



BUILT FOR
ENDURANCE

Veerkracht als een onmisbare future skill

TEAM

Steven Selleslags en Lieven Van Linden
zijn de bezielers van Built For Endurance.

*“Het is onze gezonde obsessie om
gedreven managers en hun teams te
helpen naar een leven met meer energie
en veerkracht waardoor hun prestaties en
hun welzijn verbetert.*

*Dit vanuit een datagedreven aanpak en
lichaamsgerichte methodes.”*



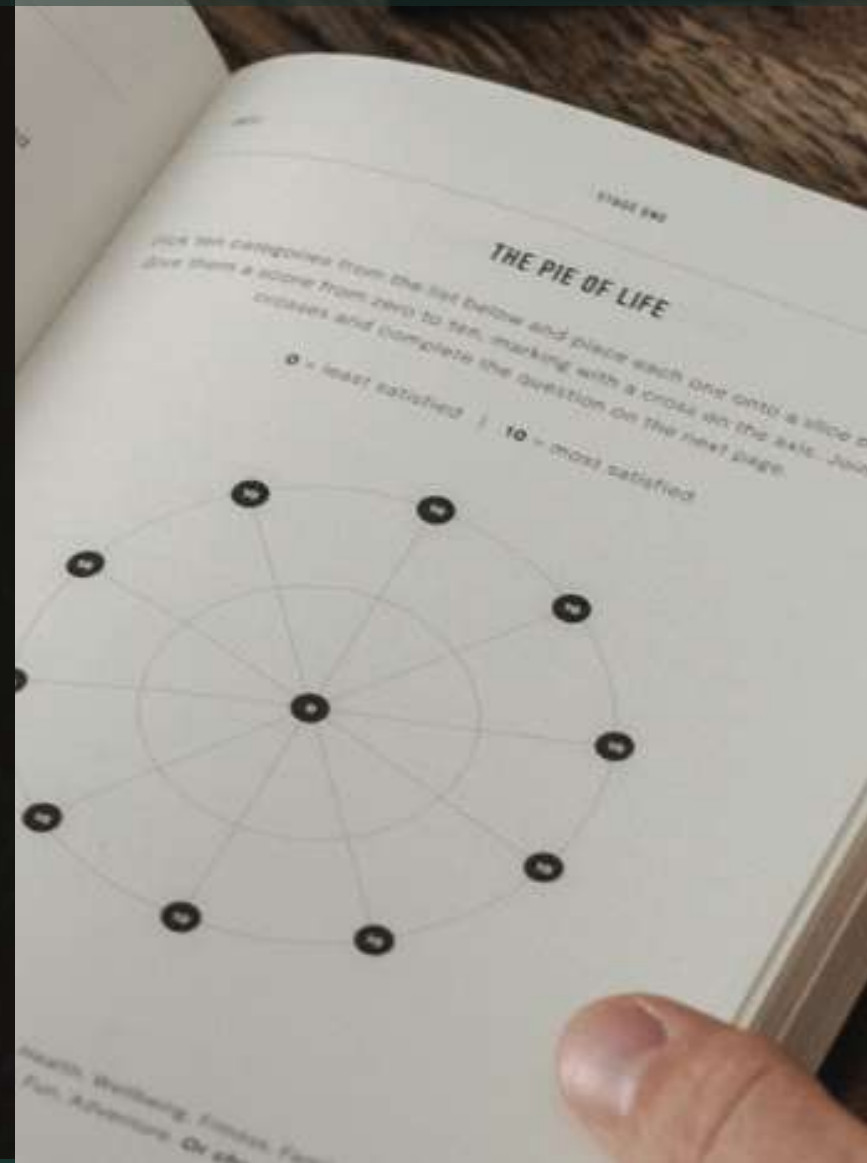
BIOMETRISCHE METINGEN



INTENSE ERVARINGEN IN DE NATUUR



LEEFSTIJL INTERVENTIES







MEETINGS

+150%





OVERWERK

+27%



1400

2003

+86%

2600

2021

ZELF GERAPPORTEERDE STRESS

Bedrijven moeten elke dag 1 op de 10 werknemers missen door ziekte



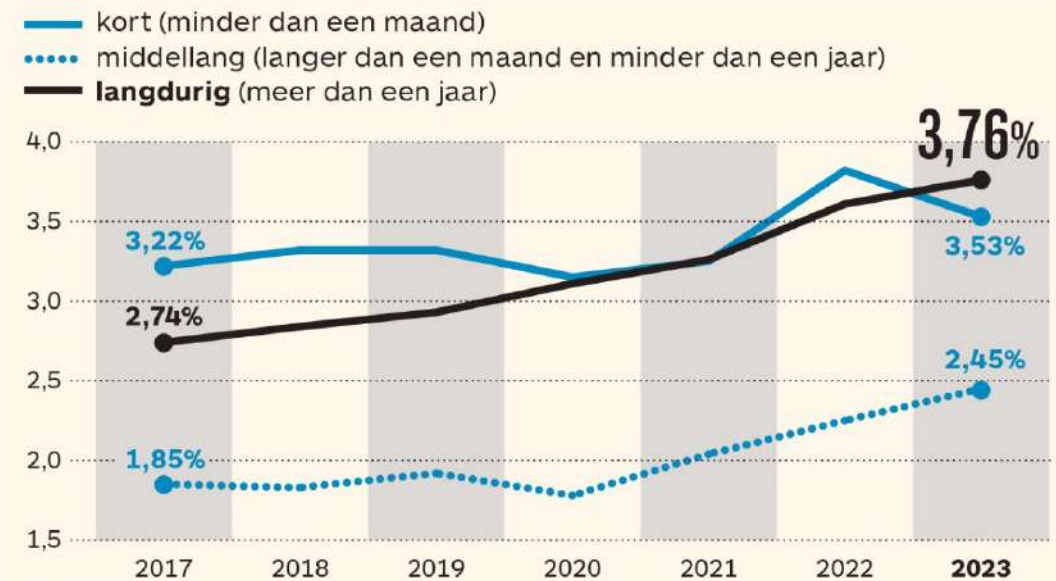
©Shutterstock

JASMINE HEYVAERT

05 januari 2024 01:01

LANGDURIG ZIEKTEVERZUIM NEEMT JAAR NA JAAR TOE

(ziekteruim in procent van de presteerbare uren)



Bron: Attentia

A silhouette of a person in a yoga pose (Tree Pose) stands on a dark, silhouetted hill against a bright, hazy sky at sunset or sunrise. The person's arms are raised, and their legs are crossed in a balanced pose. The overall mood is serene and contemplative.

GEZONDHEID is...

NIET

...een staat van compleet fysiek, mentaal en
social welzijn en niet enkel de afwezigheid van
ziekte.”

GEZONDHEID is...

WEL

...de mogelijkheid om je aan te passen en jezelf bij te sturen wanneer je geconfronteerd wordt met fysieke, sociale en emotionele uitdagingen.”

A person wearing a white cap and dark clothing is sitting in a meditative pose on the edge of a stone wall or cliff. They are looking out over a deep, lush green valley with steep, forested mountainsides. The scene is bright and sunny, with some haze in the distance.

1

HOE ONTWIKKEL JE VEERKRACHT?

