



# De invloed van stress op ons mentaal en fysiek welzijn

donderdag 24 oktober 2019



# De kunst van mentale hygiëne

Prof. dr Ralf Caers

RALF CAERS &  
MARIJKE DE COUCK

*Aan het  
roer van*

**NV MEZELF**

MAAK JEZELF WEERBAAR  
TEGEN STRESS, FRUSTRATIE  
EN BURN-OUT

Manteau

# DE KUNST VAN MENTALE HYGIËNE

Dr. Ralf Caers



[WWW.PASSIEMENTO.BE](http://WWW.PASSIEMENTO.BE)

CEO VAN  
HET MEEST BELANGRIJKE  
BEDRIJF TER WERELD





CEO VAN NV MEZELF

JIJ STAAT AAN HET ROER



# JIJ ZAL DE ROUTE NAAR SUCCES BEPALEN



# JIJ ZAL WINSTGEVENDE BESLISSINGEN MOETEN NEMEN

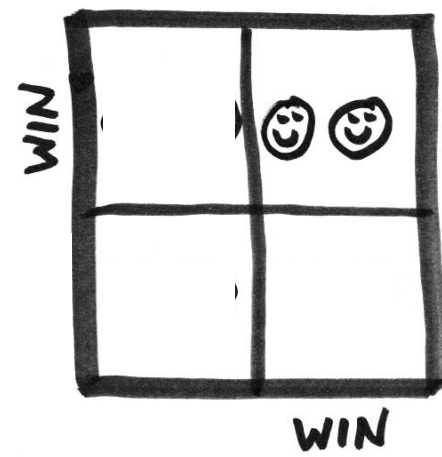




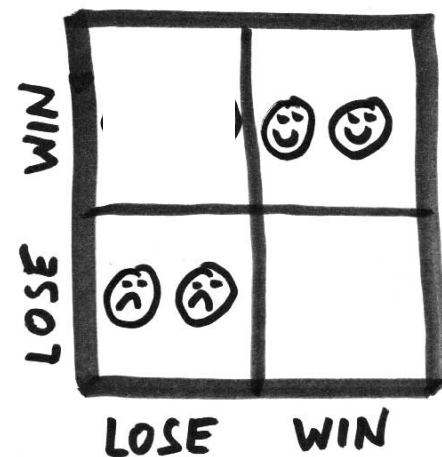


BATEN – KOSTEN  $> 0$

WANT UITEINDELIJK  
ZIJN ALLE WINSTEN VOOR JOU



WANT UITEINDELIJK  
ZIJN ALLE WINSTEN VOOR JOU  
EN ALLE VERLIEZEN OOK



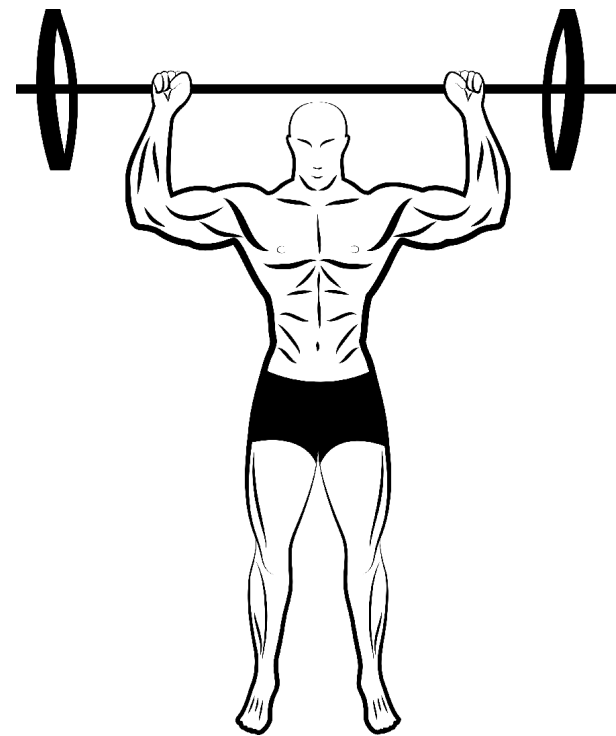


# DE GEHEIME FORMULE VOOR WOEKERWINST

# MENTALE HYGIËNE



# MENTALE HYGIËNE IS EEN WERKWOORD





ENKELE LESSEN  
IN MENTALE HYGIËNE



LES 1

WORD GEEN APPRECIATIE-JUNKIE





