

The logo for Lifeguard, featuring the word "Lifeguard" in a bold, black, serif font inside a white, rounded rectangular shape with a slight shadow.

**Lifeguard**

DE VITALE FACTOR

# Het avontuur van de meerlingouder

Energiek, veerkrachtig en vitaal blijven  
in een leven vol druk en verandering

Meerlingendag Ede

4 februari 2024

Guus en Sep Visser





**Lifeguard**

DE VITALE FACTOR

*Ouder van een meerling, dat is topsport!*

DE VITALE FACTOR

# Wij leven in een VUCA wereld...



Volatile  
Vluchtig



Uncertain  
Onzeker



Complex  
Ingewikkeld



Ambiguous  
Vaag/onduidelijk

## ...en in een PAID reality



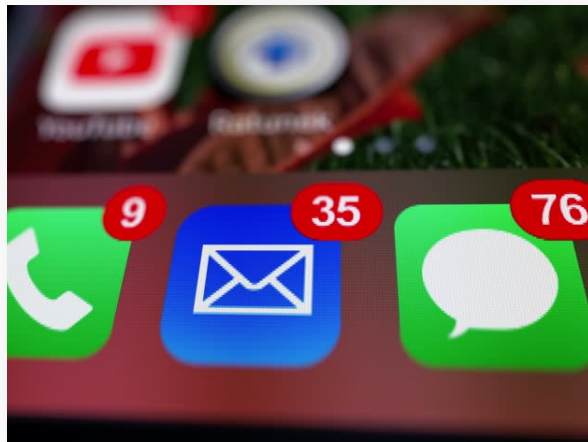
Pressure

Altijd druk



Always on,  
never done

Altijd aan,  
nooit klaar



Information  
Overload

Infobesitas



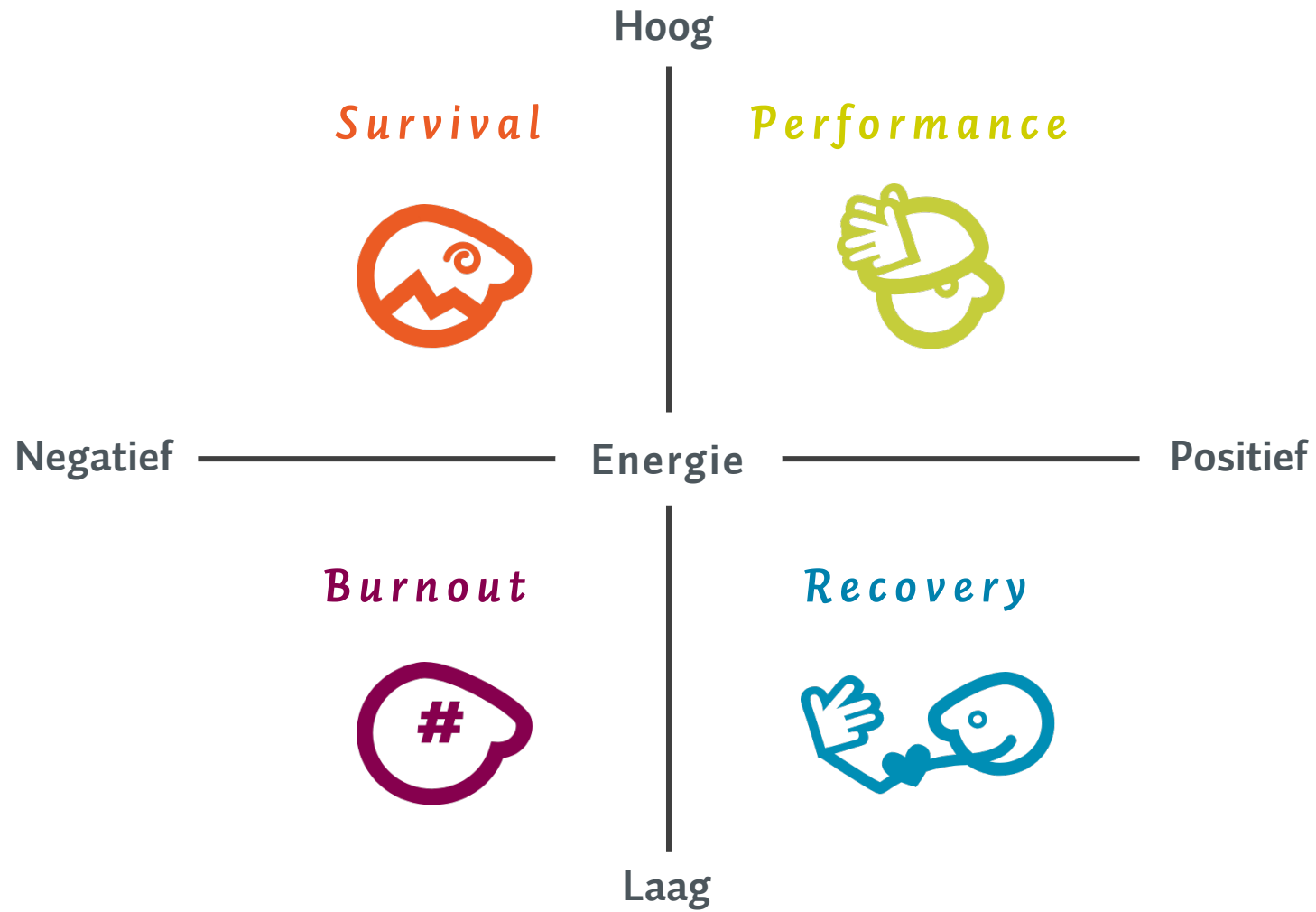
Distraction

Afleiding



Kom, we gaan  
er vandaag  
weer voor de  
volle 30%  
tegenaan!

