



Digitaal lerend netwerk psychosociale ondersteuning

12 maart 2021

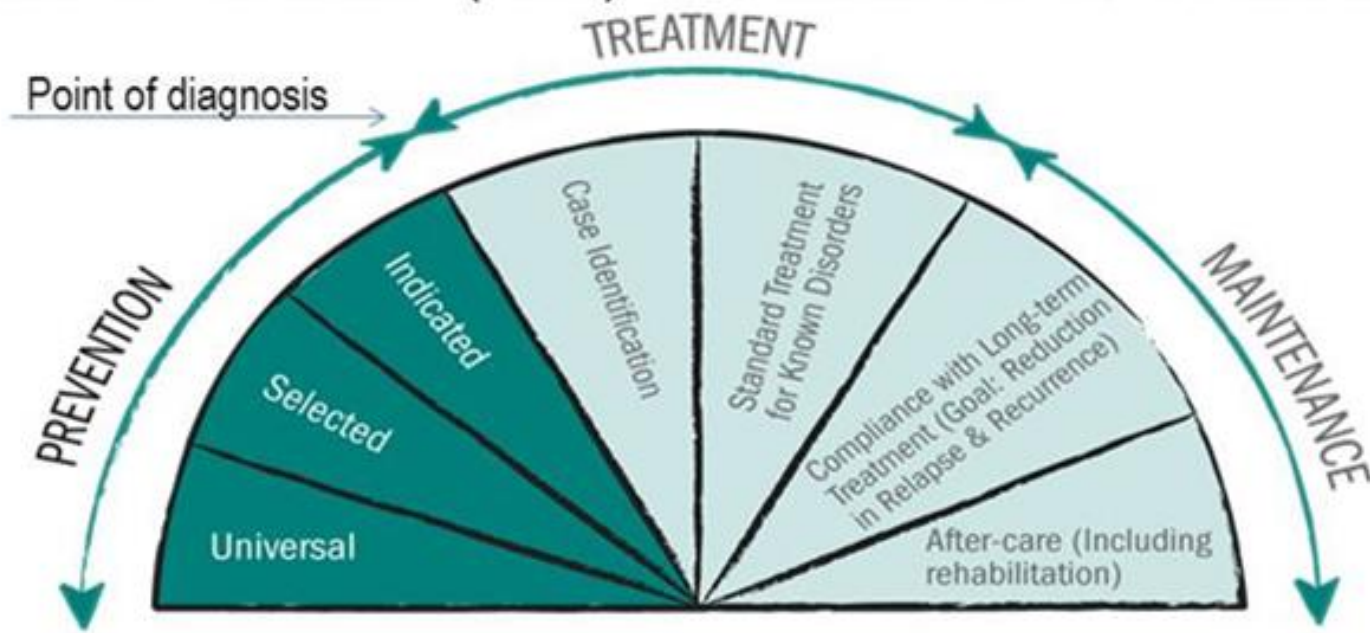
Praktische afspraken

- Opname lerend netwerk = enkel om verslag te maken
- Camera mag aanblijven - zorgt voor interactie
- Vragen mogen tussendoor gesteld worden
 - ↳ Chat
 - ↳ Hand opsteken



Geestelijke gezondheid

Werken aan geestelijke gezondheid: een continuüm

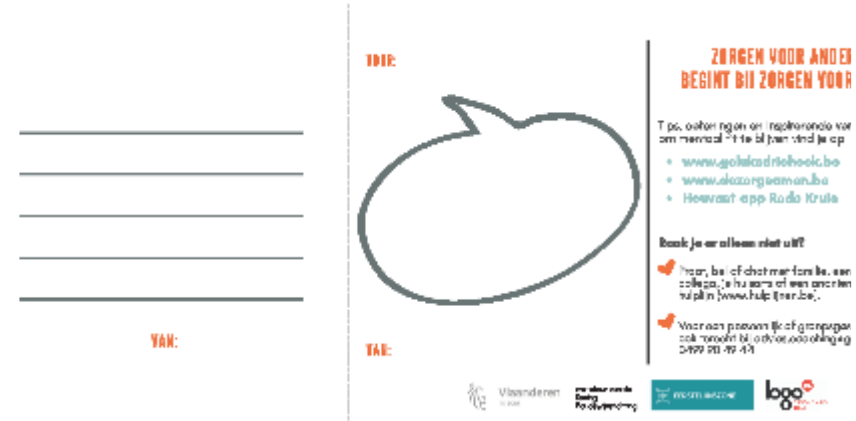


Bron: *Mental Health Intervention Spectrum, Mrazek & Haggerty, 2000*



**Aan de slag met materialen en
projecten om rond mentaal
welbevinden te werken!**

Complimentenkaarten



Complimentenactie

- [Logo-Waasland](#)
- [Logo Dender](#)

