

Niveaus in work-life skills: van witte naar zwarte band

Waar zit ik? Waar zitten de medewerkers van onze organisatie? Waar zit het management van onze organisatie? Welke ambitie hebben we?

kan zijn eigen (positieve) gezondheid en energie managen
vertrouwt op zichzelf
leeft naar zijn waarden
kan complexe situaties hanteren en er weer snel van herstellen
heeft een leergierige, open houding
reflecteert op zichzelf, is op groei gericht
is een inspiratiebron voor anderen

stemt zijn waarden en bezigheden op elkaar af
kan zijn eigen behoeftes respectvol afstemmen met anderen
kan zich verhouden tot wat er is
durft uit zijn comfortzone te stappen

kent zijn persoonlijke waarden
bewaart balans tussen inspanning en ontspanning
kan zijn onrust hanteren
kan zich goed herpakken bij terugval en ervaart dat als groeiproces

heeft in de basis een gezonde leefstijl
is zich bewust van zijn valkuilen
neemt de omgeving mee in zijn proces

heeft basiskennis over zelfzorg en gedrag
kan actiegerichte doelen formuleren
kan gewoontes doorbreken en is zich bewust van zijn leervermogen

heeft inzicht in zijn eigen basisbehoeftes
kan zijn doelen en huidige situatie beschrijven
heeft een kleine verbeterstap voltooid

heeft de wens zijn lichamelijke en/of geestelijke conditie te verbeteren
en/of zijn work-life skills te vergroten

Wat biedt Visiom voor de ontwikkeling naar elk niveau?

Faciliteren van jaarbijeenkomsten zwarte banders
Coaching, themaworkshops

Coaching
Faciliteren van intervisie
Themaworkshops

Module Zelfontwikkeling & communicatie (training/coaching)
Module Tijd & energie managen (training/coaching)
Module Omgaan met stress en onrust (training/coaching)
Coaching op persoonlijke vraagstukken
Online workshops ter aanvulling

Doelgerichte coaching
Online workshops

Workshop FOOD
Workshop MOVE
Workshop RELAX
Workshop CHANGE
Online workshops
Doelgerichte coaching

Analysegesprek
Online workshop
Training Lichaam & behoeftes kennen
Doelgerichte coaching

De witte band geldt voor elke deelnemer die zich heeft aangemeld
voor een activiteit ter versterking van work-life skills