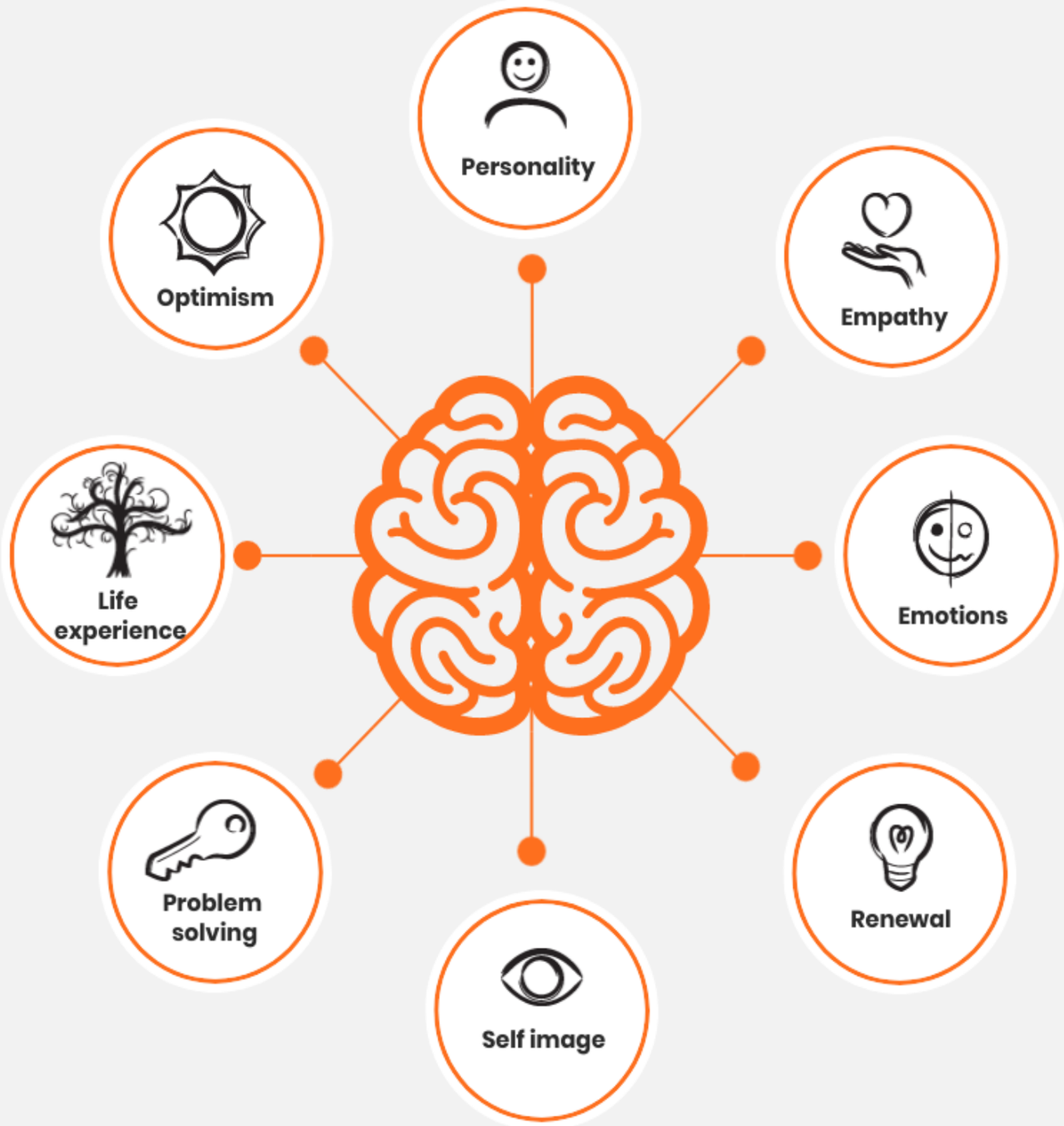
erkracht voor ofessionals

anda Buchel, co-founder WOOSH5

2021

Veerkracht

- Sterkte om mee te bewegen, tegen te sturen, en te groeien
- Een mindset, geen eigenschap
- Herpakken, niet alleen terugveren
- Groei, niet alleen overleven
- Aanpassen aan verandering
- Het is meetbaar


Personality
Optimism
Empathy
Life experience
Emotions
Problem solving
Renewal
Self image

WOOSH5 veerkracht pijlers

Assets

- **Levenservaring**
  - Wat heb je meegemaakt?
- **Persoonlijkheid**
  - Hoe ben je?

Approaches

- **Emoties**
  - Hoe ga je om met je emoties en gevoelens?
- **Optimisme**
  - Hoe kijk je naar zaken?

