

Virtueel Thrivability* Programma

“

Jezelf zijn in een wereld die je voortdurend tot aanpassing dwingt, is een grootse prestatie.”

- Ralph Waldo Emerson

* Thrivability = het vermogen om te thriven (floreren)

De beste versie van jezelf

De wereld heeft de beste versie van jou nodig. Zeker nu, in deze turbulente tijden, heb je je volledige hersenkracht, je emotionele veerkracht en veel energie nodig. Waarom? Om nieuwe wegen te ontdekken, nieuwe antwoorden op complexe problemen te bedenken, je aan te kunnen passen aan veranderende omstandigheden en om écht te verbinden met anderen. Daarom geloven wij dat het cruciaal is om juist nu te blijven investeren in je 'Thrivability'.

Routines synchroniseren

Menselijke energie, prestaties en geluk zijn geen magie. Het gaat over het synchroniseren van je routines om een betekenisvol, gefocust en energiegevend leven te creëren, in plaats van een uitputtend leven.

Je beste dag neer zetten

Op je beste dag voel je dat je invloed hebt op het vormgeven van je leven en je relaties. Je voelt dat je een verschil maakt. Niet alleen ben je gelukkiger, anderen zijn meer tot je aangetrokken en je krijgt gewoon meer voor elkaar.

De kunst van transformeren

In dit programma leer je de kunst van het transformeren door met kleine keuzes en acties je leven te verrijken. Om verder te groeien leer je de krachtige hefboom van kleine beslissingen te gebruiken. Door nieuwe routines te activeren verhoog je je vermogen om te thriven. Heldere focus, energie en snelle resultaten zorgen voor een dagelijkse groei. Zodat je de beste versie van jezelf kunt zijn.

Virtuele opzet

We lanceren deze virtuele opzet omdat we van veel mensen horen dat ze worstelen met hun energie en verbondenheid met gelijkgestemden. En we geloven dat juist deze periode het veranderen en instijten van nieuwe gewoontes in vruchtbare aarde zal vallen. En dat het je vermogen om te thriven op lange termijn zal versterken.



Omarm nieuwe gewoontes

We maken het makkelijker voor je medewerkers om nieuwe gewoontes te omarmen, die tot persoonlijke groei en geluk kunnen leiden. De resultaten voor je organisatie zijn: een hogere productiviteit, vloeiendere samenwerking en dit ook geborgd in de toekomst.

'Thrive' in het leven

Het programma helpt je mensen te reflecteren en door te pakken op nieuwe welzijn bevorderende routines. Mensen die namelijk gelukkiger zijn op hun werk worden daarmee ook creatiever, productiever, meer betrokken en weerbaarder. Ook draagt dit bij aan hun energie en gezondheid.

Omgaan met social distancing

'Thrivende' mensen gebruiken wat ze voelen in hun dagelijkse routines. Hierdoor zijn ze wendbaarder, zijn ze effectiever in het omgaan met veranderende omstandigheden en kunnen ze beter communiceren.

Effecten van het programma

- Meer gevoel van betekenis en zelfbewuster gedrag
- Nieuwe routines en gewoontes die passen bij een high performance omgeving
- Verhoogde energie, productiviteit en creativiteit
- Beter aanpassingsvermogen
- Een open mindset en heldere focus
- Versterkte emotionele wendbaarheid
- Kwetsbaarheid inzetten als kracht
- Beter in staat te verbinden met anderen
- Verbetering in slaap, beweging en voeding

Opzet: zes virtuele sessies van 2u

Het programma is erg praktisch en efficiënt. Een persoonlijke intake en zes wekelijkse online sessies van 2 uur en directe toepasbaarheid in het dagelijks leven, maken het een vruchtbare leeromgeving voor deelnemers.



Persoonlijke
intake (1h)



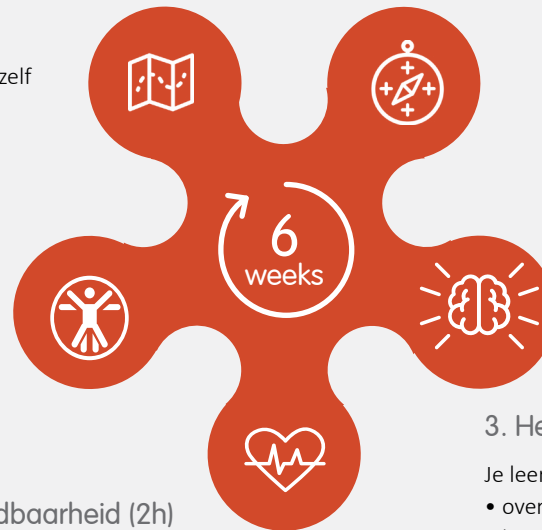
1. Kick off (2h)

- introduceren Thrivability model
- doelen bespreken gebaseerd op scan
- leren hoe dysfunctionele gewoontes te verbreken
- Introduceren dagelijks logboek

2. Bezieling (2h)

Je leert:

- hoe je van moeten naar willen komt
- woorden geven aan je unieke kern en innerlijk kompas
- over de transitie naar een betekenisvolle toekomst
- jezelf blijvend vernieuwen



3. Hersenkracht (2h)

Je leert:

- over de drie breinen en hoe deze werken
- hoe met stress om te gaan
- focus en duidelijkheid te vergroten en in een groei mindset te blijven
- hoe nieuwe hersenverbindingen te versterken

6. Kick out (2h)

- hoe nieuwe hersenverbindingen te versterken
- het delen van wat gewerkt heeft
- blijvend werken aan je toekomstige zelf
- committeren aan volgende stappen

5. Fysiek herstel (2h)

Je leert:

- over de laatste inzichten in gezond leven
- over vitaliteit: bewegen, eten, slapen
- hoe je ook virtueel gezond blijft werken
- nieuwe routines bouwen om fit te blijven

4. Emotionele wendbaarheid (2h)

Je leert:

- effectief om te gaan met je emoties
- over de kracht van empathie
- het omgaan met conflicten en grenzen stellen
- gezonde relationele routines bouwen

Zes weeks virtueel programma

Zes wekelijkse sessies van 2 uur

Investering

€ 897,- per deelnemer (exclusief BTW)
Maximaal 4 deelnemers per organisatie

Inschrijven

Inschrijven kan via info@thethrive.com

Er wordt dan contact met je opgenomen voor een persoonlijk intakegesprek met een van de trainers



Trainers



Pim Houben
Pim@thethrive.com



Robbert van Ede
Robbert@thethrive.com