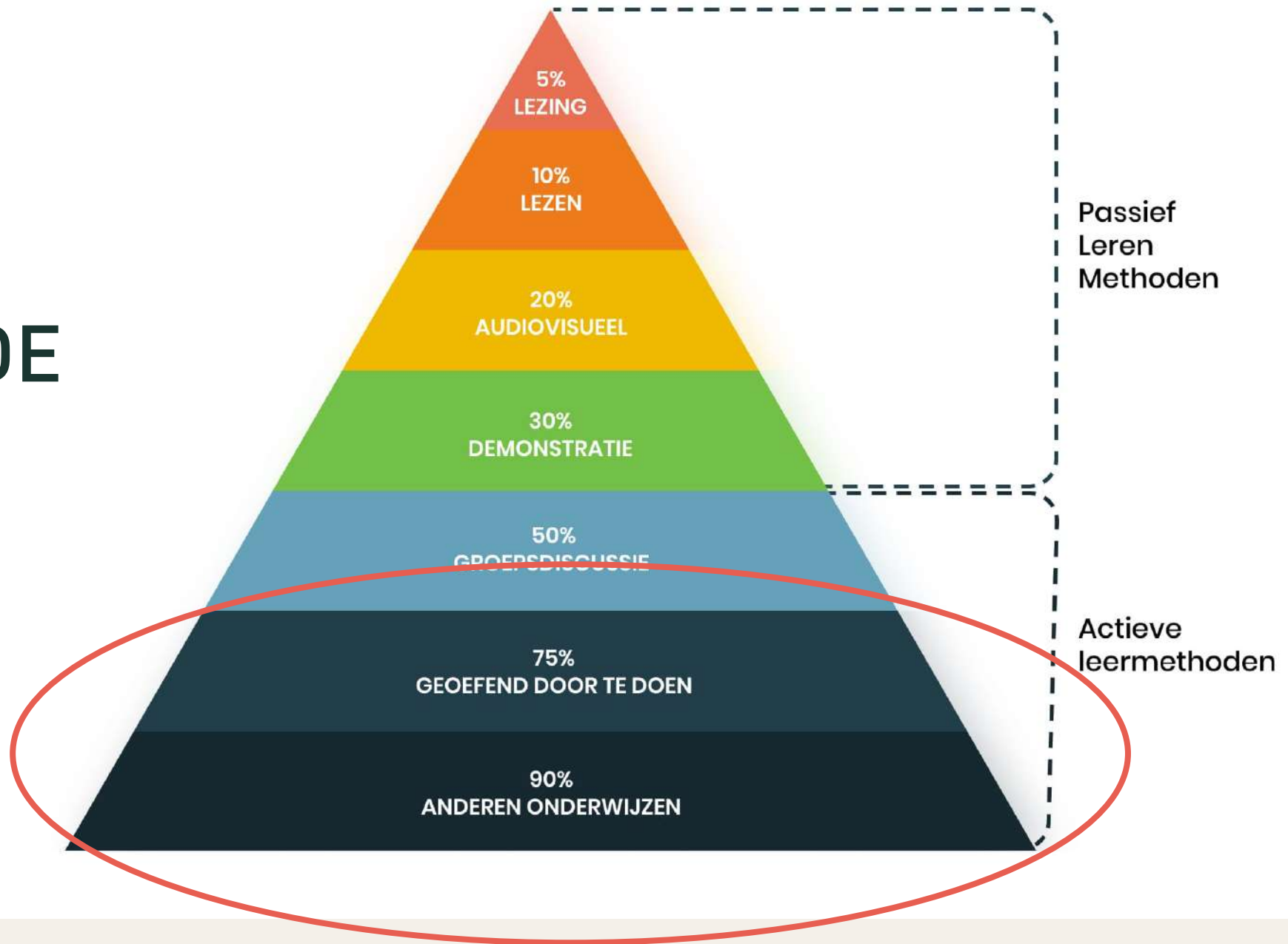
2

HOE MEET JE VEERKRACHT?

3

HOE VERHOOG JE VEERKRACHT
BINNEN JE ORGANISATIE

DE LEERPIRAMIDE — HOE LEREN WE?







“Vandaag spenderen we meer tijd al zittend dan in
alle andere activiteiten samen.”