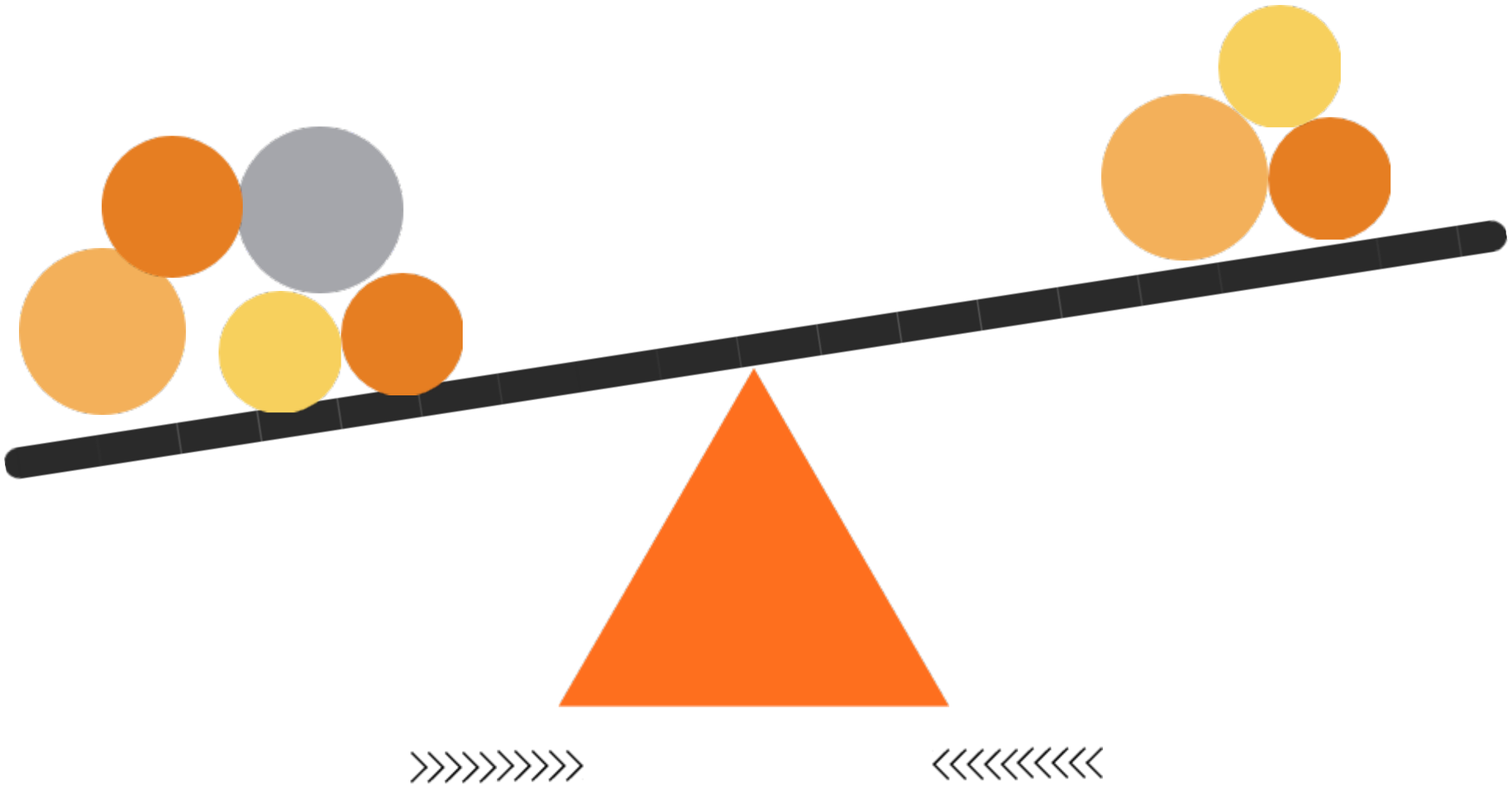
Awareness

- **Zelfbewustzijn**
  - Ken je jezelf? Wat vind je van jezelf?
- **Empathie**
  - Kun je je inleven in anderen?

