



WELZIJNSMONITOR

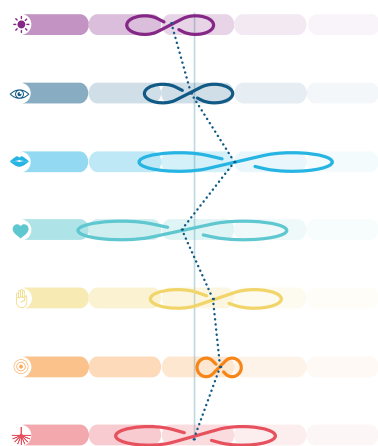
Venster op jezelf

De Welzijnsmonitor kun je zien als een schoolrapport dat aangeeft over welke kwaliteiten en gereedschappen je beschikt, maar je ook vertelt waar een kink in de kabel zit. Welke barrières en blokkades verhinderen je met passie in je werk en in het leven te staan? Juist bezieling, persoonlijke visie, emoties en gevoel voor vrijheid vormen de brandstof voor een soepel draaiende motor.

Stress, traumatische ervaringen en blokkades maken dat je in situaties terecht komt waarin je gedrag vertoont dat je van jezelf niet herkent en waar verdriet of onmacht jou soms zelfs ongelukkig maakt. Daardoor ga je constant over jouw eigen grenzen heen. Deze monitor is een kans om het roer om te gooien, de goudklompjes in jezelf op te delven. Het legt je potenties bloot en maakt tegelijk duidelijk waar je vastloopt. In feite is de monitor een kans en een uitnodiging om opnieuw het juiste spoor te vinden. Terug naar de oorsprong.

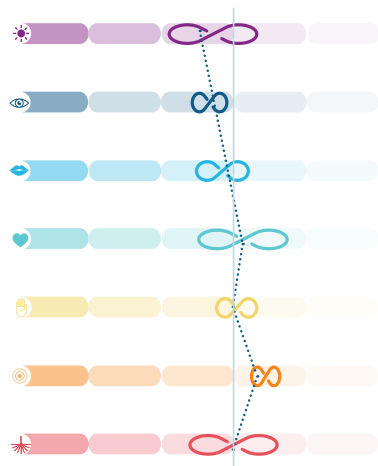
We maken met de Welzijnsmonitor een unieke scan van het stadium van persoonlijke ontwikkeling op tal van vlakken. Waar zit je progressie, waar blijf je steken in oud gedrag of vastgeroeste patronen die jouw persoonlijke groei in de weg zitten? Dit zegt dus alles over jouw autonomie, persoonlijk leiderschap en welzijn.

MONITOR 1



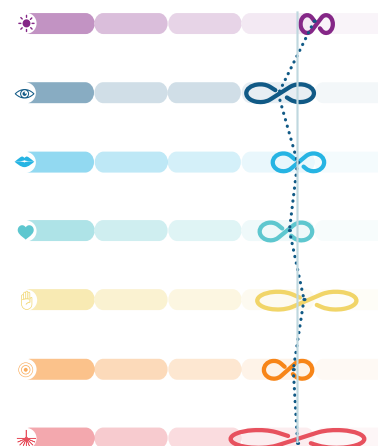
Voor interventie

MONITOR 2



Na interventie

MONITOR 3



Na interventie en nazorg

We zien in de Welzijnsmonitor waar jij je begeeft in het stadium van persoonlijke ontwikkeling, waar jij en jouw collega's intrinsiek willen bijdragen aan het grote geheel. Je wilt waarde toevoegen en contact maken met de eigen intuïtie. We zien waar knelpunten zitten die aandacht nodig hebben, om een stap te maken richting meer bewustzijn en balans. Ook zien we de mate van stress die je ervaart, de wijze waarop je omgaat met emoties en de mate van intrinsieke motivatie. Tot slot zien we in de monitor welke coping strategieën je hanteert, de mentale vitaliteit en dus ook het risico op verzuim en burn-out.

De basis van de Welzijnsmonitor is gebaseerd op de Westerse wetenschap, Oosterse filosofie, Oude Tradities en de natuurwetten. De monitor gaat uit van vier pijlers: de mentale focus, de emotionele beleving, de fysieke prestaties en het bewustzijnsniveau. De mentale focus heeft met de Mindset te maken; de emotionele beleving met de Hearthset; de fysieke prestatie met de Healthset en het bewustzijnsniveau met Soulset, de relatie met jezelf.