GEBREK AAN WAARDERING VOORSPELT BURN-OUT



VOLDOENING VAN EEN COMPLIMENTJE KRIJGEN

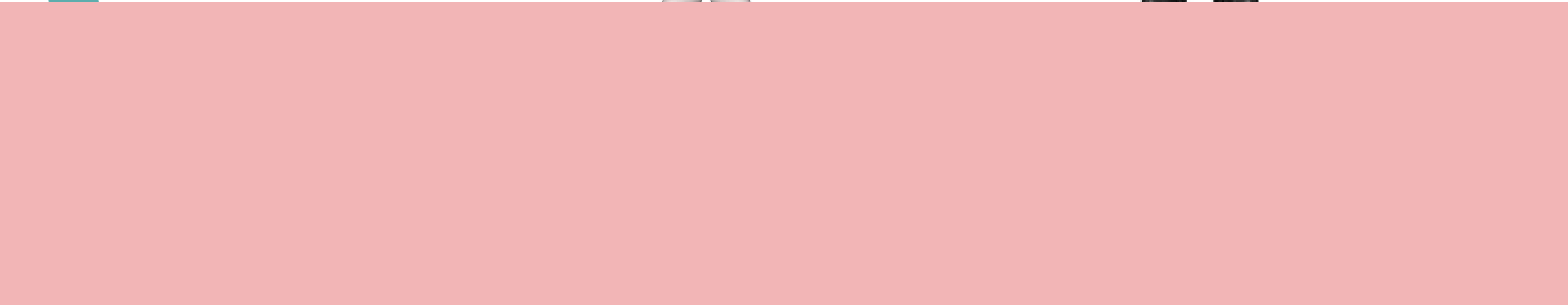
*Leg je in de handen  
van een ander*

$$\text{BATEN} - \text{KOSTEN} > 0$$

*Maak je zelf*



0 – KOSTEN < 0



*Marele kloof*



*Marele kloof*



*Marele kloof*







WAARDERING MOET EEN NEVEN-EFFECT BLIJVEN



FOCUS MINDER OP WAARVOOR JE HET DOET  
EN MEER OP WAT JE DOET



BATEN – KOSTEN > 0

*In jouw eigen handen*




## LES 2

# 2 LUSSEN ZIJN BETER DAN 1






# DE ENKELE LUS VAN ARGYRIS & SCHÖN



PROBLEEM -> OPLOSSING




# PROBLEEM -> OPLOSSING

JE OVERSLAAPT JE VAAK

JE KOOPT EEN NIEUWE WEKKER





# PROBLEEM -> OPLOSSING

JE MIST VAAK DE BUS

JE KOOPT EEN NIEUWE AUTO









# DE DUBBELE LUS VAN ARGYRIS & SCHÖN



*Je job interesseert je niet meer*

PROBLEEM -> PROBLEEM -> OPLOSSING

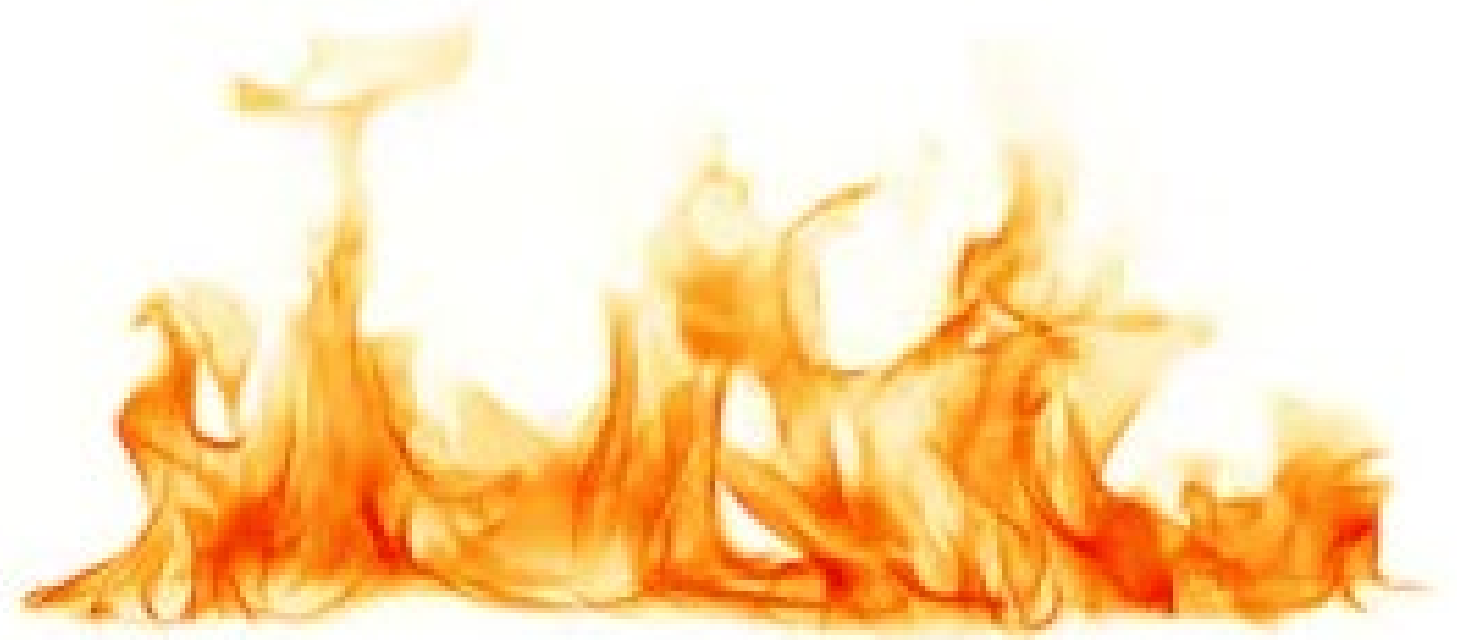
JE OVERSLAAPT JE VAAK

JE KOOPT EEN NIEUWE WEKKER

JE MIST VAAK DE BUS

JE KOOPT EEN NIEUWE AUTO

JE MIST GEEN ENKELE DATE, ONDANKS HET UUR OF DE BUS





DIEPE REFLECTIE OVER  
