

Ubari.nl

Workshop Jij in het midden

Waar sta jij tussen werk, privé en ikzelf?



ONDERNEMER

Tubantia

fd.
het maatschappelijk



ubari

Inleiding

Deze workshop word je aangeboden door **Ubari**, hét digitale platform voor Positieve Gezondheid dat medewerkers op een persoonlijke en volledig anonieme manier ondersteunt bij het verminderen van stress, spanning en burn-outklachten. Ubari helpt mensen om signalen eerder te herkennen, patronen bewuster te zien en keuzes te maken die helpen om gezonder te leven en werken en zo de beste versie van zichzelf te worden.

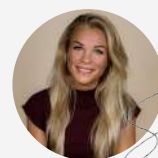
In het dagelijks leven bewegen mensen voortdurend tussen wat werk van hen vraagt, wat thuis nodig heeft en wat zichzelf eigenlijk nodig hebben. Die drie zijn zelden in perfecte balans. De uitdaging is niet om alle ballen tegelijk hoog te houden, maar om te zien hoe je beweegt tussen die drie en wat dat met je doet.

Werk, Privé en Ikzelf staan voor de drie krachten die iedere dag aan ons trekken.

Werk vraagt iets.

Thuis vraagt iets.

En jij hebt zelf óók iets nodig.



Suzan van Dijck
Consultant positieve gezondheid

*Suzan
van Dijck*

In deze workshop wordt zichtbaar welke beweging iemand maakt in een gewone dag: waar spanning ontstaat, waar herstel mogelijk is en waar ruimte ontstaat voor jezelf. De inzichten sluiten aan bij het brede beeld van Positieve Gezondheid en passen bij wat Ubari ondersteunt: stress en spanning verminderen, signalen eerder herkennen, meer regie ervaren en beter voelen wat je nodig hebt in drukke dagen. met korte, herkenbare situaties nodig je deelnemers uit om letterlijk positie te kiezen tussen Werk, Privé en Ikzelf. Zonder theorie, zonder ingewikkelde gesprekken: alleen ervaren, zien en bewust worden. Uiteindelijk draait alles om één vraag:

Waar sta jij tussen Werk, Privé en Ikzelf?



Inhoudsopgave

5 | Wat betekenen Werk, Privé en Ikzelf?

15 | Van inzicht naar actie

17 | Situaties per pijler

38

Over Ubari
Hét digitale platform voor
positieve gezondheid

40

Positieve gezondheid

Jij in het midden

Inleiding	2
Waarom Werk, Privé en Ikzelf?	2
Wat betekenen Werk, Privé en Ikzelf?	5
Wat je in deze workshop gaat doen	7
Doelgroep	8
Duur en varianten van de workshop	9
Leerdoelen	10
Benodigde materialen en voorbereiding	11
Hoe je de workshop geeft	12
Veiligheid en groepsdynamiek	14
Van inzicht naar actie	15
Situaties per pijler	17
1. Lichaamsfuncties	18
2. Mentale veerkracht	20
3. Zingeving & richting	22
4. Kwaliteit van leven	24
5. Meedoen en relaties	26
6. Dagelijks functioneren	28
Aanvullende reflectievragen	30
Tips voor medewerkers	31
Mini check-in kaart	32
Bijlage: Printbare kaarten	33
Over Ubari	38



Wat betekenen Werk, Privé en Ikzelf?

In deze workshop bewegen deelnemers zich steeds tussen drie vaste plekken: **Werk**, **Privé** en **Ikzelf**. Deze drie staan symbool voor de krachten die iedere dag aan ons trekken.

Werk

Alles wat hoort bij taken, verantwoordelijkheden, verwachtingen en rollen op het werk: van deadlines tot vragen van collega's, urgente verzoeken of professionele betrokkenheid.

Privé

Alles wat speelt in iemands persoonlijke leven: gezin, huishouden, vrienden, mantelzorg, sociale verplichtingen of dingen die thuis geregeld moeten worden.

Ikzelf

Alles wat iemand zelf nodig heeft: rust, herstel, energie, grenzen, richting, plezier, tijd, ruimte en signalen van lichaam en hoofd. Voor veel mensen is dit het domein dat het snelst naar de achtergrond verdwijnt.



Alle drie vragen elke dag om aandacht, maar niet altijd even hard. Door **letterlijk** positie te kiezen, wordt direct zichtbaar welke keuze jij maakt en helpt het je bewuster te zien hoe jij door je dag beweegt.

Wat je gaat doen in deze workshop?

In deze workshop ervaren deelnemers hoe zij zich gedurende de dag bewegen tussen Werk, Privé en Ikzelf. Niet door erover te praten, maar door letterlijk positie te kiezen in de ruimte.

Je werkt met korte, herkenbare situaties. Bij elke situatie lopen deelnemers naar de plek die voor hen op dat moment het meest vanzelfsprekend voelt. Die beweging laat direct zien welke richting iemand geneigd is op te gaan en waar eigen behoeften soms naar de achtergrond verdwijnen.



De workshop helpt deelnemers om:

- sneller te zien welke keuze zij maken
- op te merken waar zij zichzelf overslaan
- bewuster om te gaan met energie en druk
- kleine keuzes te ontdekken die direct verschil maken

De workshop voelt licht, veilig en toegankelijk.

Niemand hoeft iets persoonlijks te delen.

