

Webinar

TITEL TO BE DISCUSSED

- Deze webinar is geaccrediteerd bij het Kwaliteitsregister V&VN en register zorgprofessionals
- Voor andere registers kan OpenUp een bewijs van deelname toesturen
- Voor accreditatie dien je de vragenlijst (te vinden in de beschrijving van deze video) in te vullen. Je kunt dit tot een dag na het einde van de webinar invullen;
- Wij zorgen vervolgens voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname



Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie.
Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaild worden naar
webinar@openup.care

Deze webinar wordt mogelijk gemaakt door

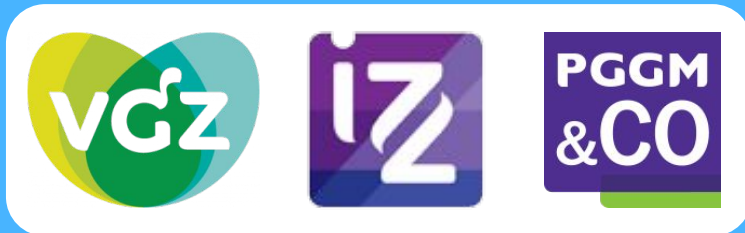
openup



openup

Webinar

TITEL



Een aantal vragen

Ga naar www.menti.com

Gebruik de code: **xxxx**

Of scan de onderstaande QR code

Zelfvertrouwen, iedereen twijfelt wel eens

50% `XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX`

60%

70%

Praktisch: Registreren voor accreditatie

- Accreditatie voor kwaliteitsregister V&VN & zorgprofessionals
- Voor andere registers met vrije ruimte kunnen we een bewijs van deelname aanleveren;
- Vul de accreditatie vragenlijst in;
(te vinden in de beschrijving van deze video, en de chat)
- Wij zorgen voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname

Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaïld worden naar webinar@openup.care

Even voorstellen:



Psycholoog: Simone
das Dores

Psycholoog:
xxx

In dit webinar

- Wat is een zelfbeeld?
- Oorzaken van een negatief zelfbeeld
- Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
- Gevolgen van een negatief zelfbeeld
- Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
- Onzekerheid: positieve functie!
- Positief zelfbeeld
- Toepasbaarheid in de zorg
- Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
- Nu: Q&A!

• Q&A

1. xxxxx

2. xxxx

3. Toepasbaarheid in de zorg

4. xxxxx

5. Q&A



Wat is een zelfbeeld

- Beeld dat je over jezelf hebt gevormd gedurende je leven
- Kennisbestand met weetjes met allemaal een eigen waardering en gewicht

Oorzaken negatief zelfbeeld

- Een ingewikkeld samenspel van

factoren:

- Genetische aanleg
- Opvoeding
- Omgeving / maatschappij
- Life events

Waarom is het zo hardnekkig?

- Informatieverwerking:
 - Selectieve aandacht
 - Selectief geheugen
 - Je gedrag
- Terugtrekken / uitstellen
- Perfectionisme
- 'Regelboekje'

Vicieuze cirkel

Negatiever beeld van jezelf

Vicieuze cirkel

Negatiever beeld van jezelf

Meer negatieve dingen zien

Vicieuze cirkel

Negatiever beeld van jezelf

Meer negatieve dingen zien

Een slechtere stemming

Vicieuze cirkel

Negatiever beeld van jezelf

Meer negatieve dingen zien

Een slechtere stemming

Minder moed

Vicieuze cirkel

Negatiever beeld van jezelf

Meer negatieve dingen zien

Een slechtere stemming

Minder actief

Minder moed

Vicieuze cirkel

Negatiever beeld van jezelf

Meer negatieve dingen zien

Minder om trots op te zijn

Een slechtere stemming

Minder actief

Minder moed

Doorbreek de vicieuze cirkel

Doorbreken van de negatieve spiraal.

Hoe doorbreek je deze negatieve spiraal?

Verander je gedachten en je gedrag!

Ga actief op zoek naar positieve ervaringen.

Uiteindelijk draait het immers om wat je doet. In beweging komen is de sleutel. Als je blijft doen wat je altijd doet, zullen de resultaten ook hetzelfde zijn.

Begin klein en bouw het langzaam op.

Dúrf en mag het van jezelf spannend vinden.