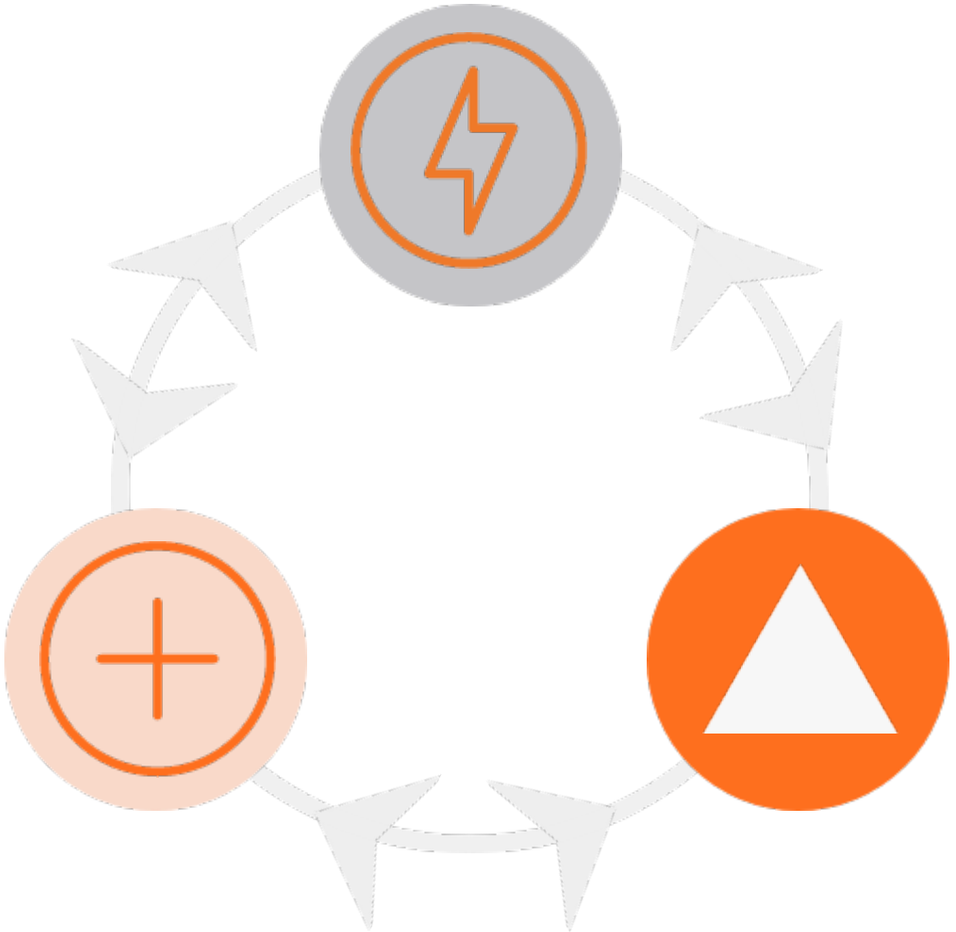
Actions

- **Probleemoplossing**
  - Hoe is je aanpak van problemen?
- **Innovatief vermogen en nieuwsgierigheid**
  - Zoek je nieuwe wegen op?

Veerkracht als een weegschaal



3 manieren waarop we de balans van de veerkrachtschaal kunnen beinvloeden



#1

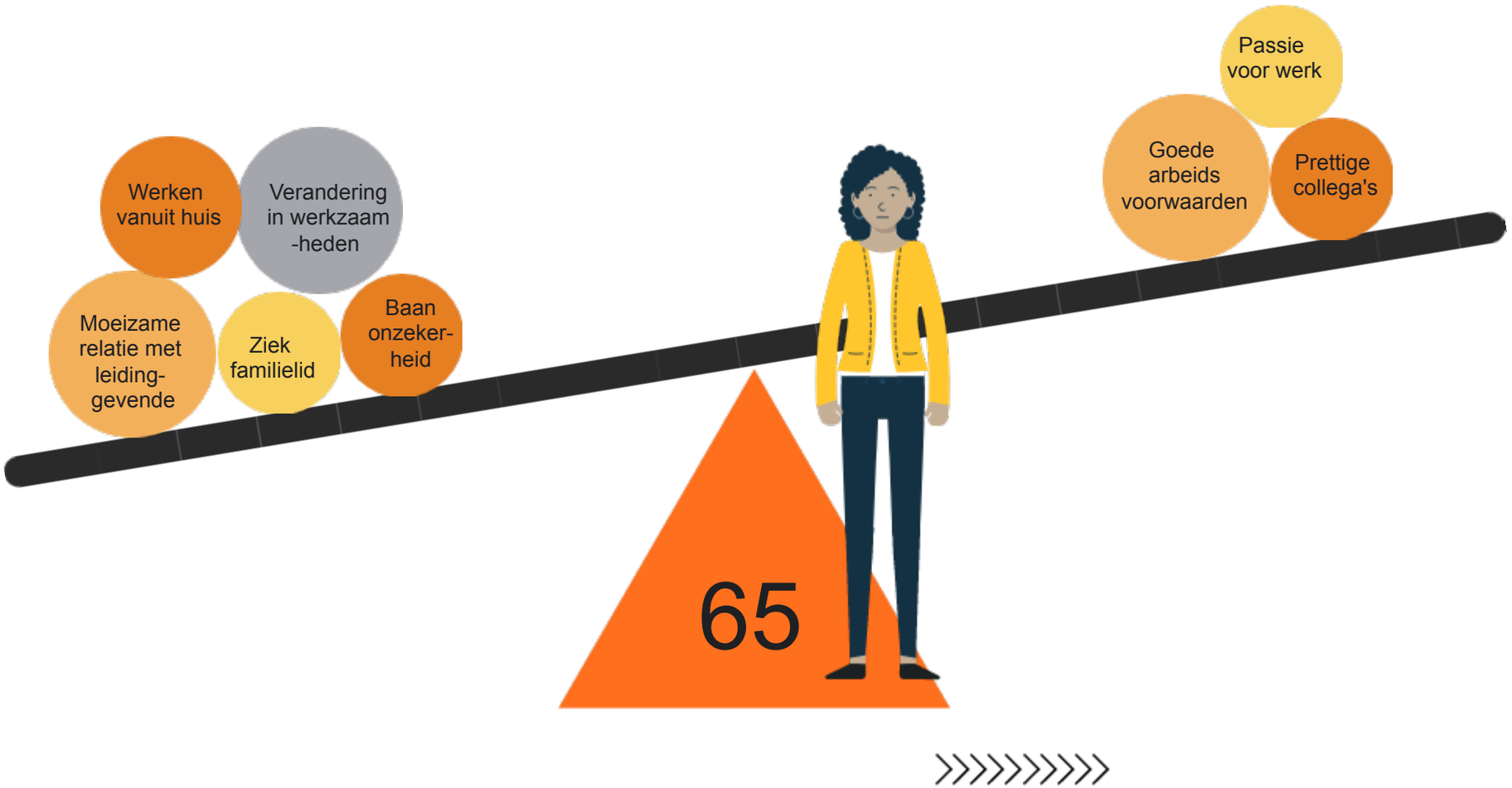
De stressoren aan de negatieve kant in zwaarte verminderen

