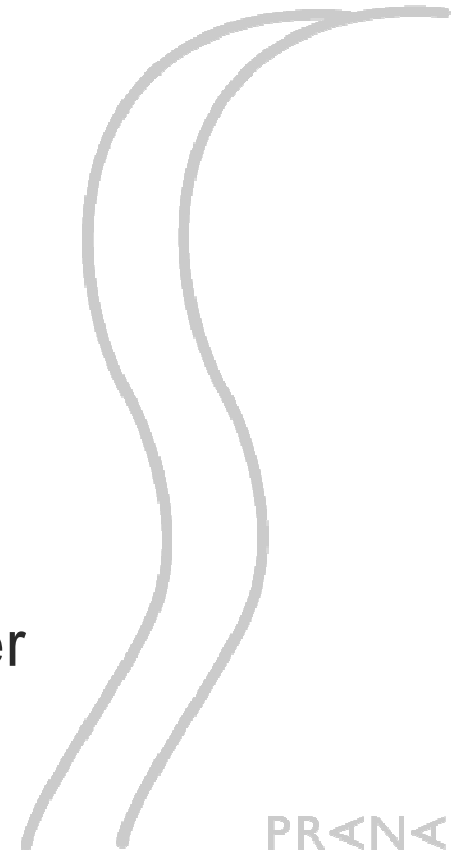
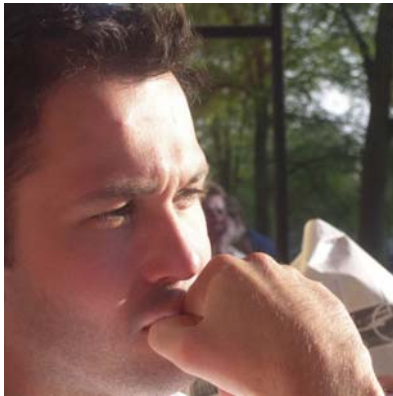




Zelfmotivatie

Spreker: Christel D'hollander



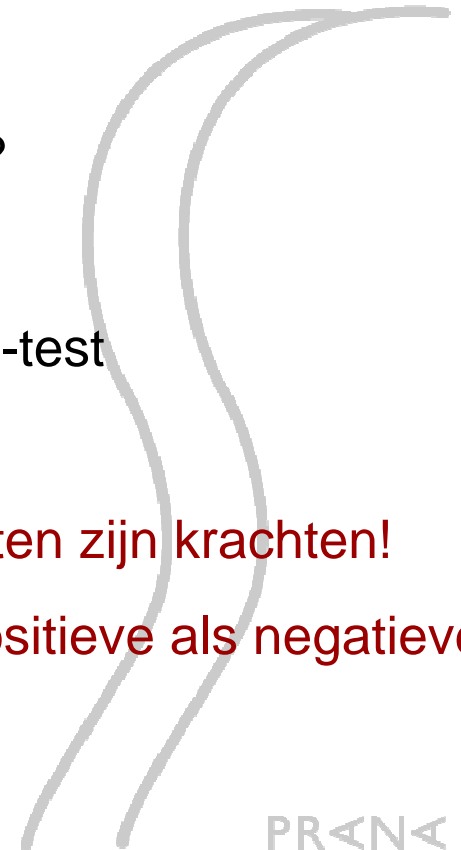


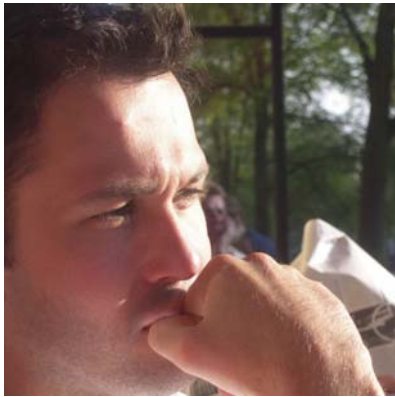
1. Mijn denken beïnvloedt mijn gevoel

Voorbeelden ?