Informeer en inspireer medewerkers met de geluksdriehoek


- <https://geluksdriehoek.be>
- E-learning voor burgers en professionals
 - ↳ <https://www.gezondleven.be/opleidingen/elearning/geluk-zit-in-een-klein-driehoekje>
- Workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje (ook online)
 - ↳ [Logo-Waasland](#) - [Logo Dender](#)
- Workshop op maat van professionals 'De geluksdriehoek: wat en hoe'
 - ↳ [Logo-Waasland](#) - [Logo Dender](#)
 - ↳ Min 2 uur, rechtstreeks aan te vragen via opleiding@gezondleven.be



De geluksdriehoek

- Materialen zoals affiches, postkaarten, roll-up banners via het Logo: [Logo-Waasland](#) - [Logo Dender](#)

GELUKS - DRIEHOEK
WAT MAAKT JOU GELUKKIG?



ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- 1. Wat vind je belangrijk in je leven?
- 2. Waar ben je trots op?
- 3. Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- 4. Bij wie vind je steun?
- 5. Hoe betekenen jij iets voor anderen?
- 6. Waar ben je dankbaar voor?
- 7. Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- 8. Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- 9. Waar krijg je energie van?

PERFECT NIET. BESTAAT NIET. VOOR BEW. JE HET KALKEN EN DE BEW.

JOUW KOMPAS VOOR EEN GEZOND LEVEN.



GELUKSDRIEHOEK **VOEDINGSDRIEHOEK** **BEWEGINGSDRIEHOEK**

Wij zijn zelf aan de slag met de bouwblokken van geluk. Of wij je weten hoe je gezond kan eten, meer kan bewegen en minder lang stilstaan? We wijzen je de weg op [gezondleven.be](#).

Vlaanderen **GEZOND LEVEN**

GELUKS - DRIEHOEK



ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

1. Wat vind je belangrijk in je leven?
2. Waar ben je trots op?
3. Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
4. Bij wie vind je steun?
5. Hoe betekenen jij iets voor anderen?
6. Waar ben je dankbaar voor?
7. Wat helpt je om je gedachten los te laten?
8. Ben je soms niet te streng voor jezelf?
9. Waar krijg je energie van?

PERFECT NIET. BESTAAT NIET. VOOR BEW. JE HET KALKEN EN DE BEW.

GEZOND LEVEN

Versterk je team met de methodiek Team(Veer)Kracht

- <https://www.gezondleven.be/projecten/teamveerkracht>
- vier sessies van telkens drie uur
- hele team doet eraan mee, ook de directe leidinggevende
- deelnemende teams bestaan maximaal uit 15 leden. Grotere teams worden onderverdeeld in subteams.
- begeleiding door een externe coach
- richtprijs voor de begeleiding van 1 team ligt tussen € 1.500 en € 2.500 (excl. BTW en verplaatsingskosten).

Doe mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

- 1 tot 10 oktober
- Doel = het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker zetten
- Thema 2021: ontmoeting en sociale cohesie
- Inspiratiegids voor kleine en grote acties
- [Logo-Waasland](#) - [Logo Dender](#)

Ga voor een beleid rond mentaal welbevinden

- <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden>
- Beleid rond mentaal welbevinden op het werk
 - ↳ <https://www.gezondleven.be/settings/gezond-werken/mentaal-welbevinden-en-veerkracht-op-het-werk>

Mentale gezondheid in coronatijd

- Mentale gezondheid in coronatijd vanuit 4 sporen, met voorbeelden van helpende acties - [Logo-Waasland](#)
- Samen tegen corona - communiceren en sensibiliseren over COVID-19 en vaccinatie - [Logo-Waasland](#) - [Logo Dender](#)
- Webinar Logo Limburg 30/3 - ‘[Mentaal welbevinden van bewoners en personeel WZC](#)’



Logo-Waasland vzw



Ankerstraat 91,
9100 Sint-Niklaas

Nieuwsbrief

logo^{WL}
GEZONDHEID
TROEF



info@logowaasland.be



www.logowaasland.be



03/766.87.78

Contactgegevens Logo Dender



LOGO DENDER VZW BURCHTSTRAAT 10 BUS 17 | 9300 AALST

@ logo@logodender.be
www.logodender.be
f www.facebook.com/LogoDender

Logo Dender vzw - @LogoDender
Logo Dender vzw
trooper.be/logodender

ON 0475.926.441 RPR Gent, afd. Dendermonde





Bedankt voor je aandacht