

Aan de slag met het Zelfzorgwiel

Fijn dat je hier geraakt bent! We vinden het fantastisch dat jij in je team aan de slag wilt met zelfzorg. Zelfzorg is immers belangrijk voor een gevoel van integriteit, omdat het ervoor zorgt dat we "onze woorden waarmaken". We kunnen alleen aan anderen geven wat we op een bepaalde manier voor onszelf geven en ontvangen. Als we werken om anderen te helpen groeien, hoe groeien we dan zelf? Als we met anderen werken om te leren, hoe leren we dan zelf?

Hoe gebruik je nu het Zelfzorgwiel met je team?

Print vooraf voor elk van je teamleden een exemplaar van het Zelfzorgwiel af met inbegrip van wat uitleg en de vragen over elk van de 4 dimensies.

Geef ze elk een Zelfzorgwiel en zorg dat ze een pen of stift hebben om aan de slag te gaan.

Geef vervolgens de volgende instructie:

- Bekijk elk van de 4 dimensies en vraag je af hoe jij, op dit moment in je leven, er zorg voor draagt dat je toekomt aan zelfzorg op fysiek, emotioneel, psychologisch of spiritueel vlak.
- Kijk naar de vragen die bij elk van deze dimensies horen en geef jezelf een score tussen '1' en '10' waarvoor 1 staat voor 'ik doe hier niets voor' en 10 'dit doe ik al geweldig goed'.
- Neem dan je pen of stift en maak van de corresponderende stippellijn een volle lijn; doe dit voor elk van de 4 dimensies.
- Het gaat niet over goed of fout. Het is wat het is en het is ook een momentopname.
- Verbind nu de lijnen en arceer de ruimte binnen de zone

Wanneer iedereen de oefening gedaan heeft, kun je hierover uitwisselen. Je kunt het **gesprek starten** aan de hand van de volgende vragen:

- 'Stel dat dit het wiel was aan je wagen of je fiets, hoe zou de rit dan voelen?'. Wees maar gerust dat de meesten zullen antwoorden 'vrij hobbelig' (en zo voelt het wellicht ook in hun leven)
- En 'mocht je inspanningen doen om je zelfzorg in één van de 4 dimensies flink omhoog te halen waardoor de drie andere ook automatisch hoger zouden zijn, welke dimensie zou dat dan zijn?' (en dat moet niet per sé in de dimensie zijn die ze laag gescoord hebben)
- 'Welke acties zou je nu onmiddellijk al kunnen en willen nemen waardoor je jezelf hoger zou scoren?' Wanneer jullie met elkaar jullie engagementen delen dan werkt dat krachtig want dan heb je getuigen en supporters.

Merk je dat het zinvol is voor je teamleden om een laagje dieper te gaan om te begrijpen waar obstakels rond zelfzorg vandaan komen en wat ze eraan kunnen doen? We verzorgen graag een weldadige **workshop** waarbij je team de tijd kan nemen om uit te wisselen, verdere stappen te zetten en handvaten en actiepunten te identificeren.

Zie het werkblad dan als **'flipped classroom'** waarbij je op voorhand al wat huiswerk doet en we tijdens de sessie nog verder kunnen gaan.

Psychologisch zelfzorg

Dit gaat over hoe je tijd voorziet om zelf te leren, na te denken en te groeien.

- Neem je tijd voor persoonlijke reflectie?
- Observeer je af en toe je gedachten en gevoelens?
- Vraag je geregeld feedback aan mensen en neem je die ter harte om je bewustzijn over je eigen handelen te vergroten?
- Volg je opleidingen allerlei om persoonlijk of professioneel te groeien?
- Of ben je al in therapie of coaching gegaan omdat je bepaalde veranderingen of doelen wilde bereiken waar je alleen niet toe kwam?
- Kun je hulp vragen en aanvaarden?

Fysieke zelfzorg

Dit gaat zowel over je eigen lijf maar ook over je omgeving.

- Zorg je voor gezonde en voedzame maaltijden? Of is eten een compensatie- of uitlaatklep voor spanning en frustraties?
- Verwen je jezelf af en toe met een massagebeurt, saunabezoek of wellness?
- Slaap je voldoende en kun je echt tot rust komen? Of is het laatste wat je doet 's avonds voor je in bed kruipt nog mails en berichten checken?
- Hoe is het met je conditie gesteld? Beweeg je voldoende of is dit het eerste wat eraan moet geloven wanneer je tijd onder druk staat?
- Is je huis een echte warme thuis waar je tot rust kunt komen? Wat met de buurt waar je woont?
- Kom je toe aan je dagelijkse portie zonlicht?
- Hoe ziet jouw werkplek er uit? Overzichtelijk en ordelijk of chaotisch en rommelig?

Emotionele zelfzorg

- Breng je naar jouw gevoel genoeg tijd door met mensen om wie je geeft en die om jou geven?
- Kun je duidelijke grenzen stellen aan je tijd en energie?
- Kun je emotionele grenzen stellen binnen relaties of heb je het gevoel dat je heel veel van jezelf geeft? Of dat anderen je niet meer graag hebben als je 'nee' zegt?
- Omring je jezelf genoeg met positieve mensen en bevestigende boodschappen?
- Pak je naar jouw gevoel problemen tijdig aan?
- Is er een mooie balans tussen het geven en ontvangen van liefde en steun?

Spirituele Zelfzorg

Dit gaat over je verbonden voelen met het grotere geheel, over betekenisgeving en een gevoel van doelmatigheid in je leven.

- Maak je af en toe tijd voor zaken als meditatie, gebed (indien je gelovig bent) of mindfulness?
- Ga je soms de natuur in en voel je dan een grote rust of net grote energie over je komen en kan jou dat gelukkig maken?
- Of kom jij net tot rust en verbinding via poëzie, kunst of muziek en besteed je daar genoeg tijd aan?
- Kun je soms een grote dankbaarheid voelen en daar bewust van worden en dat opzoeken?
- Ben je je bewust van de niet-materiële aspecten van het leven?
- Oefen je of kun je echt in het moment zijn?
- Zorg je ervoor om zinvolle momenten te markeren door bijvoorbeeld een bestand of zelfverzonnen ritueel?

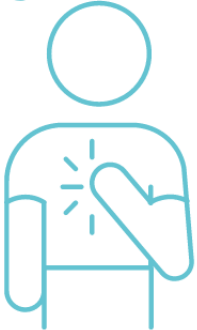
ZELFZORGWIEL



psychologisch



fysiek



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mate van zelfzorg



spiritueel



emotioneel