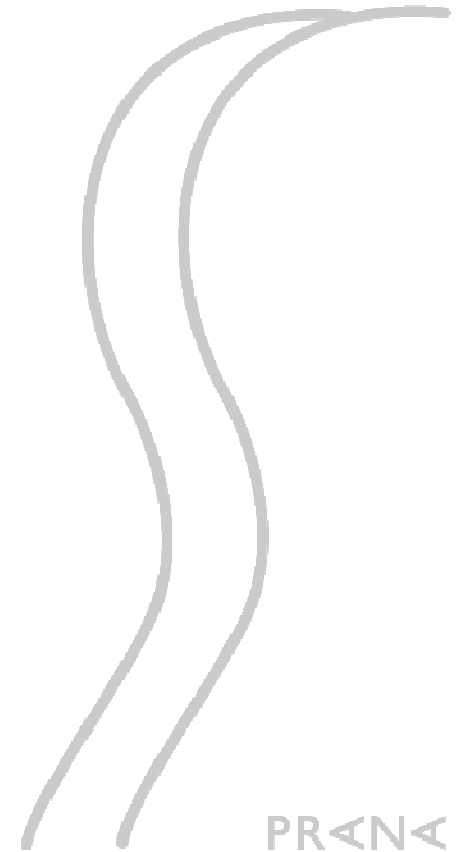
Experiment: O-test

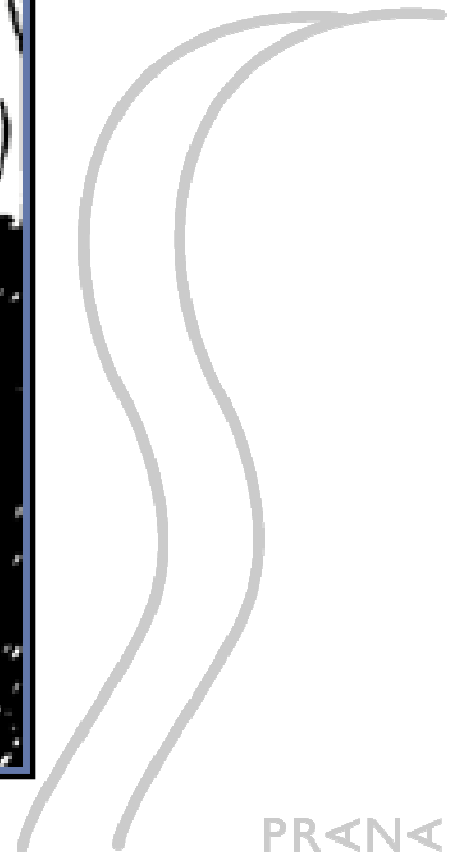
➔ **DUS: Gedachten zijn krachten!**
zowel positieve als negatieve

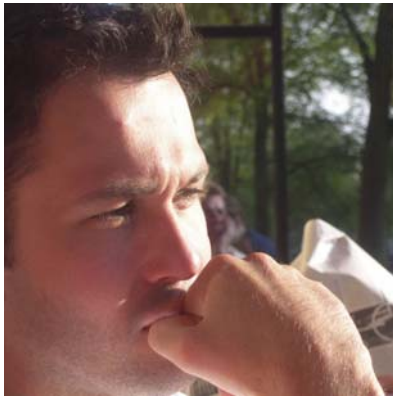




2. Ik heb altijd een focus







2. Ik heb altijd een focus

- Je focus bepaalt wat je ziet

** Conflicten/stress => probeer je focus te veranderen, bekijk standpunt van de ander*

- Oefening: Kijk rond en onthoud ...