#2

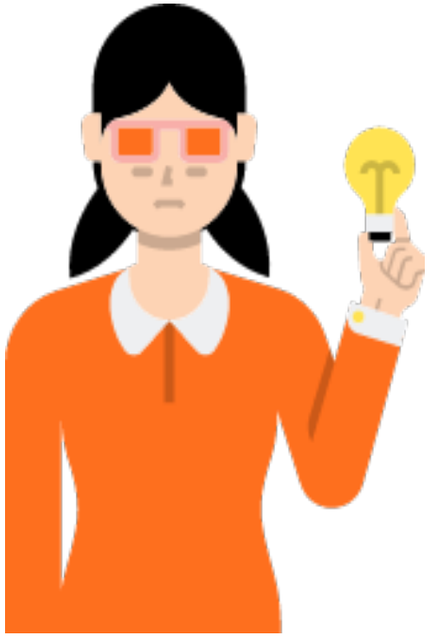
De positieve kant meer gewicht geven door initiatieven die van positieve invloed zijn en tegenwicht geven aan de negatieve stressoren

#3

Het evenwichtspunt verschuiven door veerkracht te trainen en een psychologisch veilige omgeving te creeren


Werken vanuit huis
Verandering in werkzaam -heden
Moeizame relatie met leiding- gevende
Ziek familielid
Baan onzeker- heid
Passie voor werk
Goede arbeids voorwaarden
Prettige collega's
65

Veerkrachtige mensen



- Durven angst aan te gaan
- Optimistisch over wat komen gaat
- Dealen met onzekerheid
- Buiten je comfortzone gaan
- Actief bijdragen aan het meebewegen met veranderingen

De WOOSH5 Veerkracht route:
in 5 stappen groei en versterking

1. Groeidoelen

- Kickoff
- Registratie
- Kiezen van je Trek

2. Meten

- Zelfassessment
- Interpretatie scores
- Kiezen van je e-coach
- Start je Trek

3. 90-Daagse Trek

- Dagelijks online micro-learning activiteiten
- Triggers & toolbox om je te activeren

4. Coaching

- E-coach is je navigatie
- Helpt je wekelijks
- Moedigt aan
- Geeft feedback

5. Weer meten & progressie

- 3x meten
- Meet progressie & groepsprofiel

Bel of mail me wanneer je vragen hebt

Corona maakt het thema van veerkracht nog relevanter:
Vanuit het perspectief van zelfzorg, maar ook vanuit
het perspectief van verbinden met elkaar om de erkenning
Te krijgen, de helpende hand te kunnen bieden of
Gewoon dat luisterend oor te kunnen zijn. Allemaal
Veerkracht Voedend! Wil je een workshop rondom Veerkracht
organiseren? Of meer weten over onze Coaching Treks?

Yolanda@woosh5.com
06 33590673