NEUTRALE TEMPERATUREN

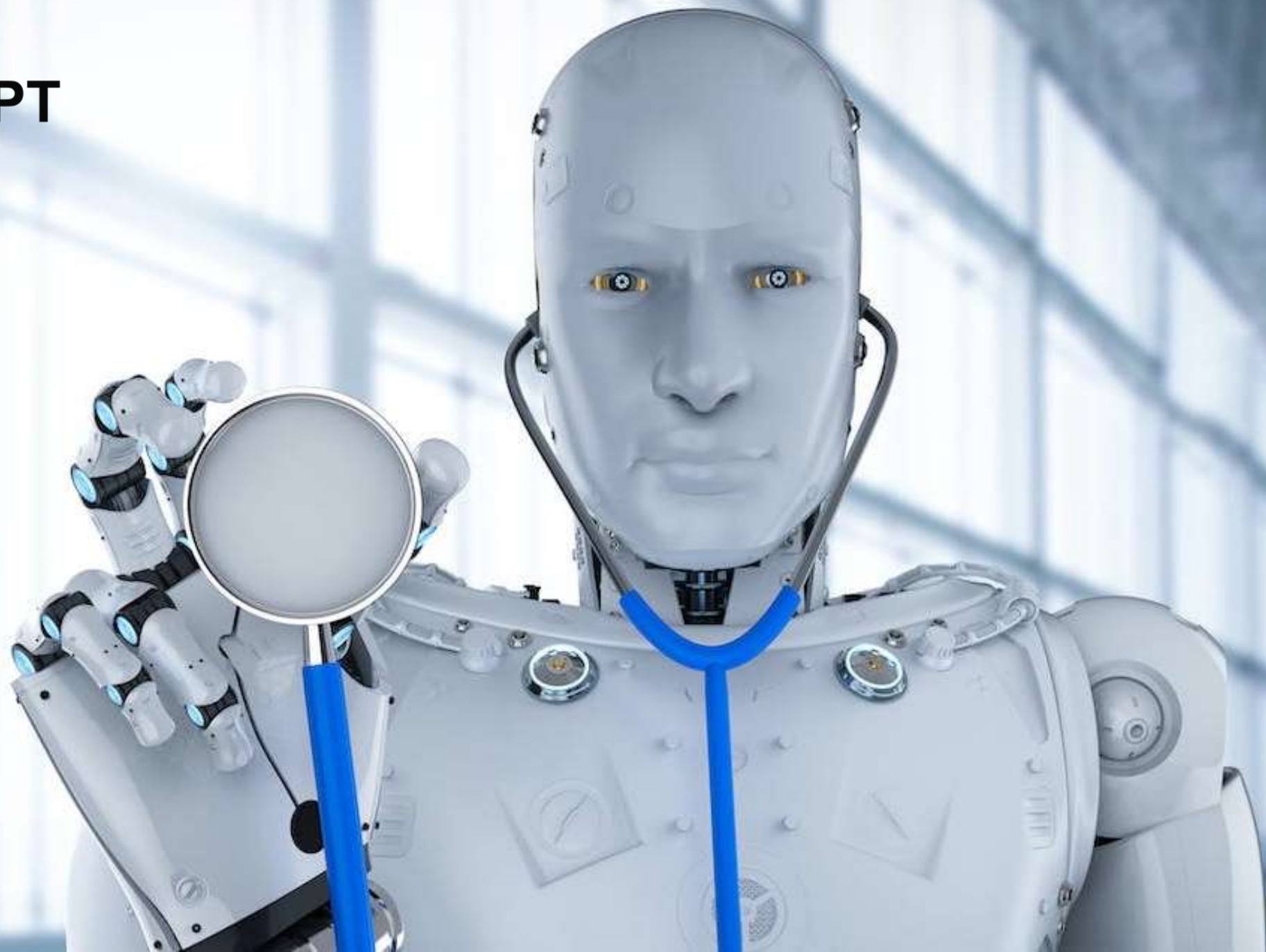


“De hele dag door
eten? Ik?”





ChatGPT





VS





KOUDE



HITTE



HONGER



DORST



H.I.I.T.



ZUURSTOF

***“Het comfort van vandaag,
is het discomfort van morgen.”***



ADKAR



Awareness

Is er bewustzijn
van de nood tot
verandering?



i'm ready :)

meet you in 10...

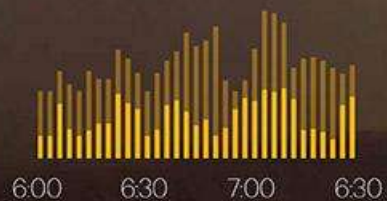
great!