** De werkelijkheid is altijd JOUW werkelijkheid. Je ziet alleen wat je wil zien !*

** Stress: je ziet alleen de hindernissen*

** Leg je focus op je successen: schrijf ze neer*

- Tip 1: Maak een lijst van positieve gedachten over jezelf
- Tip 2: Maak een lijst met je successen
- Tip 3: Leer uw gedachten sturen ipv ertegen te vechten
- Tip 4: Zoek je focus en verander hem
- Tip 5: Gebruik geen negaties



- 1. **Situatie + emotie** →
VB. Spreekbeurt + uitgelachen
angst/stress

- 2. **Gedrag + beloning** →
VB. Initiatief + erkenning door manager

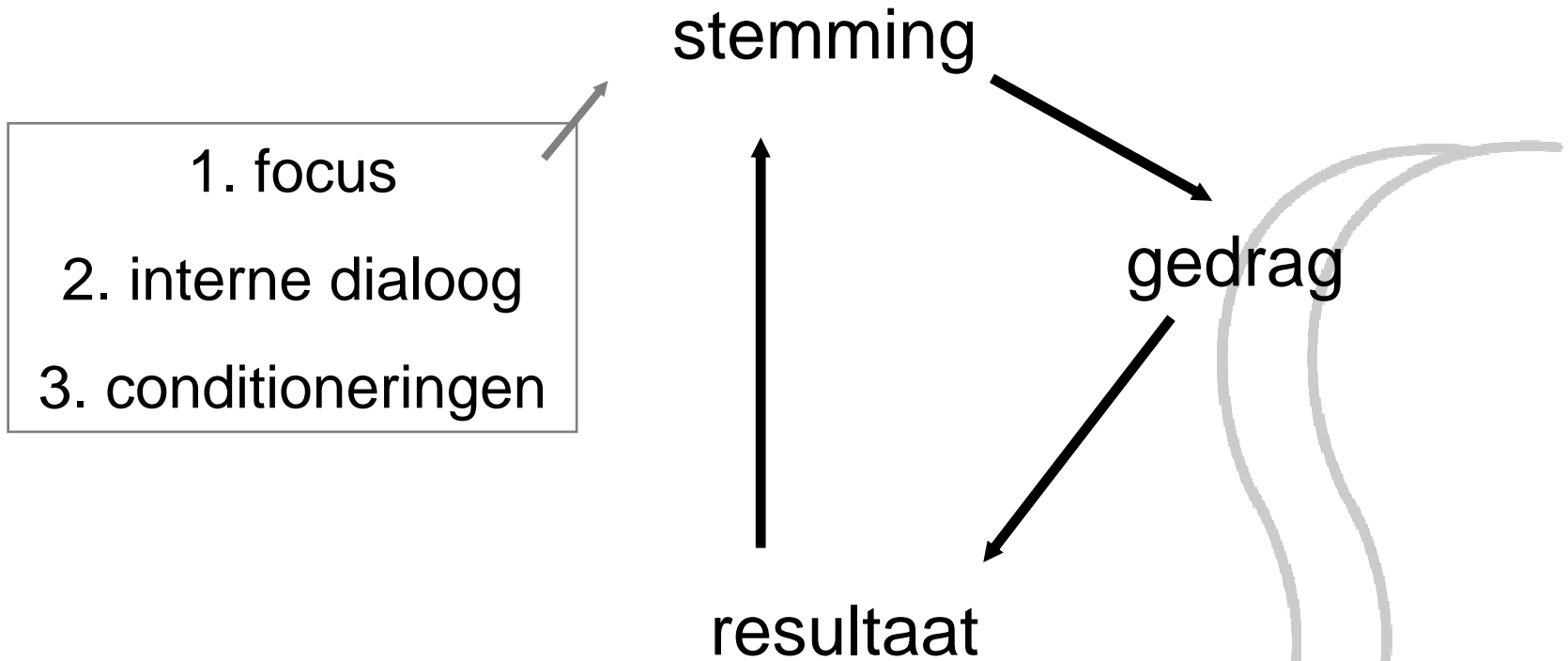
- 3. **Gedrag + straf** →
VB. Mening zeggen + manager kleineert