JE EIGEN GEDRAG EN GEDACHTEN



COLLEGA 1 WORDT SNEL BOOS -> COLLEGA 1 MOET NAAR DE PSYCHOLOOG

COLLEGA 2 RESPECTEERT MIJ NIET -> COLLEGA 2 MOET ONTSLAGEN WORDEN



IK HEB NIET ALTIJD ZIN OM REKENING TE HOUDEN  
MET DE GEVOELENS VAN EEN ANDER



## LES 3

KIJK NAAR HET TOTALE PLAATJE



HOME > NIEUWS > BUITENLAND

# 9-jarige jongen loopt marathon op Antarctica

20/02/2013 om 22:28 door mtm | Bron: abcnews

**Hij is nog maar negen jaar, maar hij is nu al verslaafd aan lopen. De 9-jarige Nikolas Toocheck uit het Amerikaanse West Chester heeft de loopmicrobe zo hard te pakken dat één 'marathonnetje' lopen niet volstond. De jongen wil meer, én snel. Hij heeft zijn zinnen gezet op een groots doel: een marathon lopen op elk continent. En voor die missie trekt hij volgende week al naar Antarctica.**





27/05/2019 16:55:00

**dS +** Mount Everest: te druk, te goedkoop, te gevaarlijk

**Krant > dS Avond** Op zijn 35ste is Dawa Steven Sherpa als een bewaarengel voor de hoogste berg ter wereld. En dat is nodig, want tien do...