7.5 hrs
SLEEP



YESTERDAY

ROUTE CLEAR



351
steps

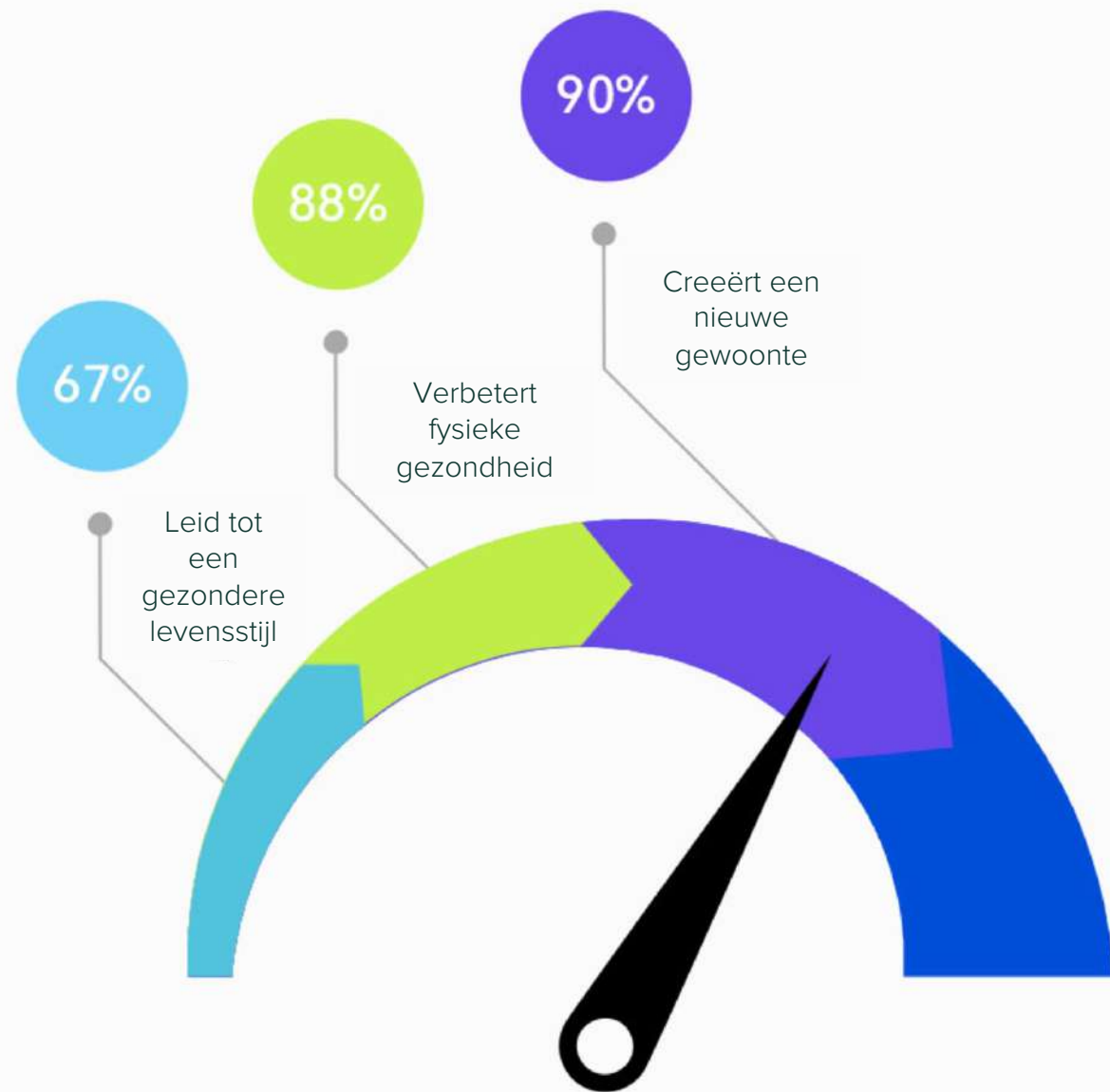
TODAY
69%
Active

9%
increase

6:35am
wake up

120
BPM

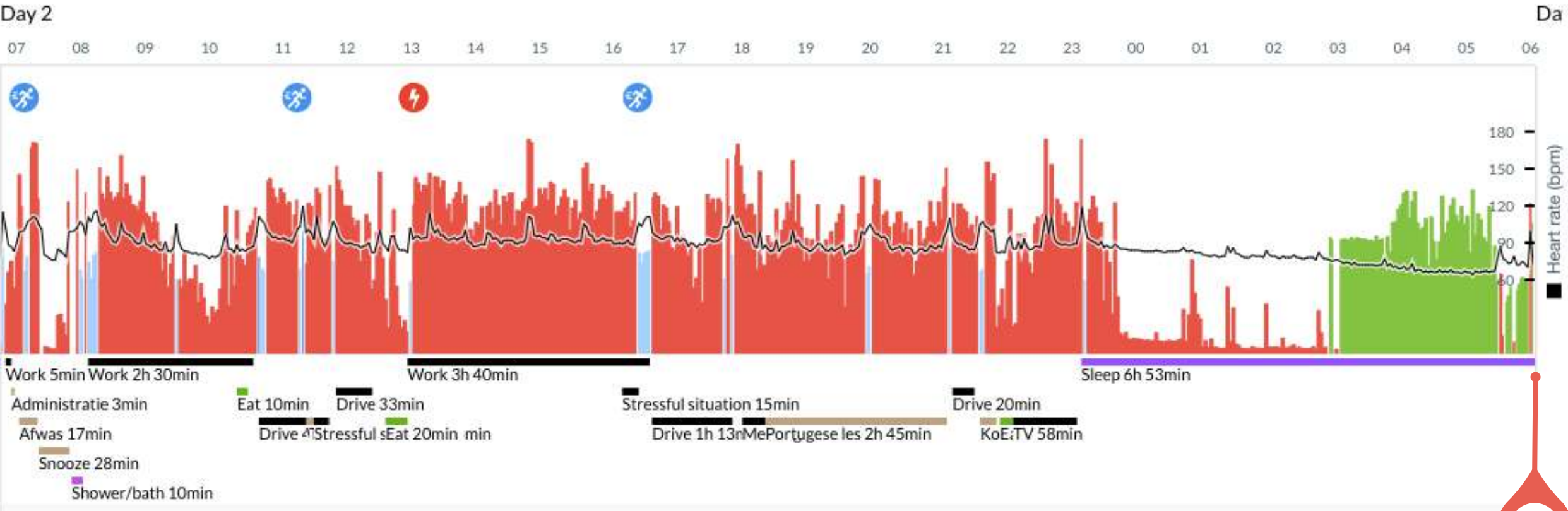
1 2 3 4 5 6 7 8



Smartwatches verbeteren de gezondheid en kwaliteit van leven



Van inzicht naar bewustzijn...



22 ms

Van bewustzijn naar verandering.



