

PROGRAMMA - OPZET



KLASSIKAAL



(ONLINE) COACHING



GAMIFIED APP



BUDDYSYSTEEM



AFSLUITING

3 Inhoudelijke trainingen met intervisie

Kennisoverdracht gecombineerd met een actiegerichte aanpak. Deelnemers reflecteren op hun leerproces, wisselen ervaringen uit en zorgen voor verdieping via intervisie.

3 Individuele coachingssessies persoonlijk leiderschap

In één-op-één gesprekken richten we ons op de specifieke uitdagingen van de deelnemer, om leiderschapsvaardigheden en zelfontwikkeling te versterken.

Habit-app – 45 dagen

Een gamified app ondersteunt de gedragsverandering. Deelnemers leren nieuwe gewoonten aan, houden deze vol en monitoren hun voortgang laagdrempelig.

Intern buddysysteem

Elke deelnemer wordt aan een buddy gekoppeld. Dit systeem stimuleert wederzijdse ondersteuning en houdt deelnemers scherp op hun persoonlijke doelen.

Afsluiting (optioneel)

We kijken terug op de afgelegde reis, vieren successen en benadrukken de geboekte groei. Een krachtige afsluiting vol voldoening en verbinding.

“

“Nuttige discussies, intervisie en inzichten. Praktisch vormgegeven.”

“

“Goede tips om je energieniveau te managen en ook je team daarbij te helpen.”

“

“Mijn belangrijkste inzicht: vitaliteit begint met bewust kiezen waar je je energie aan geeft. Kleine momenten van herstel maken al veel verschil.”

100 DAGEN PROGRAMMA

Blijvende gedragsverandering in 5 stappen