situatie = emotie
Spreek voor publiek =

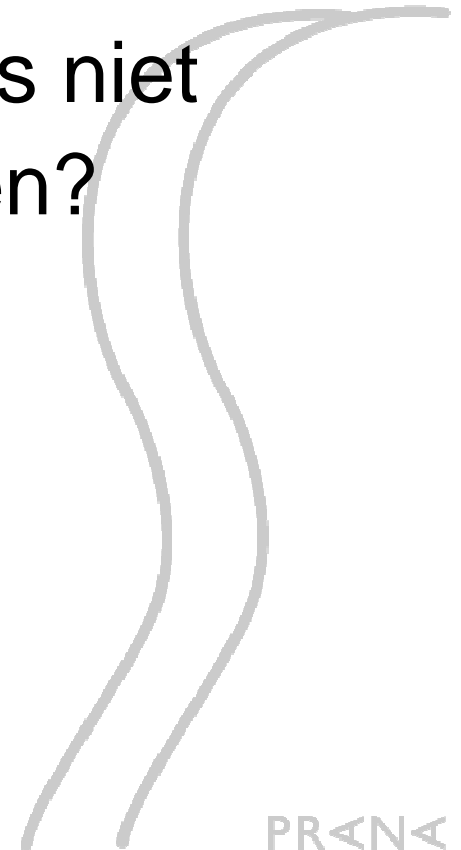
gedrag ↗
steeds meer initiatief

gedrag ↘
Zwijgen, geen initiatief





Waarom lukt het soms niet
onzelf te motiveren?



Even kijken hoe het vroeger was...

- GEVAAR → Adrenaline = energie voor vechten/vluchten
Beer/mammoet
- Super alert voor alle gevaar in de omgeving
- Automatische reactie zonder nadenken

Even kijken hoe het nu is ...

BEDREIGING is van mentale aard: deadlines, files, conflicten, ...

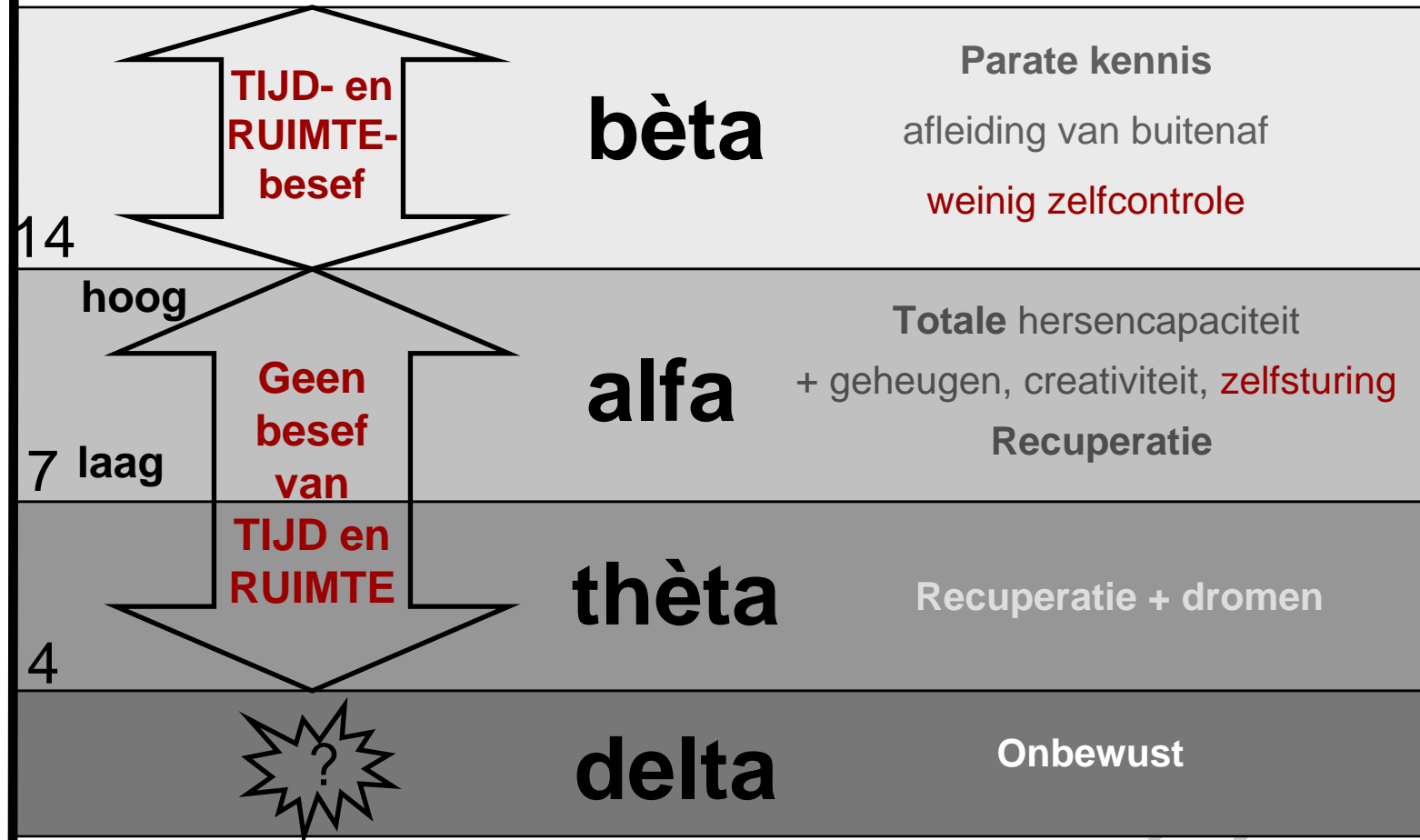
Reactie is identiek gebleven → men kan zich niet meer
concentreren op 1
taak.