25/05/2019 14:59:00

## Dodentol op Mount Everest loopt op: al tien doden te betreuren

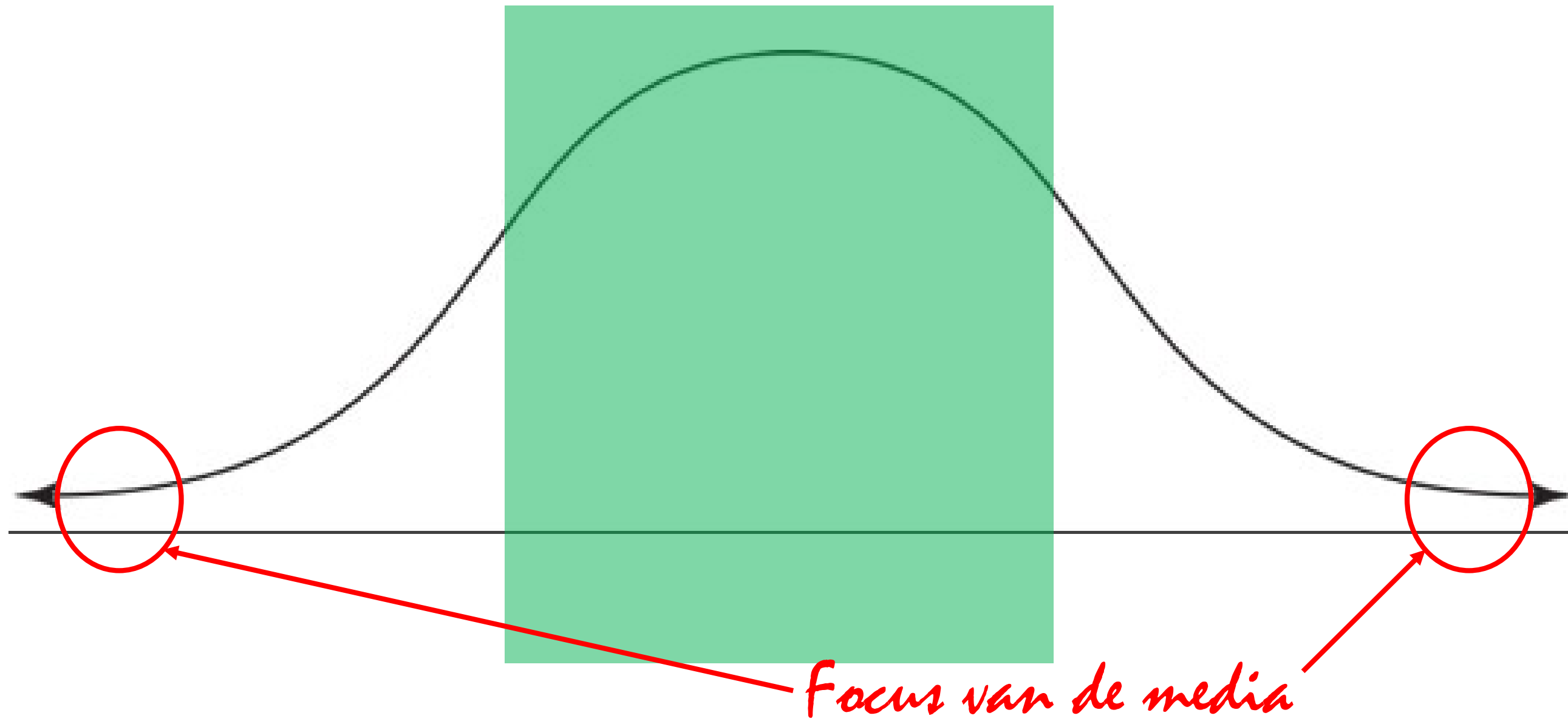
**Nieuws > Buitenland** Dit klimseizoen zijn op de Mount Everest, de hoogste berg ter wereld, al tien alpinisten om het leven gekomen. Het jongs...



