

Stichting Positieve Impact

Namens ABC-Hekwerk Participatie ben ik (Rik van Luffelen) naar Positieve Impact gegaan, voorheen CO2 Neutraal Nederland, te Amersfoort in het Flint theater op 20-06-2023. Het thema van dit evenement was Mentale Fitheid.

Er waren 3 sprekers die hun kijk gaven op Mentale fitheid. Dit deden ze door hun verhaal te doen waar zij mee bezig zijn in hun leven en werkgebied. Per spreker hadden ze apart hun onderdeel in de paraplu benaming. Dit jaar deed ook presentator Thijs Lindhout een verhaal.

Thijs Lindhout trapte de presentatie af, en begon over de naamsverandering. Hun als motto een positieve impact op jou en op de wereld. Hij gaf inspiratie om positief in het leven te staan. Als je zelf positief bent krijg je vaker ook de positiviteit terug van andere mensen waardoor het als een sneeuwbal effect kan werken. Hij sloot af op de drum om de sfeer er goed in te krijgen.

Daarna kwam de eerste echte spreker. Dit was Annabel Pieren. Zij is voorzitter van de Happy squat. Een organisatie die zich inzet voor mensen die wel wat vrolijkheid kunnen gebruiken. Zij vertelde over dat als je vrolijk tegen mensen bent, die mensen ook vrolijk tegen jou en andere doen. Een beetje, wie goed doet, goed ontmoet. Verder liet ze zien dat als we allemaal een klein beetje tijd in elkaar steken hoeveel mensen daar van opvrolijken, hun dag maken, en die andere weer gaan helpen.

Daarna kwam Thijs Launspach. Thijs is een expert op het gebied van mentale gezondheid. Hij nam ons mee om hoe belangrijk mentale gezondheid is. Wat je hieraan kan doen om te verbeteren. En wat voor Impact dit kan hebben op je leven. Door "brein" rust te nemen, ontnemen we stress van het brein. Waardoor burn-out niet door kan komen. Rust is niet perse breinrust. Want die blijft bezig. Daarom kun je ook burn-out krijgen als je maar part-time werkt. Of niet maar sociaal druk bent. Je brein kan in de aan modus zijn. Je kunt je brein rust geven. Door verschillende dingen. Rust/slaap is heel belangrijk maar extra dingen zijn. Kleine klusjes waar je niet bij na hoeft te denken. Denk aan de was doen. Vouwen, stofzuigen, wandelen, tekenen etc. Als je maar bij dat ene ding blijft. Niet naar muziek of podcast luisteren. Niet gaan kletsen. Dan heeft u brein pas echt rust en kan het herstellen.

De derde (vierde) spreker was Mark Tigchelaar. Mark is een focus en breinexpert. Hij legde ons uit hoe je echt focus kunt hebben. En wat je daarvoor moet doen, maar ook vooral niet. Mark gaf aan dat als je écht in je focus bubbel zit. Je in 4u meer kunt doen op werk, dan in de "normale" 8u uit de focus bubbel. Dit is ook bewezen door hem en meerdere onderzoeken. Wat is dan zo'n focus bubbel. Dit is als je geen afleiding hebt van wat dan ook, en bezig houdt met één ding! Dus geen meerdere schermen, telefoon op trillen, muziek, collega's etc.

Één taak, één computer en één doel. Besteed daar je volle aandacht 1u voor. Niet meer! Want na die uur gaat de boog na beneden. Neem dat 5 min pauze. En je kunt weer 1u in de bubbel. Zo'n ronde kun je maar een paar keer doen. Maar wel heel veel werk mee klaar hebben.

Buiten de sprekers hadden we ook een "cursus" gedaan. Deze keer volgde ik de cursus van Productief zijn in de 21^e eeuw. Hierin kwam ook de Focus bubbel terug. Hij gaf 1,5u aan. Met 15min pauze tussendoor. Plus 4x ongeveer op een dag aan de hand van de persoon, anders is het te veel.

Echter gingen we wel verder in hoe je de focus beeld kunt geven en waar je de focus voor moet gebruiken. Dit gaf hij aan door het op te delen in 3 verschillende onderdelen.

Prioriteiten, basisprincipes en flow. (welke problemen die je oplost zorgt voor rust in andere zaken.)

Als je stres heb voor de verschillende dingen die je moet doen, wordt er vaak niks gedaan. Iets wat simpel is om te doen, is ook makkelijk om niet te doen. Als je iets actief gaat doen, zie je vaak wat er wel en niet kan. Activiteit produceert informatie. Je moet je eigen leren om te focussen op een ding.

Doe minder dingen, en doe de dingen die je dan doet beter. Neem niet te veel op je bord tegelijkertijd. Bak je basis en doe dit doen goed. In plaats van alles een beetje. Wat geëerd en gerespecteerd wordt is niet de tijd, aandacht of dergelijke die je erin stopt, maar het Resultaat!

Flow (in je focus) is de hoogste staat van productiviteit. Sprint en herstellen. (zelfde als in begin van dit stukje, en Mark Tigchelaar gezegd heeft.) Wat je Echt met doen heeft voorrang op alles. Daar leg je je focus op en ga je voor. Dan pak je moment voor jezelf. En dan de volgende klus.



Stichting Positieve Impact

20 juni 2024 | Flint Amersfoort

Mentale Fitheid

- ◆ Thijs Launspach, expert op het gebied van mentale gezondheid
- ◆ Focus en breinexpert Mark Tigchelaar
- ◆ Annabel Pieren over de kracht van vriendelijkheid.
- ◆ Onze eigen Thijs Lindhout met inspiratie & entertainment met live drums!
- ◆ 8 interactieve workshops o.a. over werk maken van werkgelek, mentale vitaliteit op de werkvloer.