→ Geen zelfsturing meer

Werkingsgebieden van het brein

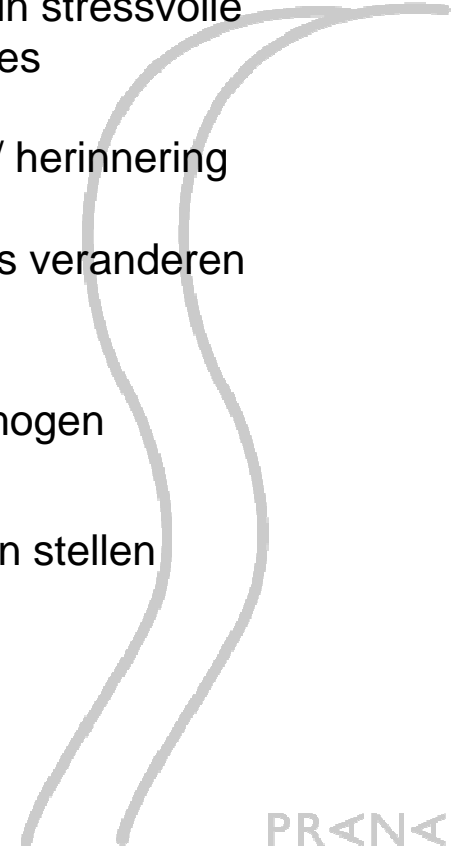
BLENDING TRAINING & COACHING

Hersenritme
trilling/sec: Hz

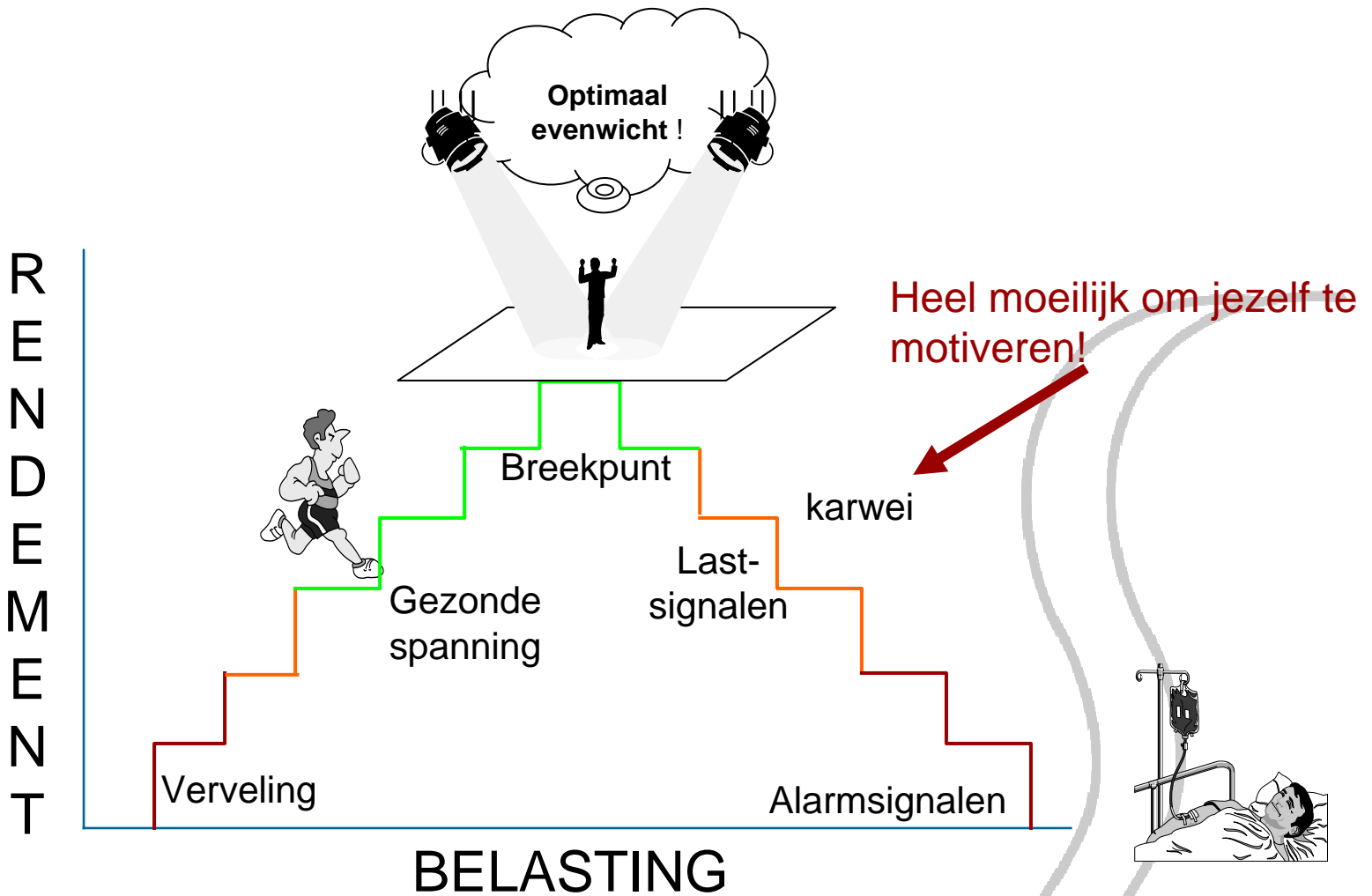


CHALLENGING & REVEALING

Adrenaline daalt	→	Realistisch positief denken
Betere concentratie	→	Taken efficiënter uitvoeren
Afsluiten van geluiden / opmerkingen	→	Kalmte bewaren in stressvolle omgeving/ situaties
Toegangspoort tot onderbewustzijn	→	Beter geheugen / herinnering
Moedertaal = beeld	→	Gewoontes/ focus veranderen Meer creativiteit
Emotionele recuperatie	→	Doorzettingsvermogen
Toegangspoort tot opgeslagen opvattingen / programma's uit verleden	→	Realistisch doelen stellen Zelfmotivatie Zelfvertrouwen