# Energiemanagement: de basis

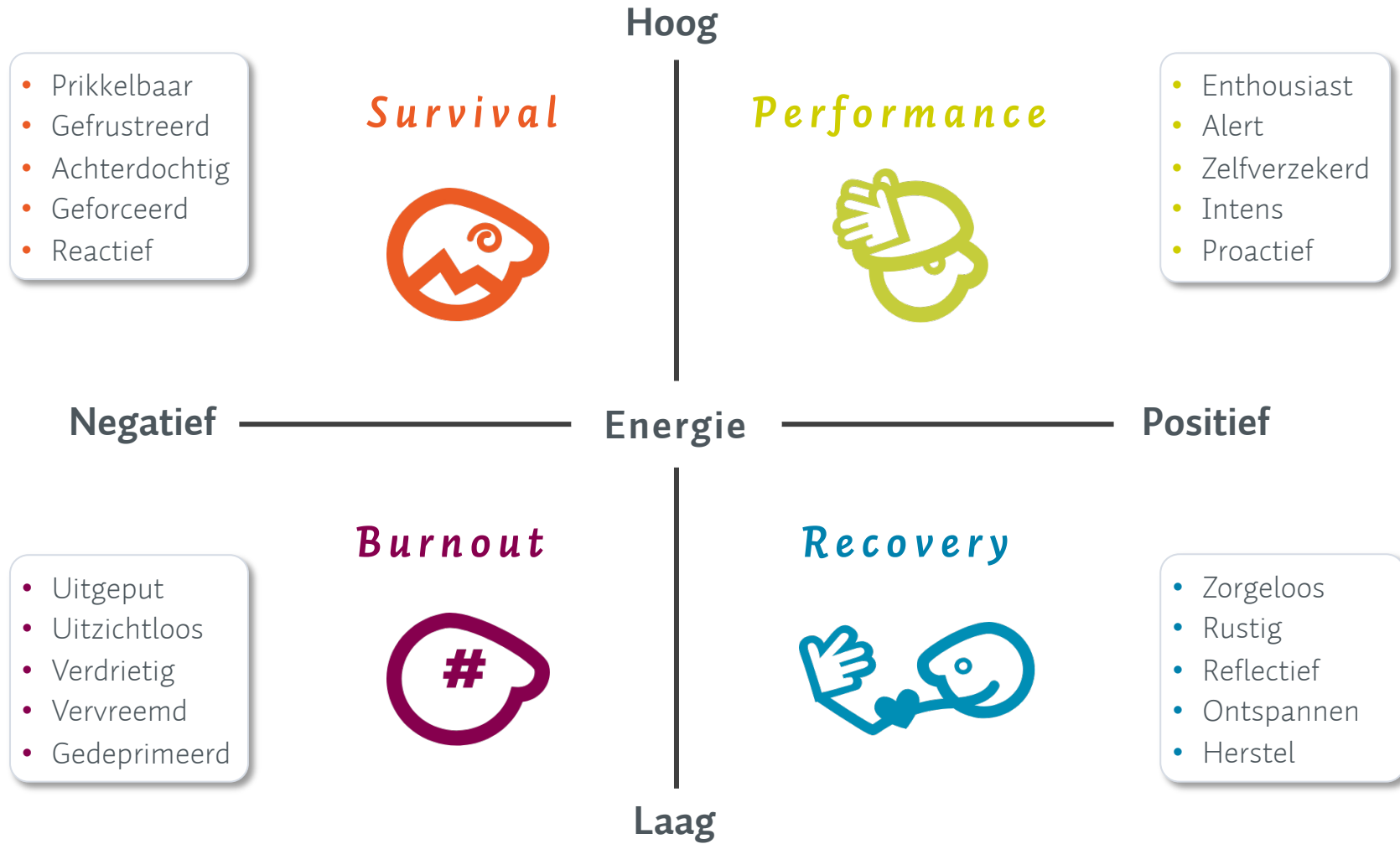




*Wanneer zat u echt in de performance zone?*

*En hoe voelde u zich toen?*

# Energiemanagement: het fundament



*Wat zijn uw vitale routines?*

*En wat is daarbij echt een 'non-negotiable habit'?*



**Lifeguard**

DE VITALE FACTOR

Sep Visser  
[www.lifeguard.nl](http://www.lifeguard.nl)