De beweging alleen geeft al helderheid.

De kracht van deze workshop:

- deelnemers zien hun gedrag letterlijk terug in de ruimte
- er ontstaat binnen enkele minuten herkenning en bewustwording
- Ikzelf blijkt vaak het minst gekozen domein
- de eenvoud nodigt uit om stil te staan bij energie, veerkracht en herstel

Het resultaat is meer inzicht, meer rust en meer regie in dagelijkse keuzes.

Doelgroep

Deze workshop is geschikt voor organisaties die willen investeren in balans, mentale veerkracht en duurzame inzetbaarheid. De workshop sluit aan bij teams en medewerkers die veel van zichzelf vragen en soms vergeten stil te staan bij wat zij zelf nodig hebben. De workshop werkt bijzonder goed voor:

- medewerkers in alle lagen van de organisatie
- teams die meer rust, overzicht en energie willen
- professionals met volle agenda's of een groot verantwoordelijkheidsgevoel
- HR en leidinggevenden die balans en werkdruk bespreekbaar willen maken
- zorgprofessionals en dienstverleners die veel voor anderen betekenen
- medewerkers die moeite hebben om tijd of ruimte voor zichzelf te nemen

De workshop is laagdrempelig, toegankelijk en geschikt voor iedereen, ongeacht functie, ervaring of fysieke beperkingen. Voor teams biedt het een veilige manier om patronen te herkennen, zonder dat iemand iets persoonlijk hoeft te delen.



Duur en varianten van de workshop

Deze workshop is flexibel in te zetten en kan zo kort of lang duren als je zelf wilt. Je kiest zelf hoeveel situaties je gebruikt en hoeveel ruimte er is voor reflectie. Achter in deze handleiding vind je een overzicht met aanvullende reflectievragen die je optioneel kunt inzetten.

Korte versie 10 tot 20 minuten

Geschikt als energizer, teammoment of start van een overleg.

Je kiest 3 tot 5 situaties uit verschillende pijlers.

De nadruk ligt op ervaren en bewegen, niet op bespreken.

Mogelijke korte reflectievragen:

- wat viel je op aan jouw keuze?
- wat zou je morgen anders kunnen doen?
- welke plek voelde vanzelfsprekend?

Standaardversie 45 tot 60 minuten

Je werkt met 10 tot 15 situaties uit meerdere pijlers.

Er ontstaat ruimte voor herkenning, reflectie en het herkennen van patronen.

Deelnemers krijgen iets meer tijd om bewust stil te staan bij hun keuzes.

Mogelijke reflectievragen:

- wat zag je gebeuren bij jezelf?
- welke pijler raakte je het meest?
- wanneer voelde je spanning tussen moeten en willen?

Uitgebreide workshop 60 tot 90 minuten

Alle zes pijlers van Positieve Gezondheid komen aan bod. De extra tijd maakt het mogelijk dieper in te gaan op energie, herstel en dagelijkse patronen. Deze versie past goed binnen vitaliteitsprogramma's, teamdagen of themabijeenkomsten.

Verdiepende reflectievragen:

- welke pijler vroeg vandaag het meest om aandacht?
- waar zie je een terugkerend patroon?
- wat zou er veranderen als je elke dag één keer bewust voor jezelf kiest?

Leerdoelen

Deze workshop helpt deelnemers beter herkennen hoe zij zich gedurende de dag bewegen tussen **Werk, Privé en Ikzelf**. De ervaring in de ruimte maakt zichtbaar wat normaal onbewust gaat.



Inhoudelijke leerdoelen

Na deze workshop kunnen deelnemers:

- zien welke richting zij in dagelijkse situaties snel kiezen
- opmerken waar zij zichzelf overslaan
- beter aanvoelen wat zij op dat moment nodig hebben
- begrijpen hoe keuzes invloed hebben op energie en herstel
- kleine veranderingen herkennen die direct verschil maken

Gedragsdoelen

Deelnemers kunnen na afloop:

- bewuster richting kiezen in het moment
- micro-herstel toevoegen aan volle dagen
- eerdere signalen van overbelasting herkennen en serieus nemen
- hun eigen grenzen beter voelen en respecteren
- dagelijks één bewuste Ikzelf-keuze maken

Benodigde materialen en voorbereiding

Deze workshop heeft weinig nodig. De eenvoud maakt hem toegankelijk en krachtig. Met een paar materialen en een rustige voorbereiding kun je direct aan de slag.

Materialen

- drie grote vloerkaarten: Werk, Privé en Ikzelf
 - een open ruimte van minimaal drie bij drie meter
 - optioneel: de situaties uitgeprint op losse kaarten
- De vloerkaarten vind je in de bijlage van deze handleiding.

Vorbereiding

- leg de vloerkaarten ruim uit elkaar, zodat deelnemers vrij kunnen bewegen
- zorg voor een rustige, open ruimte zonder obstakels
- schuif stoelen en tafels aan de kant
- laat deelnemers in het midden van de ruimte starten
- geef geen inhoudelijke uitleg vooraf

De ervaring in de ruimte doet het werk.

Meer voorbereiding is niet nodig. Houd het licht, eenvoudig en uitnodigend.



Hoe je de workshop geeft

De workshop werkt het beste wanneer je het eenvoudig houdt. Jij begeleidt het proces; de ervaring doet het werk. Volg de stappen hieronder.

