

Activiteiten Vital Minds: Healthy University week 2022

Grip op je werk

Marion Miezenbeek, senior career & employability coach organiseert 2 mini workshops Grip op je werk; één online in het Engels en 1 live bijeenkomst in het Nederlands.

Deze workshop is met name geschikt voor medewerkers die:

- Taken hebben waar ze geen energie uithalen
- Weinig verbinding voelen met en op het werk
- Last hebben van uitstelgedrag door gebrek aan motivatie ofwel een mismatch met bepaalde taken
- Taken hebben die stress-gevend zijn
- Veel werkdruk ervaren door diverse oorzaken

Workshop programma

- Theorie flow en werkdesign incl. video
- Inventarisatie flow versus unflow (individueel en uitwisselen)
- Voorbeelden workhacks inclusief categorieën
- Creëren eigen hacks + uitwisseling
- Buddy zoeken en oefenen op de werkvloer

Vroeg herkenning van Disbalans

Carine de Vries, bedrijfsarts, organiseert 2 workshops Vroeg herkenning van Disbalans

Om duurzame gezondheid en inzetbaarheid te bevorderen, is het belangrijk signalen en klachten vroegtijdig te herkennen en actie te ondernemen. Door tijdig in te grijpen, kan in een aantal gevallen gezondheidsproblemen en uitval voorkomen worden. Daarom is er een workshop ontwikkeld die gaat over vroeg herkenning en erkenning van disbalans.

Doel

Vroegtijdige herkenning en erkenning zijn niet eenvoudig. Disbalans kan zich uiten in psychische klachten, lichamelijke verschijnselen, een toename van symptomen van bestaande aandoeningen of veranderingen in gedrag. Het is belangrijk alert te zijn op signalen en deze bespreekbaar te maken. We gaan kijken wat je kunt doen om disbalans in een vroeg stadium te herkennen en hier met elkaar het gesprek over aan te gaan. In de workshops gaat het er met name om te (h)erkennen welke signalen belangrijk zijn, hoe je aan de bel kunt trekken en welke maatregelen je kunt treffen.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Balans belasting – belastbaarheid
- Vroeg signalen van disbalans
- Herstelcurve
- Mechanismen van miskennis disbalans
- Follow-up

De kracht van voeding

Professor Doctor Hanno Pijl, endocrinoloog, geeft een online lezing over De kracht van voeding, waarna je met hem in gesprek kunt.

Voeding is een van de meest invloedrijke factoren op onze gezondheid en vitaliteit. De keuze die je elke dag, meerdere keren per dag maakt over je voeding, hebben een directe relatie met je gezondheid en je vitaliteit. Wil je meer weten? Stel je vraag aan Hanno Pijl en ga met hem in gesprek.

Workshops ontwikkeld door en voor Universiteit Leiden

1. Journey to Balance: Encouraging work-life balance – Engels

Do you struggle to separate work from your personal life?

Do you feel like you don't have enough time to do the things you enjoy?

Join our interactive workshop where we discuss the importance of maintaining work-life balance.

Learn about the benefits of setting boundaries between work and personal life and get tips on time- and stress-management.

2. 'Alcohol, nuchter bekeken'

Medewerkers van de Universiteit Leiden zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan deze interactieve workshop waar stress-gerelateerde alcoholconsumptie centraal staat.

Tijdens deze bijeenkomst worden onder andere de fabels en feiten rondom de gezondheidsvoordelen en –risico's van alcoholconsumptie besproken, evenals de richtlijnen van de Gezondheidsraad en de empirische onderzoeksbevindingen waar deze op zijn gebaseerd. Daarnaast gaan we in gesprek met deelnemers over de individuele en collectieve factoren onderliggend aan de behoefte om alcohol te consumeren, en de factoren die eraan bijdragen om daar juist andere keuzes in te willen maken. Ook ontvangen deelnemers een semigestructureerd alcoholdagboekje waarmee na de interventie de zelf-geformuleerde doelen, alcoholconsumptie, en stress levels kunnen worden gemonitord. Uiteraard zijn de handvatten die worden aangereikt tijdens deze interventie gebaseerd op gedragsveranderingstechnieken die bewezen effectief zijn, specifiek op het gebied van stress-gerelateerde alcoholconsumptie.