# EERSTE LOPERS KOMEN AAN NA DODENTOCHT IN BORNEM

In Bornem zijn vanmorgen de eerste deelnemers van de Dodentocht over de finishlijn gelopen. Dat mocht zoals steeds pas om 7 uur en er wordt geen winnaar aangeduid, want de Dodentocht is geen wedstrijd. Een groepje van een vijftiental lopers arriveerde samen.

# EEN NORMAALVERDELING



*Focus van de media*



VERTEKEND ZELFBEELD EN  
ONREALISTISCHE VERWACHTINGEN



VERGELIJK MET HET TOTALE PLAATJE



# EERSTE LOPERS KOMEN AAN NA DODENTOCHT IN BORNEM

In Bornem zijn vanmorgen de eerste deelnemers van de Dodentocht over de finishlijn gelopen. Dat mocht zoals steeds pas om 7 uur en er wordt geen winnaar aangeduid, want de Dodentocht is geen wedstrijd. Een groepje van een vijftiental lopers arriveerde samen.



HOEVEEL UREN VAN TRAINING?

HOEVEEL UREN NIET MET DE PARTNER DOORGEBRACHT?

HOEVEEL GELD BESTEED AAN LOOPREIZEN?



HET IS MAKKELIJK OM IETS TE WILLEN

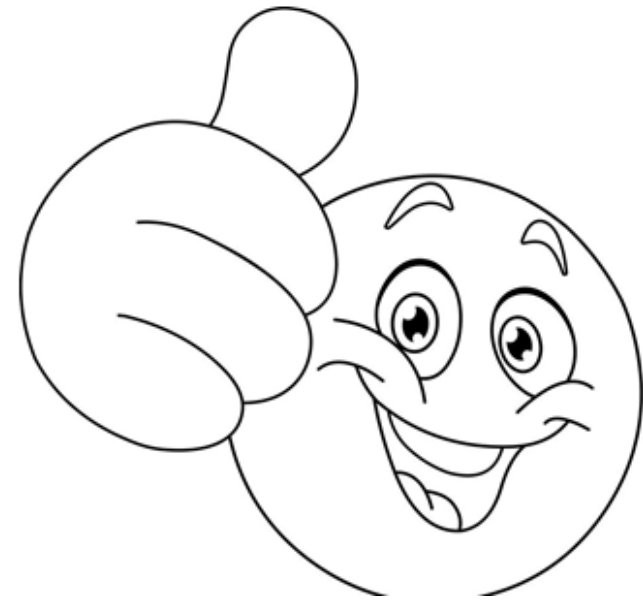




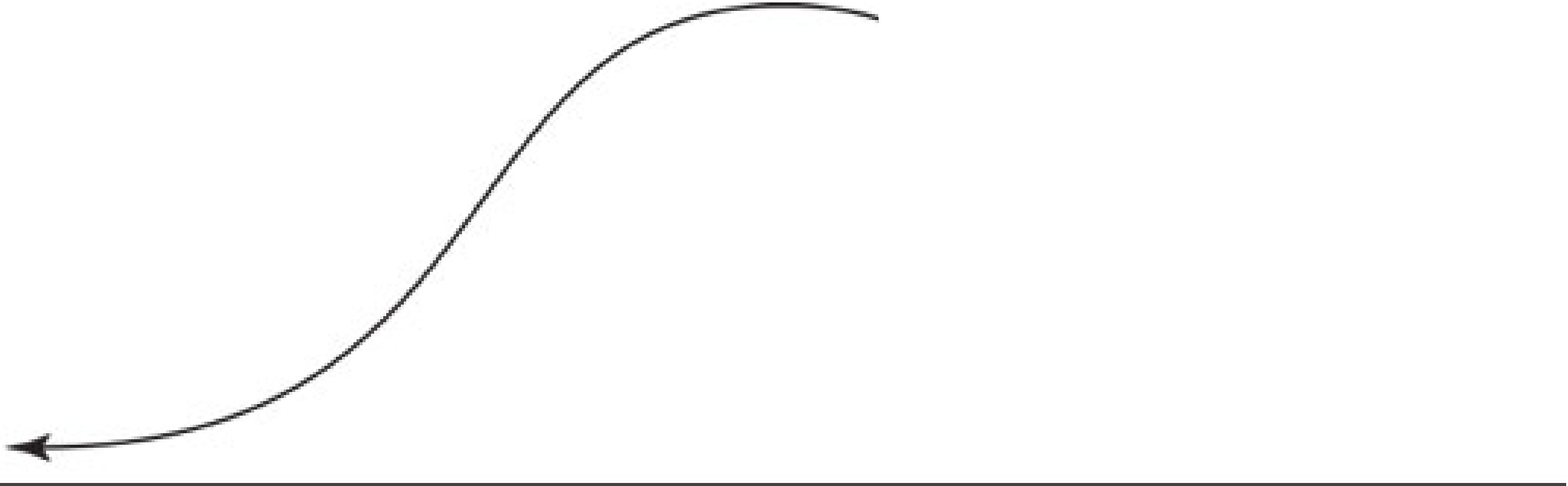
MAAR KIJK OOK WAT IEMAND  
DAAR VOOR OPOFFERT



# ERKEN EN BEWONDER DE EXTREMEN



EEN NORMAALVERDELING





RESPECT EN VERWONDERING ZIJN BETER  
DAN INCONSISTENTIE IN JE HOOFD



## LES 4

ER IS GEEN TIJD OM JE VUIL TE MAKEN





