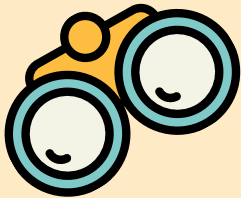


# FIER & CO

## VIER V-METHODE



### VERKENNING

Via een quickscan verkennen we waar jouw team staat: We maken een analyse, waarbij we kijken naar individu en naar het team als geheel. Wat is jullie ambitie en wat zijn de doelen? Op basis hiervan maken we samen met jouw team een plan van aanpak.

### VERDIEPING

Na de verkenning leggen we de focus op een of twee pijlers voor een fier team:

- mentale weerbaarheid & leiderschap
- drijfveren & talentontwikkeling
- stressmanagement & leefstijl
- fysieke vitaliteit & veerkracht



### VERBREDING

In de verbredingsfase maken we de onderlinge samenhang met de andere pijlers duidelijk. Via workshops en trainingen bieden we overzicht, inzicht en tools.

### VOLTOOIING

In de laatste fase evalueren wij met jullie de opbrengst. Zijn de doelen behaald? We sluiten het traject na drie maanden af met een voltooiingsgesprek.



# Vier pijlers voor een fier en sterk team

## PIJLERS

### Mentale weerbaarheid & leiderschap

versterken van communicatie, samenwerking, eigenaarschap, taakvolwassenheid en leiderschap



### Drijfveren & talentontwikkeling

ontdekken van waarden, kernkwaliteiten, talenten en (team) competenties. zorgen voor de juiste persoon op de juiste plek.



### Stressmanagement & leefstijl

preventie stress en burnout, voorlichting over en inzicht in gezond eten, slapen en bewegen



### Fysieke vitaliteit & veerkracht

vergroten van je intuïtie, uit je hoofd in je lijf, van klacht naar kracht



## TOOLS

- DISC en drijfveren
- CSR coaching
- voice dialogue
- natuurcoaching
- teamcoaching
- individuele coaching
- soft skills trainingen
- danscoaching
- organisatieopstellingen
- familieopstellingen
- Ikigai
- competentiescan
- vitaliteitstest
- leefstijl en stressworkshop
- koudwaterzwemmen
- meditatie- en mindfulness oefeningen
- yoga

*en nog meer workshops en trainingen*



Contact