Stap 1: Start in het midden van de ruimte

Laat alle deelnemers in het midden staan. Vertel kort wat er gaat gebeuren: je leest een situatie voor en iedereen loopt naar de plek die voor hem of haar klopt.

Meer uitleg is niet nodig.

Stap 2: Lees een situatie voor

Kies een situatie uit een pijler die je wilt gebruiken. Je kunt willekeurig te werk gaan of de volgorde vooraf bepalen. Houd het tempo rustig.

Stap 3: Laat deelnemers lopen

Nodig deelnemers uit om naar de plek te lopen die voor hen op dat moment het meest vanzelfsprekend voelt.

Zeg bijvoorbeeld: "Loop naar de plek die voor jou klopt."

Laat mensen zonder veel nadenken bewegen, de eerste impuls is vaak het meest waardevol.

Stap 4: Laat iedereen even staan

Wanneer iedereen op een plek staat, laat je het kort stil worden.

Geen oordeel, geen uitleg, geen analyse.

De stilte helpt deelnemers bewust te voelen waar zij zijn uitgekomen.

Stap 5: Stel eventueel één reflectievraag

Reflectie is optioneel. Eén vraag is voldoende.

Bijvoorbeeld:

- wat viel je op?
- waar voelde je twijfel?
- wat zegt deze keuze over jouw dag?

Stap 6: Herhaal met nieuwe situaties

Kies vervolgens een nieuwe situatie. De kracht van deze workshop zit in herhaling: door meerdere situaties achter elkaar te ervaren, ontstaat vanzelf herkenning in patronen, keuzes en reacties.

Afhankelijk van de gekozen variant werk je met 3 tot 20 situaties.

Korte varianten blijven vooral bij ervaren en bewegen.

Langere varianten bieden meer ruimte voor reflectie en verdieping.

Stap 7: Rond rustig af

Sluit de workshop af met een korte, open vraag. Bijvoorbeeld:

- wat neem je mee uit vandaag?
- welke keuze voelde voor jou het meest betekenisvol?
- wat ga je morgen één procent anders doen?

Delen mag, maar hoeft niet.

Een rustige afronding helpt de ervaring in te laten dalen en maakt de kans groter dat deelnemers er in het dagelijks leven iets mee gaan doen.



Veiligheid en groepsdynamiek

Deze workshop werkt het beste wanneer de sfeer licht, open en veilig is. Deelnemers hoeven niets te delen wat zij niet willen. De ervaring in de ruimte is al genoeg.



- elke keuze is oké
- deelnemers hoeven niets persoonlijks te vertellen
- houd de sfeer licht en uitnodigend
- benoem geen individuen of aparte keuzes
- laat oordelen en duidingen achterwege
- geef geen advies en geen interpretatie
- nodig uit, maar dwing nooit een keuze af
- voorkom dat één deelnemer het proces bepaalt, bedank gedrag, niet de keuze, en benadruk dat elke keuze klopt
- vertrouw op de ervaring; die doet vanzelf haar werk

Jij begeleidt het proces door rust te brengen, ruimte te laten en de eenvoud te bewaken.

Meer is niet nodig.

Van inzicht naar actie

Het effect van deze workshop wordt het grootst wanneer deelnemers een kleine actie meenemen naar hun dagelijkse werk- en leefritme. Niet groot, niet ingewikkeld, maar iets dat morgen al kan.

Nodig deelnemers uit om een kleine, haalbare stap te kiezen. Bijvoorbeeld:

- morgen vijf minuten rustig starten
- één taak kiezen die volledige aandacht krijgt
- een korte pauze plannen voordat de dag te vol raakt
- één keer "later" zeggen tegen iets dat niet meteen hoeft
- één ding helemaal afronden in plaats van meerdere dingen half
- de telefoon weggleggen tijdens de lunch
- aangeven wanneer iets niet meer past
- bewust één moment voor Ikzelf kiezen

Waarom dit werkt:

- kleine keuzes zijn makkelijker vol te houden
- herhaling helpt om nieuw gedrag op te bouwen
- elke Ikzelf-keuze versterkt herstel en regie
- balans ontstaat door kleine momenten in een gewone dag

Laat deelnemers afsluiten met een zachte vraag, zoals:

Wat ga jij morgen anders doen?

óf

Wat kies je vandaag bewust voor jezelf?

Optionele verdieping

Wanneer er meer tijd, ruimte of behoefte is, kun je verdieping toevoegen. Deze verdieping is niet nodig om de workshop sterk te maken, maar kan waardevol zijn wanneer een team meer bewustzijn wil creëren rondom energie, werkdruk en patronen in het dagelijks leven.

Gebruik verdieping alleen wanneer de groep er klaar voor is en de sfeer veilig en open voelt. Houd het licht en eenvoudig.

Verdieping op energiemangement

- welke situaties kosten jou energie, en welke geven energie?
- hoe kunnen kleine herstelmomenten door de dag heen helpen?
- wanneer kies je vooral voor moeten in plaats van opladen?
- welke patronen werden zichtbaar in de ruimte?

Verdieping op werkdruk

- welke keuzes versterken druk, en welke creëren juist ruimte?
- hoe beïnvloeden automatische ja-keuzes jouw balans?
- wanneer verschuiven jouw prioriteiten door verwachtingen van buitenaf?
- wat herken je hiervan in je eigen werkdag?