Venster op jezelf

Persoonlijk Leiderschap

Ben je erin geslaagd de muren tussen je innerlijke wereld en die daarbuiten neer te halen? Hoe je met jezelf omgaat, bepaalt ook je houding tegenover anderen. Ga de verbinding aan. Met jezelf. En met de omgeving.

Emoties

Ga gemakkelijker en beter om met emoties. In plaats van ze de vrije baan te geven of juist weg te drukken accepteer je ze en hebben ze een gewicht dat goed te dragen is.

Motivatie

Ook hier is persoonlijke vooruitgang het motto. Van motivatie die komt van 'externe' impulsen naar drijfveren van binnenuit, stoelend op je eigen persoonlijkheid.

Aanpassingsvermogen

Gedrag, kennis, eisen van anderen, eisen van jezelf, conflicten op je werk; ze voeren constant strijd met elkaar. Met als gevaar dat ze gevoelens van ontworteling, angst en onzekerheid oproepen die je ontwikkeling in de weg staan. Hoe ruim ik zulke hindernissen op en ban ik de stress uit? Verbinding is het toverwoord.

Mentale Vitaliteit

Het leven van alledag en ervaringen van vroeger zijn vaak een sta in de weg. Oude conventies en negatieve emoties steken de kop op waardoor je minder goed functioneert dan je zou willen en kunnen. Hoe word je weer de complete mens die je in wezen bent?

Bewustzijnstadia

MINDSET/MISSIE

Basis voor relaties



Volgend
afhankelijk

Uitdagend
Tegen afhankelijk

Zelfredzaam
Onafhankelijk

Verbonden
Onderling afhankelijk

INTENTIE OP



Veiligheid

Vrijheid

Autonomie

Bijdrage

STRATEGIE



Conformisme

Non-conformisme

Diversiteit

Eenheid

VERBINDING

Motivatie, Overtuiging



Hoor ik erbij?
Erbij willen horen

Hoe word ik vrij?
Anders willen zijn

Hoe maak ik het verschil?
Willen bereiken

Hoe kan ik dienen?
Waarde toevoegen

HANDELEN/DOEN

Macht oriëntatie



Macht naar buiten

Macht over anderen

Geïnternaliseerde
persoonlijke wil

Geïnternaliseerd
hoger doel

VOELEN

Aard van de leider



Peternalistisch
hiërarchisch

Als een rebel

Ondernemend

Inspirerend

FUNDAMENTELE AANNAME



Survival of the fittest

Verdeel en heers

Ik doe er toe
in het geheel

Als iemand verliest wint
er niemand

Figuur 1: bewustzijnstadia van de mens

Venster op jezelf

Het menselijk denken is meer dan een puur neuroproces in het brein. Het is een deel van een dynamisch, holistisch levensproces in ieder individu dat ook het zelfbeeld, het wereldbeeld, emoties, gevoelens en invloed omvat. De mens ontwikkelt zich van oorzaak-gevolg denken, waarbij hij overtuigd is dat gebeurtenissen in het verleden bepalend zijn voor het huidige gedrag, naar een bewustzijnsniveau dat de samenhang doorziet van persoonlijke ervaringen en een gevoel van innerlijke vervulling. Van passief slachtoffer naar een actieve creator.

- * Bewustzijn: een dynamisch subtiel veld dat we constant her-creëren door hoe wij denken, voelen en handelen. Persoonlijk bewustzijnsniveau is onafhankelijk van leeftijd, ervaringen opleiding, sociale status enz. Het is meer een bezielingsenergie.

Wetenschappelijk kader

De welzijnsmonitor is ontwikkeld door PK2 en voor diverse concepten door de Universiteit van Tilburg gevalideerd:

Wetenschappelijk kader: G. Gould MSc

ANR 360701: A.G. aan den Toorn MSc.

ANR 160540: F. van der Made MSc.

Supervisor: Dr. Ing. N. van de Ven. Tilburg University

Second assessor: Dr. T. Proulx. Tilburg University

We examined the validity of the Wellbeing Monitor and the effectiveness of the PK² selfmanagement training "De Kortste Klap naar Meesterschap" (Shortcut to Mastery). We performed a literature study to explain the relations between the layers of the wellbeing monitor and burnout, engagement, coping, motivation and absenteeism.

Een samenvatting kun je aanvragen bij PK2.



Persoonlijke kracht
in het kwardaat

Wil je meer weten over onze diensten? Neem dan een kijkje op pk2.nl