Doorbreek de vicieuze cirkel: handvatten vanuit cognitieve gedragstherapie

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Gedrag

Gevolg

Negatief zelfbeeld en normale onzekerheid

- Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
- Verschil:
 - Gedachten: “ik ben oke”
 - Verschillende contexten
 - Positieve aspecten zien
 - Realistische versus geloofwaardige gedachten
 - Kritiek relativeren



Titel

You're imperfect, and you're wired for struggle, **BUT YOU ARE WORTHY** of love
and belonging

Brene Brown

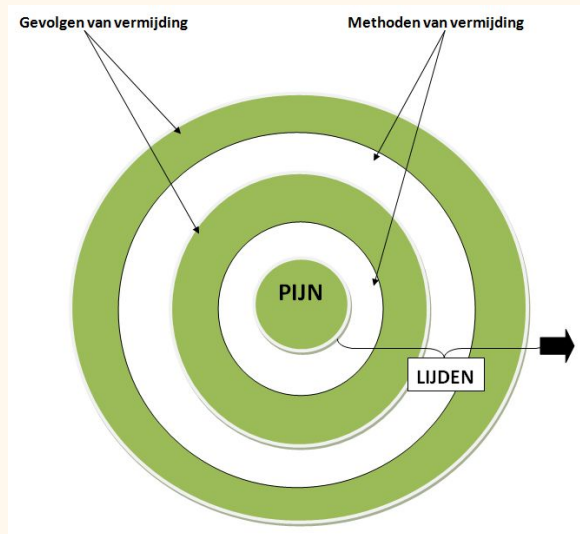


Onzekerheid: positieve functie

- Positieve functie:
 - “Dankbaar voor mijn gebrek aan zelfverzekerdheid”
 - Zet aan tot reflectie
 - Zet aan tot verbetering
 - Je houdt rekening met anderen
 - Je staat open voor andere meningen

Onzekerheid: hoe ga je ermee om?

- Jouw idee was toch niet zo belangrijk; de leuke partner was toch niet zo leuk bij nader inzien; het project best succesvol en de opdrachten eigenlijk niet zo slecht als we het vergelijken met nog beroerdere projecten.



Onzekerheid: hoe ga je ermee om?

Negatieve gevoelens horen gewoon bij het leven en de realiteit. En het gaat na verloop van tijd over. De paradox is dat hoe minder we ons verzetten tegen wat er is, hoe minder we er ons door laten leiden.

Thoughts: believe them, struggle with them, or simply notice them?

The diagram shows three scenarios of how one might react to the thought "I'm Stupid":

- Scenario 1:** A sad face with a speech bubble saying "I'm Stupid". Below it, the text reads "I am Stupid".
- Scenario 2:** A sad face with a thought bubble containing "I'm Stupid". Below it, the text reads "I'm having the thought 'I'm Stupid'".
- Scenario 3:** A happy face with an arrow pointing to a thought bubble containing "I'm Stupid" and a small sad face. Below it, the text reads "I'm noticing I'm having the thought 'I'm Stupid'".

Defusion

Notice your thoughts while holding them lightly.

Positief zelfbeeld

- Positief zelfbeeld en onzekerheid
- Realistisch: “falen hoort erbij en ik ben oké”
- Evenwichtig beeld van positieve en negatieve kanten
- “Ik ben goed genoeg” → minder overcompensatie

Werken aan een positiever zelfbeeld!

- Pen en papier bij de hand!
- Inspiratiebron: Manja de Neef

Het witboek

- Dagboek met complimenten aan jezelf
- Richt je op wat wél goed gaat
- Anders leren kijken: selectieve waarneming
- Actief volhouden!
- Resultaat: betere stemming, meer actief en ondernemend

Het witboek

Regels

- Mooi boekje met alleen maar positieve dingen
 - Wat schrijf je op?
 - Wat goed voelde
 - Wat je goed deed
 - Wat vandaag lukte
 - Waar je trots op was
 - Waar je blij mee was
- Hoe concreter hoe beter!

Het witboek

Opdracht:

Wat komt er in jouw witboek vandaag?



Het witboek

Mijn witboek van 27-9-2021:



Het witboek

Tips

- Verlaag je eisen
- Focus op het proces, niet alleen op het resultaat
- Houd rekening met omstandigheden
- Kracht van herhaling
- Let op jouw aandeel
- Maak er een gewoonte van!

Positieve eigenschappen

Opdracht:

Schrijf 1 minuut lang al jouw positieve eigenschappen op!

01:00



Positieve eigenschappen

- Hoe ging het?
- Niet gek als:
- Je start met een korte lijst van eigenschappen
- Je het onwennig vindt!
- Elke dag herhalen!