Verdiepende vragen die je kunt inzetten

- welke pijler vraagt deze week om aandacht?
- waar zit jouw grootste winst in kleine keuzes?
- welke situatie voelde het meest herkenbaar?
- waar kies jij het minst vaak voor ikzelf, en waarom?
- wat zou één bewuste keuze morgen al kunnen veranderen?

Verdieping is altijd optioneel.

De basis van de workshop blijft de ervaring in de ruimte.



Alles wat je toevoegt, is een zachte verdieping op wat er al zichtbaar werd.

Situaties per pijler

In dit hoofdstuk vind je alle situaties die je in de workshop kunt gebruiken. Ze zijn verdeeld over de zes pijlers van Positieve Gezondheid: lichaamsfuncties, mentale veerkracht, zingeving en richting, kwaliteit van leven, meedoen en relaties, en dagelijks functioneren. Deze pijlers geven samen een breed en mensgericht beeld van wat mensen nodig hebben om goed te kunnen leven, werken en herstellen.

Elke pijler belicht een ander deel van het dagelijks leven. Samen maken ze zichtbaar hoe iemand zijn aandacht verdeelt tussen wat werk vraagt, wat thuis nodig heeft en wat het lichaam of hoofd aangeeft. De situaties zijn kort, herkenbaar en ontworpen om letterlijk beweging te brengen in wat normaal gesproken onbewust gaat. Je leest een situatie voor en laat deelnemers naar de plek lopen die voor hen het meest vanzelfsprekend voelt.

Bij elke pijler vind je:

- een korte introductie die de thema's van de pijler duidt
- vijf situaties die je kunt gebruiken tijdens de workshop

Gebruik de situaties in willekeurige volgorde of kies er een paar die passen bij het team of bij het doel van dat moment.



1. Lichaamsfuncties

Deze pijler gaat over hoe iemand fysiek meedoet in het dagelijks leven. Het draait om energie, herstel, lichaamssignalen, slaap en de grenzen van het lijf. In deze situaties wordt zichtbaar hoe snel mensen hun lichaam negeren om iets voor werk of thuis af te maken, terwijl het lichaam vaak al eerder aangeeft wat het nodig heeft.

Situaties – Lichaamsfuncties

Situatie 1 – Die eerste 10 minuten

Je wordt wakker en je lichaam zegt meteen: blijf nog even... tien minuten extra.

Maar op je telefoon verschijnt een werkmelding: "Kun jij dit alvast oppakken voor 9.00 uur?"

En in de deuropening hoor je thuis: "Wil jij ontbijt maken? Ik moet écht nu weg."

Waar ga jij staan?

Situatie 2 – De schouderknijper

Halverwege de ochtend merk je het: die strakke schouders die zeggen stop even.

Je lichaam vraagt letterlijk om pauze.

Op dat moment hangt werk boven je scherm: "Kun je dit héél even snel afmaken? Ben je zo klaar?"

En thuis komt er een appje: "Kun jij nog even het restaurant bellen voor vanavond?"

Waar ga jij staan?

Situatie 3 – De verdwenen lunch

Het is eindelijk lunchtijd. Je lichaam wil naar buiten: frisse lucht, stilte, een stukje lopen.

Maar je meeting loopt uit: "Laten we dit nog even snel bespreken..."

En dan komt er een bericht van thuis: "Kun je me even helpen? Ik zit echt in de knel."

Waar ga jij staan?

Situatie 4 – Het moe-besef

Je voelt het al een paar dagen: op is op. Je lijf is moe, je batterij is leeg, je reserve is weg. Werk zegt: "Dit moet écht vandaag af, het kan niet wachten." En thuis vragen ze: "Kun jij vanavond koken? Ik trek het zelf niet meer." Waar ga jij staan?

Situatie 5 – Het plan dat altijd verliest

Je had jezelf streng beloofd: vanavond ga ik sporten, no matter what. Maar net voordat je wilt vertrekken, vraagt werk: "Kun je vanavond die presentatie nog afmaken? Voor de belangrijke meeting morgen?" En thuis sturen ze: "We gaan spontaan uit eten, ga je mee?" Waar ga jij staan?



2. Mentale veerkracht

Deze pijler gaat over omgaan met gedachten, spanning en mentale druk. Het gaat over concentratie, prikkels, stress, piekeren en het gevoel dat het hoofd voller is dan de dag toelaat. De situaties in deze pijler laten zien hoe vaak mensen blijven doorgaan terwijl er mentaal eigenlijk nauwelijks ruimte is.

Situaties – Mentale veerkracht

Situatie 1 – Denk-overload in het echt

Je zit midden in iets waar je écht je aandacht bij nodig hebt, maar je merkt dat je hoofd eigenlijk al vol zit.

Precies dan buigt werk zich naar je toe: “Kun je hier even meedenken? Duurt maar even.”

En thuis verschijnt er een appje: “Hoe zat het ook alweer met de planning voor het weekend? Wil je mij die even appen?”

Waar ga jij staan?

Situatie 2 – De gedachten race die niet stopt

Je probeert iets af te maken, maar je gedachten blijven rondjes rennen: werk → thuis → dat ene ding dat je niet mag vergeten.

Op dat moment zegt werk: “Heb je een minuut?”

En thuis stuurt iemand: “Kun je even bellen? Ik heb advies nodig voor iets.”