69ms

LEREN DOOR **CONTINUE** **BIO** FEEDBACK



1. GEZONDHEID

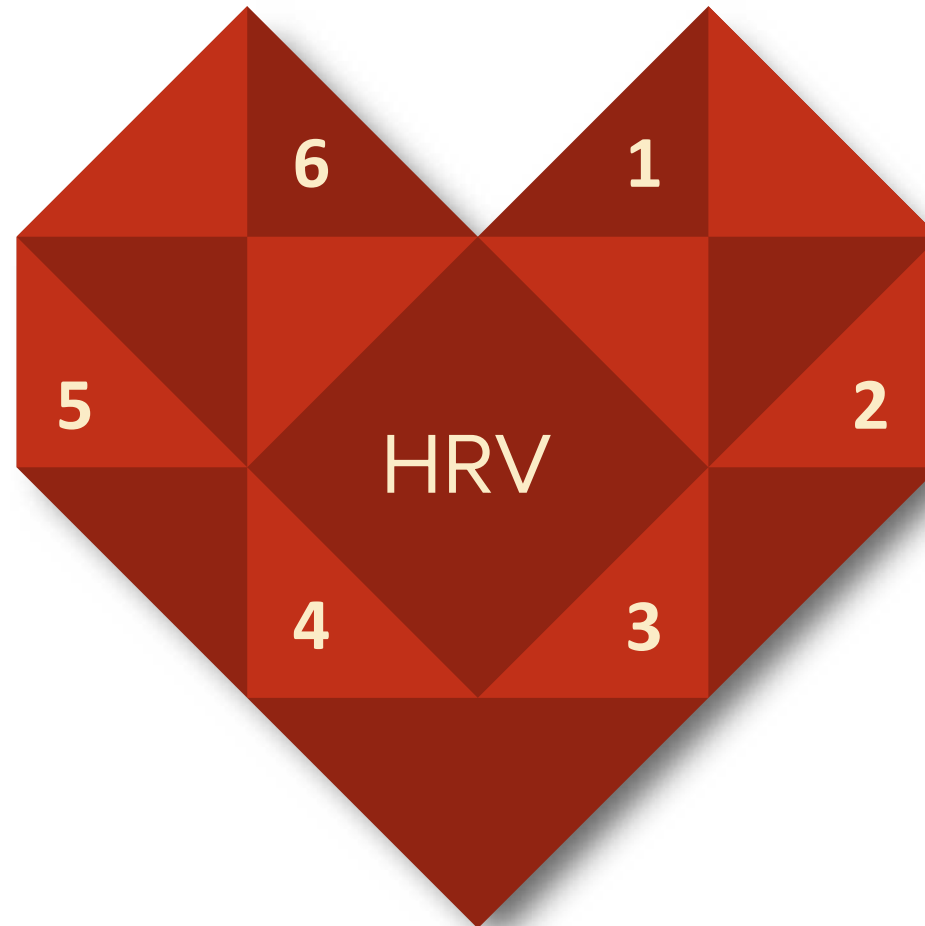
HRV is de beste biomarker voor algemene (werknemers)gezondheid, voorspeller van burn-out en zelfs ziekten en overlijden. Het is ook een indicator voor je biologische leeftijd.

2. ENERGIE

HRV is de nummer één biomarker die kan worden gekoppeld aan je beschikbare metabolische energie en kan aangeven of de batterij van je lichaam leeg raakt.

3. DENKVERMOGEN

HRV-waarden kunnen in verband worden gebracht met cognitieve prestaties. Het kan gebruikt worden om je focus, geheugen, besluitvorming en/of je wilskracht te evalueren.



6. BEDRIJFSRESULTATEN

Correlatie tussen HRV-waarden en financiële prestaties.

5. LEIDERSCHAPS VAARDIGHEDEN

HRV is gekoppeld aan de capaciteiten die nodig zijn voor de 4 belangrijkste leiderschapsgedragingen volgens McKinsey: **problemen oplossen, resultaatgerichtheid, verschillende perspectieven zoeken en anderen ondersteunen.**

4. EMOTIES

HRV zegt iets over ons vermogen om onze emoties zelf te reguleren en of we wel of niet op een empathische manier contact kunnen maken met anderen.

The one metric to rule them all



4 HEFBOMEN VOOR MEER VEERKRACHT BINNEN JE ORGANISATIE

1



Ondersteun **de**
manager

2



Zorg voor **ownership** op
individueel niveau, maar
collectief gedragen

3



Integreer
initiatieven in de
dagelijkse werking

4



Gebruik data voor
een **continue**
feedback loop



A person wearing a white cap and dark clothing is sitting in a meditative pose on the edge of a stone wall or cliff. They are looking out over a deep, lush green mountain valley. The valley is filled with dense forests and steep, rocky slopes. The sky is clear and blue. The overall scene conveys a sense of peace, reflection, and connection with nature.

1

HOE ONTWIKKEL JE VEERKRACHT?

2

HOE MEET JE VEERKRACHT?

3

HOE VERHOOG JE VEERKRACHT
BINNEN JE ORGANISATIE

Nog meer proeven van Built For Endurance?



Lieven Van Linden

Helping leaders optimize performance & recovery through ...



Voeg me toe op
Linkedin voor meer
tips en advies



Bezoek ons (S14) en win 1
van de 3 biometrische
assessments + coaching



Download onze
whitepaper (EN) over
veerkrachtig leiderschap