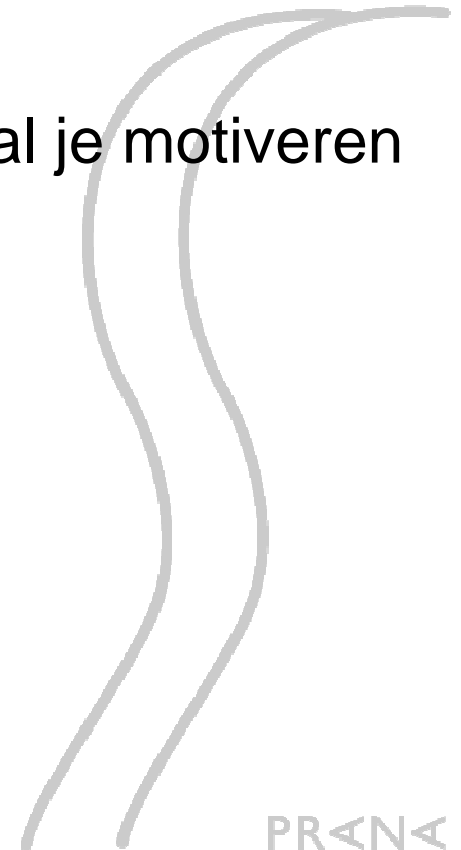
Wanneer is het moeilijk om onszelf te motiveren?



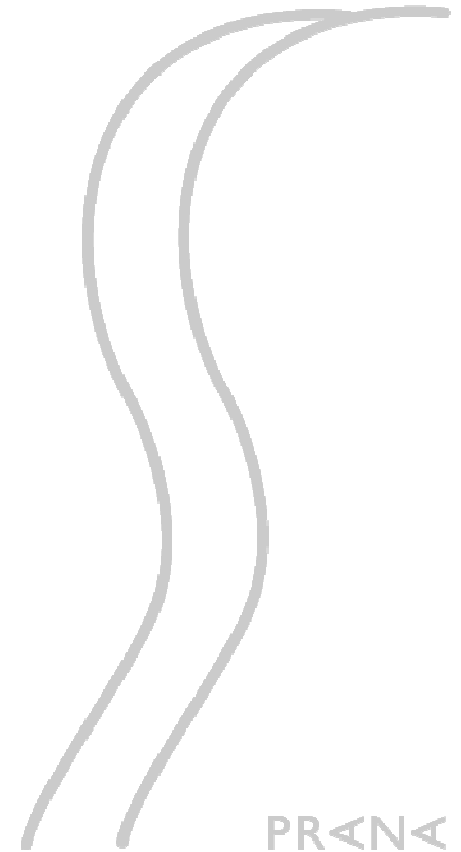
Jezelf motiveren via visualisatie

Je zorgt voor ervaringsbanen in je hersenen!

Het visualiseren van het eindresultaat zal je motiveren om te starten.



YES !



CHALLENGING & REVEALING

- Werken aan je faalangst
- Onzekerheid in sociale contacten
- Angst voor deadlines of targets
- Telefoonangst
- Presentatieangst
- Angst voor je baas/manager: assertiever worden
- Sportprestaties verbeteren
- Jezelf afschermen van negatieve invloeden
- Je lichaamsgewicht onder controle houden
- Slapen: je gedachten stopzetten
- Fit wakker zonder wekker
- Dromen herinneren en gebruiken om problemen op te lossen
- Selfcoaching bij het studeren
- Iets terugvinden/herinneren
- Je batterijen terug opladen na een zware dag
- Je weerstand verhogen tegen ziekte
- Contact maken met je innerlijk kind
- Stoppen met roken, nagelbijten, ...



Bedankt!



Christel D'hollander | Gsm 0486/47.51.74 | christel@prana.be | www.prana.be