Waar ga jij staan?

Situatie 3 – De dag die al vol uit de startblokken komt

Het is pas 10.30 uur, maar mentaal voelt het alsof je al een hele dag achter je hebt.

Werk zegt: “Kunnen we dit naar voren halen?”

En thuis komt er een bericht: “Kun jij tussendoor nog iets regelen vanmiddag?”

Waar ga jij staan?

Situatie 4 – Alles komt harder binnen

Vandaag komt alles nét wat harder binnen: prikkels, geluiden, vragen.

Werk vraagt: "Dit moet écht vandaag af, red je dat?"

En thuis zeggen ze: "Kun jij vanavond nog even helpen? Ik trek het zelf niet."

Waar ga jij staan?

Situatie 5 – Mentale batterij op 1%

Je hebt de hele dag geschakeld, geregeld, gepraat, je hoofd voelt leeg, de batterij staat op 1%.

Dan komt werk: "Kun jij dit nog even oppakken? Kleine moeite."

En thuis vraagt iemand: "Kun je iets kleins voor me doen?"

Waar ga jij staan?



3. Zingeving & richting

Deze pijler gaat over richting, betekenis en keuzes die passen bij wat iemand belangrijk vindt. Ze raakt aan motivatie, prioriteiten en het gevoel of iemand leeft en werkt zoals hij of zij dat graag wil. In deze situaties wordt zichtbaar hoe snel iemands eigen richting naar de achtergrond verdwijnt wanneer werk of thuis harder trekken.

Situaties – Zingeving & richting

Situatie 1 – Wat jij eigenlijk had willen doen

Je merkt in de ochtend al: ik had vandaag graag één ding gedaan dat voor mij belangrijk is.

Maar werk zegt: “Kun je dit even naar voren halen?”

En thuis vraagt: “Kun je vanmiddag iets regelen?”

Waar ga jij staan?

Situatie 2 – De dag die een andere kant op gaat

Halverwege de dag voel je dat jouw plan voor vandaag langzaam verschuift.

Werk vraagt om een andere richting.

Thuis komt er tegelijkertijd iets tussendoor.

En jij had eigenlijk bedacht waar jij je op wilde richten.

Waar ga jij staan?

Situatie 3 – De kleine richtingkeuze

Je merkt dat je aan iets werkt op een manier die niet echt bij jou past, niet groot, maar nét even anders dan jij zou doen.

Werk zegt: “Doe het maar zo, dit is sneller.”

En thuis hoor je: “Maakt toch niet uit hoe je het doet?”

Waar ga jij staan?

Situatie 4 – De richting die steeds tussen wal en schip valt

Je hebt een taak of idee dat jij belangrijk vindt om te doen vandaag.

Maar telkens komt er iets tussendoor op werk.

En thuis zeggen ze: “Kun je dit straks niet gewoon doen?”

En jij merkt dat jouw eigen richting steeds weer onderaan komt.

Waar ga jij staan?

Situatie 5 – Wat jij een fijn punt voor vandaag vond

Je had jezelf iets kleins voorgenomen dat jouw dag richting zou geven, iets simpels, zoals iets afronden of iets nieuws starten.

Maar werk vraagt: “Kun je me nog even helpen?”

En thuis zegt: “Kun je dit tussendoor doen?”

Waar ga jij staan?



4. Kwaliteit van leven

Deze pijler gaat over plezier, lichtheid, ontspanning en de momenten die een dag zachter of leuker maken. Ze draait om doen wat energie geeft, niet omdat het moet, maar omdat het helpt om goed te blijven functioneren. In deze situaties wordt zichtbaar hoe snel kwaliteit van leven naar de achtergrond verdwijnt zodra werk of thuis harder trekken.

Situaties – Kwaliteit van leven

Situatie 1 – Een moment dat eindelijk even van jou is

Je hebt eindelijk een moment dat echt even van jou is, je zit lekker, warme koffie in je hand, je voelt dat je heel even kunt landen.

Net op het moment dat je denkt: dit had ik nodig, zegt werk: "Kun je dit nu meteen oppakken?"

En thuis vraagt: "Kun je nog iets regelen voor straks?"

Waar ga jij staan?

Situatie 2 – Tijd voor iets leuks

Je hebt zin om iets te doen waar je blij van wordt, een wandeling, iets creatiefs, even lachen, even licht.

Maar werk wil door op het project.

En thuis vraagt: "Heb je even voor mij?"

Waar ga jij staan?

Situatie 3 – Je eigen tempo terugpakken

Je merkt dat je dag sneller gaat dan goed voelt voor jou, alsof je steeds een stap te laat bent.

Op werk duwen ze door.

Thuis wordt er aan je getrokken: "Kun je even helpen?"

Waar ga jij staan?

Situatie 4 – Het adem moment dat altijd verdwijnt

Je hebt opeens een onverwachte ruimte waarin je even kunt ademen, een paar minuten rust, even niets, even landen.

Dan zegt werk: "Mooi moment om iets in te halen."

Thuis zegt: "Doe dit anders even tussendoor?"

Waar ga jij staan?

Situatie 5 – Je oplaadpunt

Je voelt dat je iets nodig hebt dat jou echt oplaadt, niet later, maar nu.

Maar werk vraagt: "Kun je me nog even helpen?"