3. Game up your Diet – Engels

"Are you ready to be delighted, educated, and have some fun? Then come to our healthy eating workshop which is nothing like you expect and much more. We created an interactive workshop for you where you can learn about nutrition and get some tips about how to implement them in your busy work schedule! "

4. Sound Sleep, Sound Mind: Modern Struggle and Science

Today most of us know about the importance of sleep and the impact that a lack of sleep can have on our daily functioning and well-being. However, we know how difficult the practical implication and resolution to prioritize sleep may be. Our workshop aims to provide you with in-depth knowledge but also introduce you to practical tips, foster self-exploration and

provide guidance in developing a healthy sleep hygiene and habit to bridge the gap from knowledge to implementation.

5. Sedentair gedrag

Jij hebt ook wel eens gehoord dat zitten het nieuwe roken is toch? 😊

The MOVEMENT workshop

Wij zijn 4 masterstudenten die vanuit de opleiding Gezondheids- en Medische Psychologie een interesse hebben in hoe mensen hun leven een beetje beter en gezonder kunnen maken! Zit jij ook het grootste gedeelte van je werkdag? En heb jij ook wel eens gehoord dat zitten het nieuwe roken is?

Kom dan naar onze workshop! Daar krijg je informatie over zitgedrag en wat deze vaak herhaalde zin nou eigenlijk betekent. Ontdek tijdens deze workshop leuke en makkelijke manieren om het zitten gedurende je werkdag te verminderen!

Korte beschrijving sport en ontspanningsworkshops

Boksen

Boksen, de sport die alles in zich heeft: kracht, snelheid, inzicht, souplesse en doorzettingsvermogen. De wijze van boks training zoals het bij het USC gegeven wordt is toegankelijk voor iedereen. Zowel voor mannen als vrouwen, van nieuweling tot gevorderde. Er wordt voornamelijk op elkaars handschoenen gebokst, niet naar het gezicht. Versla de stress en ga boksen. Een heftige boks training laat je echt even de zorgen van alle dag vergeten. Je lijf wordt lekker aangepakt en je geest volledig leeg gemaakt.

Breath work

Je kunt ademwerk zien als actieve meditatie. Het resultaat is vaak hetzelfde: er is meer rust en ruimte in je hoofd. Bij meditatie zit je vaak stil, dit in tegenstelling tot breathwork waarbij je actief ademhaalt. In principe heeft breathwork niet veel met yoga gemeen omdat je geen yoga-poses beoefent. Yoga kent wel zo zijn eigen ademhalingstechnieken, pranayama, die soms vergelijkbaar zijn met de verbonden ademhaling.

Meditatie

Leer verschillende vormen van meditatie en kom erachter dat mediteren niet zweverig is.

Maak kennis met technieken die je ook thuis kunt toepassen en die bij zullen dragen aan meer ontspanning, creativiteit en bewustzijn in je dagelijks leven.

Mindfulness

Mindfulness is het makkelijkst te begrijpen vanuit zijn tegendeel: leven op de automatische piloot. Je leert bewust keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor vang je stressprikkel eerder en beter op en ga je anders om met gedachtepatronen die niet behulpzaam zijn. Er ontstaat een hogere mate van bewustwording en je kunt beter je grenzen bewaken. Door vaker je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker. De geest wordt rustiger.

Pilates

Breng je lichaam in evenwicht. Op een zeer beheerste en gecontroleerde manier versterk je de spieren van je core, om je houding te verbeteren en je lichaamsbewustzijn te vergroten.

Urban Bootcamp

High Intensity Interval Training, krachtige explosieve bewegingen en korte pauzes wisselen elkaar af. Tijdens deze full body work-out doe je veel oefeningen met je eigen lichaamsgewicht o.a. push ups, squats, burpees en planking.

Yoga

Een rustige vorm van yoga waarin houdingen enkele minuten vastgehouden worden zodat de spieren kunnen ontspannen. Een fijne lichaamsbeweging voor wie veel zit.

Zumba

Dans alsof niemand kijkt op vrolijke Latin muziek. De bewegingen zijn makkelijk te volgen, dus gooi je heupen los.