Stappenplan naar veerkrachtige en vitale medewerkers

① Theatervoorstelling ‘Opgelucht’

Een sprankelende voorstelling vol veerkracht & vitaliteit die je aan het denken zet.

BEWUSTWORDING

② Reflectiekaart

Individuele vragen op maat gemaakt. In te vullen na afloop van voorstelling en/of in het begin van dialoog-sessie.

BEWUSTWORDING

③ De dialoogsessies

In groepjes (gestructureerd) delen met elkaar, luisteren naar elkaar en ondersteuning vinden bij elkaar op weg naar gerichte actie.

BEWUSTWORDING, REFLECTIE & DELEN

④ Werkboek & app

30 dagen krachttraining voor hoofd & hart met individuele tips, oefeningen en inzichten.

BEVORDERING & BORGING

⑤ Veerkrachtig & vitaal leiderschap

Meerdaagse module voor betere zelfzorg en duurzaam leiderschap. Zorg goed voor jezelf, zorg goed voor je medewerkers!

BEVORDERING & BORGING

⑥ Workshops medewerkers

Praktisch en met elkaar aan de slag bij thema’s op adem komen, veerkracht & vitaliteit. Zorg goed voor jezelf. En elkaar.

BEVORDERING & BORGING

⑦ Supervisie

Reflectie op jezelf en met elkaar: blijvend in gesprek over mentale gezondheid, je ontwikkeling hierin en het stimuleren van eigenaarschap.

BORGING & PROFESSIONALISERING

ADEM theaterproducties

tijdmakers voor mentale gezondheid