



GrandiooZ

Menu voor het samenstellen van een plan van aanpak voor persoonlijke ontwikkeling en stress management;

Verbetering van de fysieke en mentale gezondheid en van goed naar GrandiooZ trajecten.

Preventief

Doelgroep	Activiteit	Tijdsduur
Mensen die nog niet bewegen en voor wie het hardlopen (nog) niet aan de orde is	Training Loop NU niveau 1 Cardio en Aeroob wandelen (chi walking)	8 wekelijkse bijeenkomsten van elk 1 uur
Mensen die nog niet bewegen en willen leren hardlopen op een nieuwe revolutionaire manier	Training Loop NU niveau 2 Natuurlijk Lopen (chi running)	8 wekelijkse bijeenkomsten van elk 1 uur
Mensen die de Training Loop NU niveau 2 hebben gevolgd en die aan hun gezondheid willen blijven werken	Deelname aan de GrandiooZ loopgroep.	Elke Maandagavond vanaf het Blikpunt Oldenzaal, en de zaterdagochtend duurloop.
Mensen die willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling. En de voordelen willen ervaren van het samen doen	Training Werk NU in een groep groeps grootte max 9 Met Individuele Intake en eindevaluatie	7 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur totaal 1 uur
Mensen die willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling. En die behoefte hebben aan een individueel traject	Training Werk NU als coaching traject Met 1 intake en 1 eindevaluatie	7 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur Elk 1 uur
Managers die gecoacht willen worden in inspirerend leiderschap, Mooi vervolg op Werk NU	Coaching traject Inspirerend Leiderschap met praktijkopdrachten	8 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur

Curatief

Doelgroep	Activiteit	Tijdsduur
Mensen die plotseling geconfronteerd zijn met een heftige gebeurtenis	Snel counselling, meestal is 3 sessies voldoende	1-3 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur
Mensen die dreigen uit te vallen of al uitgevallen zijn en die terug willen keren in het arbeidsproces	Counselling trajecten model 2, 3 of 4 Model 2, 3 of 4 is afhankelijk van de aard van de problematiek.	Model 2: 5 gesprekken Model 3: 7 gesprekken Model 4: 12 gesprekken

We maken graag een afspraak met u om voor uw organisatie een plan op maat samen te stellen.