**HOTELS & WATER PARK**

**THE GARDENS**

**UG LAND**

**CRED STREET**

**FORBIDDEN VALLEY**

**MERRIE ENGLAND**

**THE TOWERS**

**GLOOMY WOOD**

**KATANGA CANYON**

**TOWERS STREET**

**ADVENTURE LAND**

**OLD MACDONALD'S FARMYARD**

**X-SECTOR**

- Parking Tokens
- Food and Drink
- Security
- First Aid Point  
Behind Towers Restaurant, Towers Street
- Electronic Queue Information
- Baby Changing
- Cash Point
- Baby Supplies
- Telephone
- Toilets
- Tourist Information

**IF YOU'VE LOST A CHILD:**  
PLEASE CONTACT A MEMBER OF STAFF  
WHO WILL BE HAPPY TO ASSIST YOU



IN HET ECHELE LEVEN  
IS ER GEEN DUIDELIJKE DEADLINE



**JUST  
ONE MORE  
EPISODE**





VERLIES AAN FOCUS = GEEN IMPACT



De Tijd ✓

@detijd

Vind ik leuk

Volgend

Delen



TIJD.BE

### 'Koning moet ecologische noodtoestand uitroepen'

Wereldwijd kwamen dinsdag duizenden activisten op straat voor acties va...

61

33 reacties 1 keer gedeeld

Vind ik leuk

Reageren

Delen



Relevantste



Schrijf een reactie...

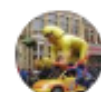


**Bart Schelstraete** In mijn tijd moesten wij gewoon naar school, kregen wij straf en strafstudie voor spijbelen, om dan thuis ook nog eens onder ons voeten te krijgen. Het is makkelijk voor jullie om te zeggen dat je toekomst op het spel staat, want het komt regelrecht in jullie gezicht terug met al dat klimaatspijbelen.