Positieve eigenschappen

Koppelen aan je witboek:

- Wat zegt deze gebeurtenis of dit feit over mij?
- Welke persoonlijke eigenschap komt naar voren?

Tips:

- Zoek bewijzen!
- Spar met iemand anders
- Maak een lijst achter in je witboek

Positieve eigenschappen: witboek

Zorgzaamheid

-

Discipline

-

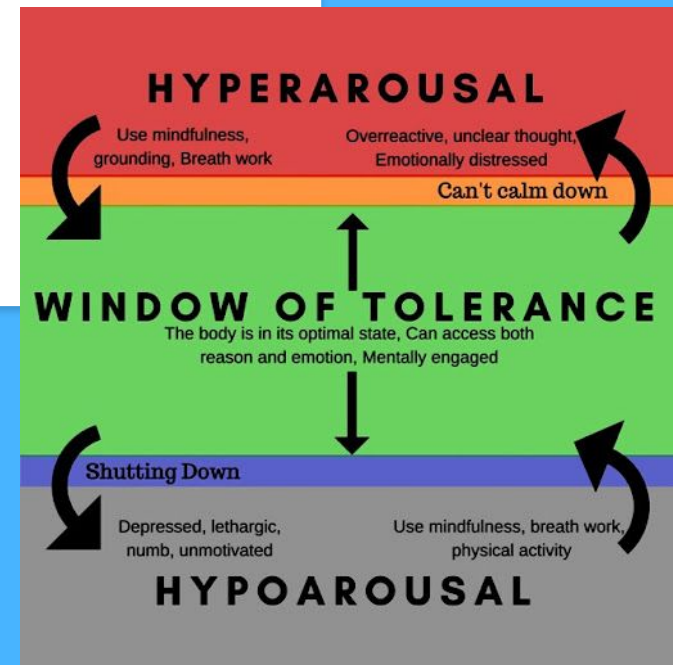
Zorgvuldigheid

-

EHBO toolkit!

Voor en na onzekere momenten

Tijdens onzekere momenten



EHBO: voor en na onzekere momenten

Tips

- Maak een gewoonte van de oefeningen
- Daag je gedachten uit
- Defuseer: geef je onzekere gedachten een naam
- Stel uitdagende én realistische doelen
- Wat is het ergste dat er (de volgende keer) kan gebeuren?
- Compassie
- Laat je gedrag niet leiden door eventuele belemmerende gedachten

EHBO: tijdens onzekere momenten

Tips

- Laat het toe
- Wees nieuwsgierig
- Vraag om hulp
- We zijn vaak meer bezig met onszelf dan met de ander
- Het leven is een cursus: leren is belangrijker dan bewijzen dat alles lukt
<https://www.nd.nl/leven/leven/580267/druk-je-fouten-niet-weg-maar-leer-ervan>

Toepasbaarheid in de zorg

Isolement-----autonomie-----verbondenheid-----fusie

In teams
In organisaties
In patient contact
In contact met naasten van patiënten



Toepasbaarheid in de zorg

Situaties in de zorg waarin je zelfvertrouwen nodig hebt:

- Agressie
- Grens stellen is nodig
- Zelfzorg
- Conflict
- Autonomie
- Beste zorg willen leveren

Zie ook onze eerdere webinars over agressie, grenzen stellen, het succes van minder stress en mindfulness

Titel

mindspo

BRENÉ BROWN

TOP 10 RULES FOR SELF LOVE

1. You are Enough
2. Share Your Whole Story and Whole Heart
3. Engage with the world
4. Vulnerability is the birthplace of love
5. Get Vulnerable
6. Let go of your armour
7. Speak to yourself the way you speak to someone you love
8. Let go of perfectionism
9. Be Grateful
10. Practice authenticity

TOP 10 RULES
FOR SELF-LOVE

BRENÉ BROWN'S
TOP 10 RULES FOR SELF LOVE



Wat er in bod kwam in dit webinar:

- Wat is een zelfbeeld?
- Oorzaken van een negatief zelfbeeld
- Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
- Gevolgen van een negatief zelfbeeld
- Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
- Onzekerheid: positieve functie!
- Positief zelfbeeld
- Toepasbaarheid in de zorg
- Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
- Nu: Q&A!

Meer weten?

Boeken/podcast/programma

- Open up programma: 'vertrouwen in jezelf'
- Boek: 'Negatief zelfbeeld'- Manja de Neef
- Podcast: 'Negatief zelfbeeld - De podcastpsycholoog
- Boek: 'COMET'- Kees Korrelboom



Q&A



Let's openup