En thuis zeggen ze: "Heb je nog een minuut voor ons?"

Waar ga jij staan?



5. Meedoen en relaties

Deze pijler gaat over verbinding, sociale verwachtingen, aandacht geven en aandacht krijgen, erbij horen en ruimte innemen. Ze laat zien hoe vaak mensen kiezen voor anderen, simpelweg omdat dat is wie ze zijn: behulpzaam, betrokken, aanwezig. In deze situaties wordt zichtbaar hoe snel de eigen behoefte naar de achtergrond verdwijnt wanneer meerdere mensen tegelijk iets van je vragen.

Situaties – Meedoen en relaties

Situatie 1 – De vraag die je niet wilt weigeren

Werk vraagt je om even te helpen, vriendelijk, alsof het vanzelfsprekend is dat jij het wel doet.

Thuis komt er een bericht: "Kun je straks even met me meekijken?"

En jij voelde net dat je even wilde landen.

Waar ga jij staan?

Situatie 2 – De aandachtsbreuk

Je zit midden in een gesprek dat voor jou belangrijk is.

Dan tikt werk op je schouder: "Heb je een minuutje?"

En thuis zie je drie gemiste oproepen van iemand die iets van je nodig heeft.

Waar ga jij staan?

Situatie 3 – De sociale trek aan jou

Je hebt een drukke dag gehad en je wilt eigenlijk alleen maar rust.

Maar op werk zeggen ze: "We gaan straks samen nog even zitten, toch?"

En thuis zeggen ze: "Je komt toch wel gezellig erbij?"

Waar ga jij staan?

Situatie 4 – Iedereen wil iets

Op hetzelfde moment vraagt werk of je kunt helpen, thuis willen ze dat je iets regelt, en juist dan komt er nog een appje van iemand die dichtbij staat: "Ben je er nog voor mij?"

En jij merkt dat er weinig ruimte voor jezelf overblijft.

Waar ga jij staan?

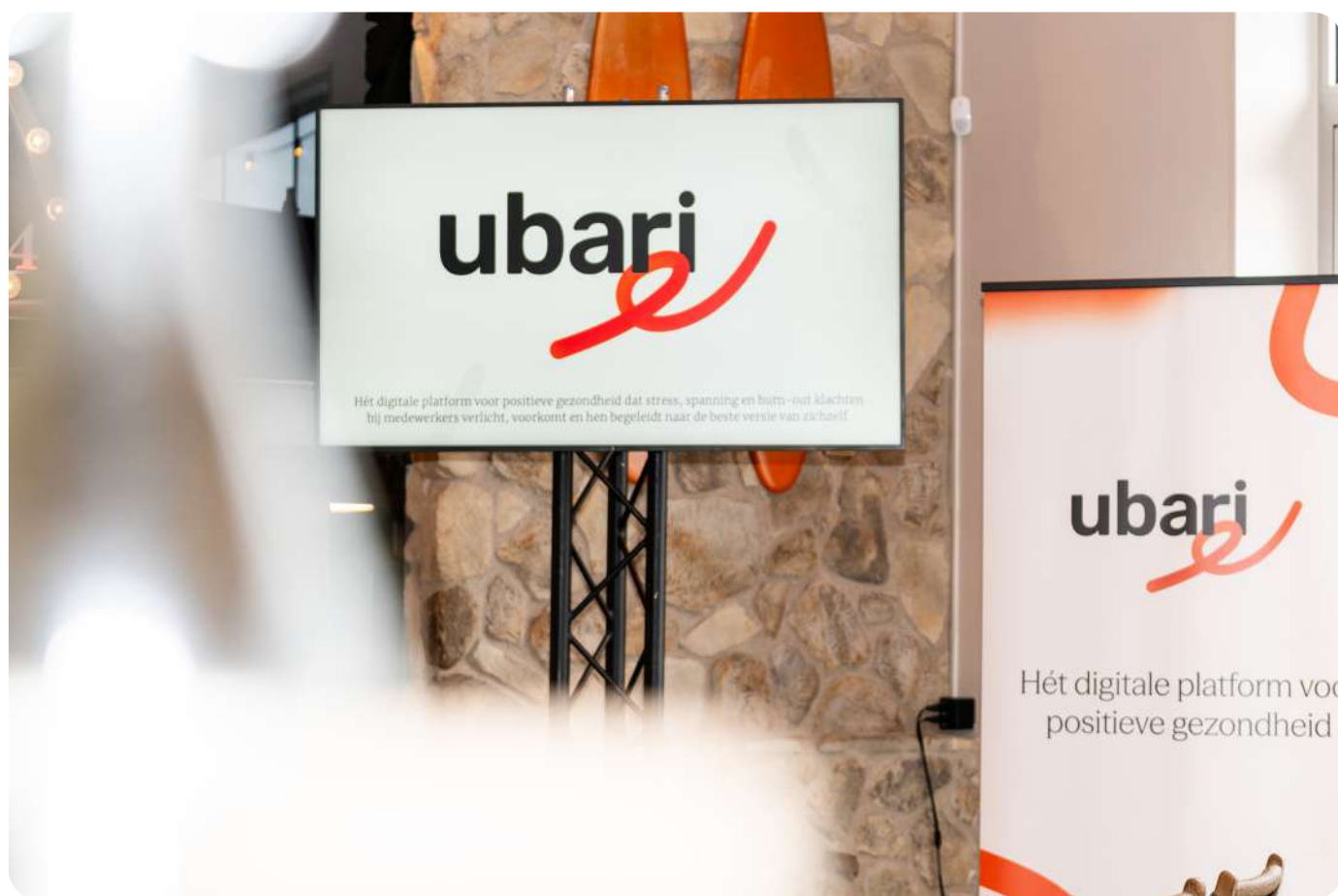
Situatie 5 – De stilte die je niet krijgt

Je zoekt één rustig moment voor jezelf, heel even niets, even ademen, even opladen.