9

Vind ik leuk · Beantwoorden · 4 d · Bewerkt

7 antwoorden



**Dominica Marchant** Geen boodschap aan. Dat klimaatgedoe komt me de strot uit ondertussrn. We weten het nu wel. Maak u nuttig. Ga studeren of ga werken.

7

Vind ik leuk · Beantwoorden · 4 d

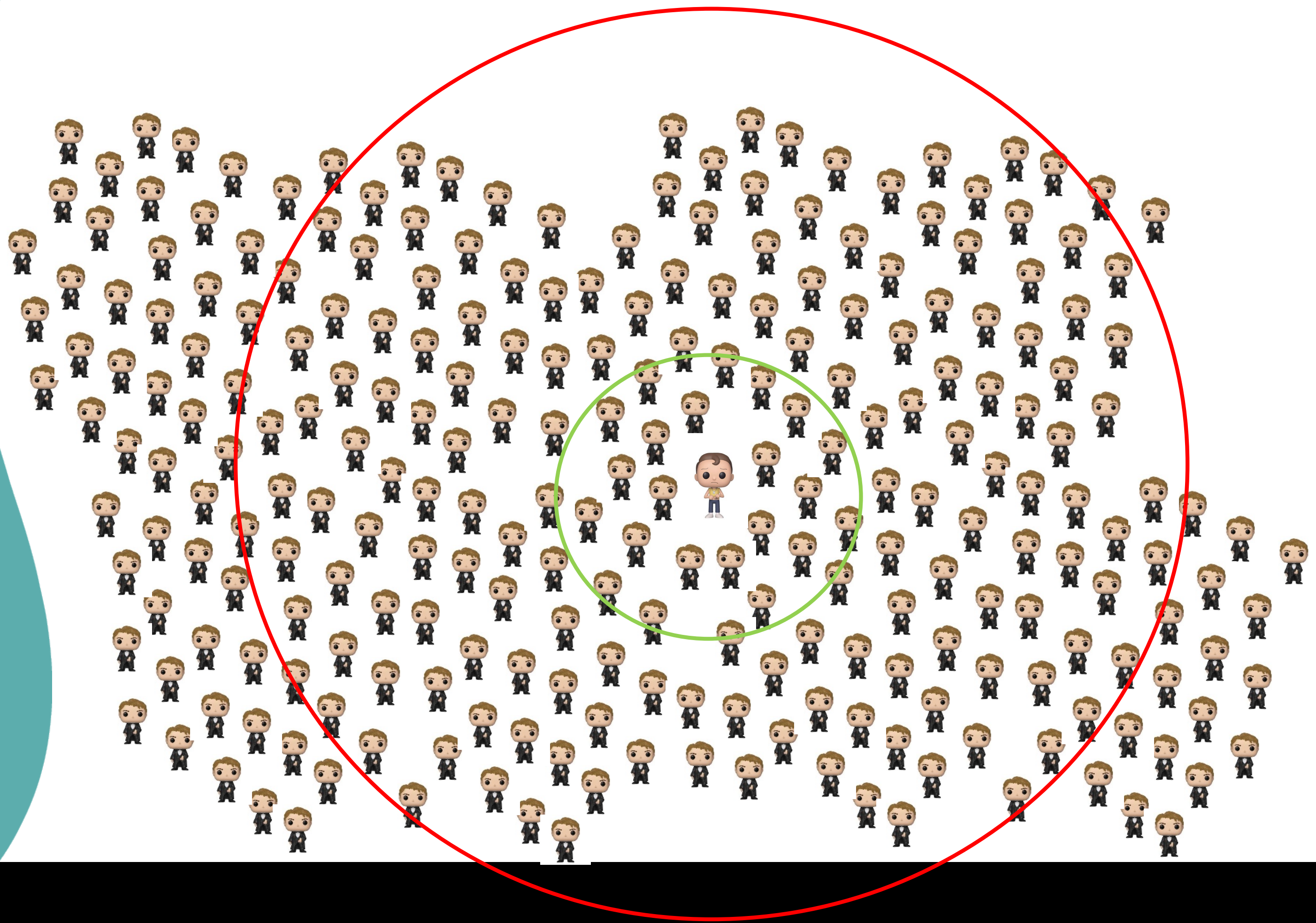
Nog 9 reacties bekijken



BATEN – KOSTEN < 0



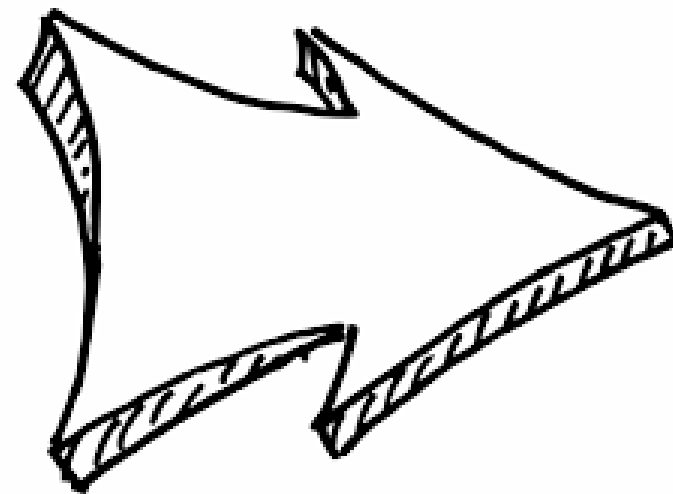






# DE 10.000-UREN REGEL

TIJD EN ENERGIE RICHTEN  
OP WAAR HET IMPACT HEEFT





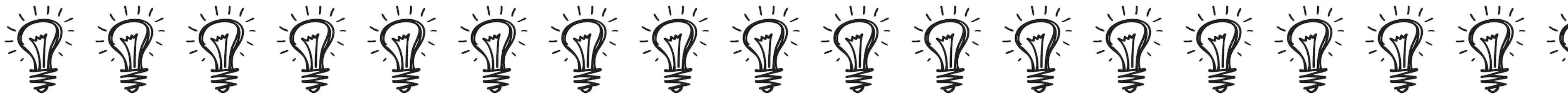
ZULLEN WE DIT BELANGRIJK VINDEN  
ALS WE 85 ZIJN?



ONTHOUD U VAN MENTAAL ONHYGIËNISCH  
GEDRAG



OM ONZE DONKERE WERELD TE VERLICHTEN  
HEB JE DUIZENDEN LAMPEN NODIG



MAAR ALS JE MET JE DIERBAREN IN DE ZETEL ZIT,  
IS EENTJE AL GENOEG





DIT NEEM JE MEE NAAR HUIS:

1 – JIJ BENT VERANTWOORDELIJK

2 – ZOEK NIET NAAR APPRECIATIE

3 – GEBRUIK TWEE LUSSEN

4 – KIJK NAAR HET TOTALE BEELD

5 – RICHT JE ENERGIE EN SPOEL VOORUIT



RALF CAERS &  
MARIJKE DE COUCK

*Aan het  
roer van*

**NV MEZELF**

MAAK JEZELF WEERBAAR  
TEGEN STRESS, FRUSTRATIE  
EN BURN-OUT

Manteau

# THANK YOU

Dr. Ralf Caers

P | M

[WWW.PASSIEMENTO.BE](http://WWW.PASSIEMENTO.BE)



# Prof. dr Ralf Caers

[www.passiemento.be](http://www.passiemento.be)

## ADRES

Donkerstraat 51 – 1750 Gaasbeek

## CONTACT

Caers.ralf@gmail.com  
0471 05 77 20

## SOCIAL MEDIA

