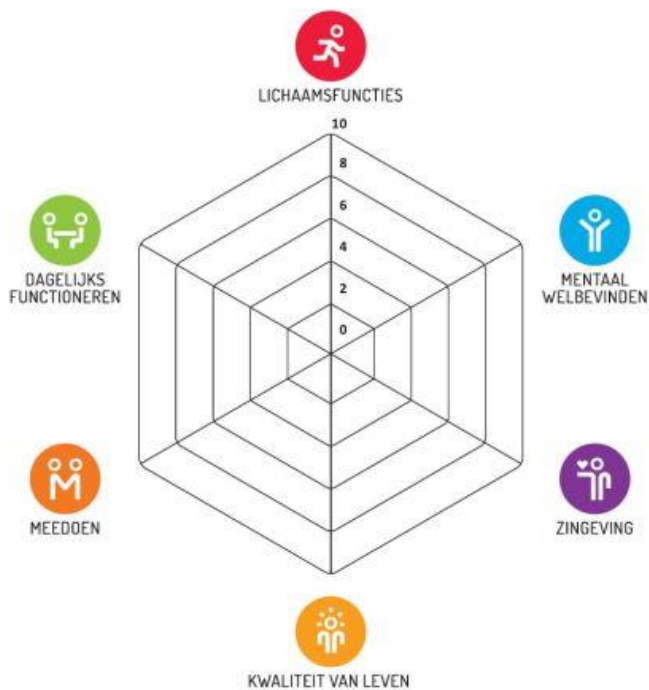
- Accepteren wat er gebeurt.
- Bedenken oplossingen.
- Halen kracht uit zichzelf en hun omgeving.
- Willen leren en verbeteren.

**Veerkracht ->**

helpt je om in 'flow' te zijn  
en prettig te leven en te werken.

(blok 2)

Veerkracht -> helpt je gezonder en gelukkiger te zijn.



(daaronder de tekst:)

Gezondheid = veerkracht = jezelf aanpassen en zelf de regie hebben, op zes gebieden:

1. Hoe het lichamelijk met je gaat
2. Hoe het mentaal met je gaat
3. Of je je leven zinvol vindt
4. Of je een prettig leven hebt
5. Of je meedoet in de maatschappij
6. Hoe je dagelijks leven eruitziet

Meet hoe gezond en veerkrachtig jij bent

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

Ga zelf aan de slag met de thema's!

[www.iza.nl/gezond-leven](http://www.iza.nl/gezond-leven)

Gebruik de Mindfulness coach app!

[www.vgz.nl/mindfulness-coach-app](http://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app)

(blok 3)

## Tips

voor meer veerkracht!

Eindig elke dag  
met de 3 dingen  
die goed gingen!

Jij mag zijn die je bent!  
Stop met zelfkritiek.  
Je hebt gedachten,  
maar je bent ze niet.

Besteed elke dag  
tijd aan iets nieuws!

Steek energie  
in doelen en relaties  
die je gelukkig maken.

Zorg voor balans  
tussen alleen zijn  
en samen zijn.

Doe aan digitale detox:  
even geen apparaten,  
zeker voor je gaat slapen.