Maar werk komt binnen met: "Heb je nu even tijd?"

En thuis klinkt: "Kun je erbij komen?"

Waar ga jij staan?



6. Dagelijks functioneren

Deze pijler gaat over organiseren, plannen, overzicht houden, schakelen en omgaan met de drukte van de dag. Ze laat zien hoe snel mensen in een stroom van taken terechtkomen, waarin werk én thuis voortdurend iets van hen vragen. In deze situaties wordt zichtbaar hoe snel ikzelf naar de achtergrond verdwijnt in de dagelijkse routine.

Situaties – Dagelijks functioneren

Situatie 1 – De ochtend switch

Je start je dag en merkt meteen dat er drie dingen zijn die eigenlijk allemaal nu moeten.

Werk vraagt: "Kun je dit meteen oppakken?"

En thuis zeggen ze: "Kun je me even helpen voordat je weggaat?"

Waar ga jij staan?

Situatie 2 – De tussendoor-taak die alles onderbreekt

Je merkt dat je eindelijk in een fijne focus komt, flow, ritme, concentratie.

Dan zegt werk: "Kun je dit gelijk even meenemen?"

En thuis hoor je: "Vergeet dat andere ding niet hè?"

Waar ga jij staan?

Situatie 3 – De race tegen de klok

Je voelt dat je weinig tijd hebt en veel te doen. Je dag staat strak gepland en je merkt dat je eigenlijk geen ruimte hebt om uit te wijken.

Op dat moment vraagt werk om meer snelheid: "Kun je dit toch nog voor mijn meeting afronden?"

En thuis moet er tussendoor iets geregeld worden: "Kun je dit vandaag nog even meenemen?"

Waar ga jij staan?

Situatie 4 – De volle to-do-lijst

Je kijkt naar alles wat nog moet gebeuren, een lijst die alleen maar groeit.

Op werk schuiven ze taken omhoog.

En thuis schuiven ze er dingen tussendoor.

Waar ga jij staan?

Situatie 5 – De last-minute vraag

Je staat op het punt iets af te ronden en voelt dat je bijna klaar bent.

Dan komt werk met een spoedje.

En thuis komt er een “klein vraagje” bovenop.

Waar ga jij staan?



Aanvullende reflectievragen

Deze vragen kun je gebruiken wanneer er meer tijd is, wanneer een groep verdieping wil, of wanneer je na een situatie kort wiltilstaan bij wat deelnemers hebben ervaren. Gebruik ze één voor één en houd het licht.

Korte reflectievragen

- wat viel je op aan waar je stond?
- welke twijfel voelde je tijdens het kiezen?
- welke keuze verraste je?
- welke keuze zou je morgen anders willen maken?
- wat zegt deze keuze over jouw dag?
- wat gaf energie, wat kostte energie?
- waar voelde je ruimte, waar druk?

Vragen per perspectief

Werk

- waar voelde werk vandaag het hardst trekken?
- wat maakt dat je snel 'ja' zegt op werk?
- waar zou je een grens kunnen bewaken?

Thuis

- welke verwachtingen speelden mee vanuit thuis?
- waar geef je thuis sneller toe dan je eigenlijk wilt?
- waar zou je morgen iets kleiner of rustiger kunnen doen?

Ikzelf

- waar koos je voor jezelf, en waar juist niet?
- wat heb jij gemist vandaag?
- waar heb jij behoefte aan de rest van de week?

Verdiepende vragen voor langere sessies

- welke pijler vraagt deze week om aandacht?
- welke situatie voelde het meest herkenbaar?
- waar zit jouw grootste winst in kleine keuzes?
- waar kies jij het minst vaak voor Ikzelf, en waarom?
- wat zou één bewuste keuze morgen al kunnen veranderen?



Tips voor medewerkers

Deze workshop werkt het beste wanneer medewerkers één klein inzicht of moment meenemen naar hun dag. De tips hieronder kun je met de groep delen, meegeven als afsluiting, of opnemen in een follow-up.

Kleine, haalbare keuzes

- kies vandaag één moment bewust voor jezelf
- rond één ding helemaal af in plaats van drie dingen half
- neem een korte pauze voordat je dag te vol raakt
- start rustig, al is het maar twee minuten
- leg je telefoon even weg tijdens een tussenmoment
- zeg één keer “later” tegen iets dat niet meteen hoeft

Mildheid en rust

- wees vriendelijk voor jezelf wanneer je dag anders liep
- een keuze die bij jou past is nooit verkeerd
- kleine stappen zijn sterker dan grote plannen
- merk op wat je nodig hebt, zonder oordeel

Herstel en energie

- doe iets kleins dat je oplaadt, al is het maar één minuut
- neem een ademmoment voordat je verdergaat
- herken je grenzen eerder en volg ze op een zachte manier
- vraag steun wanneer iets zwaar voelt

Mini check-in kaart

Deze mini check-in kaart kun je vóór, tijdens of na de workshop gebruiken. Je kunt hem als trainer meegeven, tonen op een slide of printen als klein kaartje. De vragen helpen medewerkers om even stil te staan bij hoe het echt met hen gaat.

Check-in vragen

- waar sta ik vandaag?
- wat heb ik nodig?
- waar lekt mijn energie?
- wat geeft mij energie?
- waar kan ik ja tegen zeggen?
- waar mag ik nee tegen zeggen?

Houd het kort.

Eén minuut check-in is al genoeg om bewustere keuzes te maken.

Bijlage: Printbare kaarten

In deze bijlage vind je de printbare kaarten die je kunt gebruiken tijdens de workshop. Je kunt ze inzetten om de drie keuzes duidelijk te markeren in de ruimte, zodat deelnemers **intuïtief kunnen bewegen tussen Werk, Privé en Ikzelf**.

Wat je kunt printen

- de drie keuzekaarten: **Werk, Privé, Ikzelf**
- optioneel: een extra set kaarten wanneer je met een grotere groep werkt

Print de kaarten op stevig papier of licht karton en leg ze zichtbaar in de ruimte. Meer heb je niet nodig om de workshop uit te voeren.

Ikzelf

Start feeling better today.

Werk

Start feeling better today.

Privé

Start feeling better today.

Over Ubari

Hét digitale platform voor positieve gezondheid.



Over Ubari

Hét digitale platform voor positieve gezondheid.

Verlaag verzuim en versterk werkgeverschap, zonder extra werkdruk of hoge kosten.

Ubari is hét digitale platform voor **Positieve Gezondheid**.

Het helpt medewerkers om **stress, spanning en burn-outklachten** te verminderen, verzuim te verlagen én sterk werkgeverschap te tonen, volledig anoniem, laagdrempelig en wetenschappelijk onderbouwd.

Ontwikkeld vanuit het gedachtegoed van **Positieve Gezondheid**, draait Ubari om de mens achter de medewerker, niet de klachten. Iedere medewerker ontvangt persoonlijke programma's op maat, afgestemd op zijn of haar doelen en behoeften.

Thema's zoals stress en herstel, slaap en energie, werk-privébalans, voeding en mindset komen aan bod. Zo werken medewerkers in hun eigen tempo aan de beste versie van zichzelf, zonder dat dit extra tijd of begeleiding vraagt van HR of leidinggevenden.

Voor werkgevers betekent dat:

- minder verzuim en meer energie in teams
- sterk werkgeverschap dat laat zien dat je om mensen geeft
- geen extra werkdruk of hoge kosten

Ubari maakt preventie praktisch, betaalbaar en toegankelijk voor ieder bedrijf. Een compleet digitaal platform dat medewerkers ondersteunt en werkgevers ontzorgt. Wanneer mensen zich goed voelen, groeit het bedrijf mee.

[Ga naar de website](#)

Positieve Gezondheid

Positieve gezondheid

Positieve Gezondheid is een manier van kijken naar welzijn die verder gaat dan het voorkomen of behandelen van ziekte. Het gaat niet alleen om wat er misgaat, maar vooral om wat mensen helpt om zich vitaal, veerkrachtig en betrokken te voelen op het werk en daarbuiten.

Het uitgangspunt is dat ieder mens uniek is en zijn eigen weg naar gezondheid en werkplezier heeft. Voor de één betekent dit beter leren omgaan met stress, voor de ander meer beweging, betere slaap of het versterken van sociale verbindingen.

In deze benadering staan zes dimensies centraal die samen een compleet beeld geven van hoe iemand zich voelt en functioneert:

- 1. Lichaamsfuncties** - fysiek welzijn en energie
- 2. Mentaal welbevinden** - veerkracht, emoties en zelfvertrouwen
- 3. Zingeving** - ervaren dat wat je doet ertoe doet
- 4. Kwaliteit van leven** - plezier, balans en tevredenheid
- 5. Meedoen** - verbinding en sociale steun
- 6. Dagelijks functioneren** - grip op werk en privé

Door breder te kijken dan alleen klachten, stimuleert Positieve Gezondheid dat medewerkers zelf regie nemen over hun ontwikkeling en vitaliteit. Ze worden zich bewuster van wat hen energie geeft, wat hun grenzen zijn en hoe ze die kunnen bewaken.



Voor jou als HR-professional biedt dit grote voordelen:

- **Preventief werken in plaats van steeds pas reageren bij verzuim**
- **Meer betrokkenheid en motivatie bij medewerkers**
- **Minder uitval en hogere duurzame inzetbaarheid**
- **Een positievere werkcultuur waarin ontwikkeling en welzijn hand in hand gaan**

Deze visie is ook de basis van Ubari.

Het platform maakt Positieve Gezondheid concreet en toepasbaar: medewerkers kunnen anoniem en zelfstandig aan de slag met thema's zoals stress, slaap, werk-privébalans, voeding en veerkracht.

Op die manier draagt het niet alleen bij aan het individuele welzijn, maar ook aan een gezonde, betrokken en toekomstbestendige organisatie.

Verlaag verzuim.
Versterk werkgeverschap.
Zonder extra werkdruk of
hoge kosten.

Ubari.nl

