

GROW EVERYDAY

Platform **WOW**



**WERK
VANUIT JE EIGEN
(VEER)KRACHT**

CHECK-IN

VAN BELANG

- Verbinding
- Vrijheid
- Vertrouwen



IN 2-TALLEN

1. Je naam
2. Welke 3 woorden zeggen iets over jouw binnenkant?
3. Waarom heb je voor deze woorden gekozen?

Leg de focus op aandachtig luisteren



INTENTIE

Onze intentie voor deze sessie is dat je geïnspireerd en met enkele praktische tools de growth mindset kunt omarmen en daarmee veerkrachtiger kunt omgaan met de uitdagingen in je dagelijkse werk.





Mentimeter

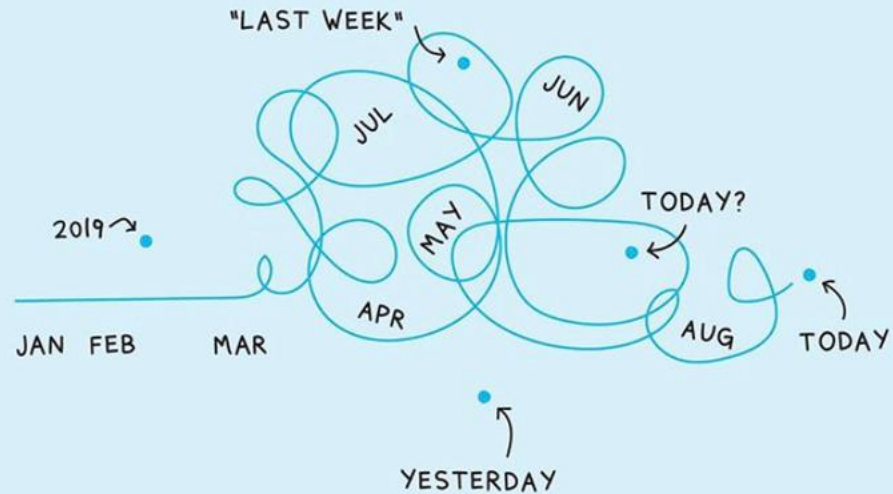
OVERZICHT

- Inleiding
- Growth & fixed mindset
- Switch your mindset
- Ratio breathing
- De kracht van gewoonten
- Check-out



INLEIDING

A CHRONOLOGY OF 2020



@LIZ ANDMOLLIE

VEERKRACHT

‘Vallen en weer opstaan.’

‘Meebewegen met veranderingen.’

‘Flexibel zijn.’

‘Mindset: ik ben groter dan mijn challenges.’

‘Teleurstellingen accepteren en/of ombuigen in kansen.’

‘Kunnen omgaan met het onverwachte.’



DEFINITIE

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag en daar misschien zelfs sterker uit te komen. Het gaat niet enkel over 'terugveren' naar de oorspronkelijke positie, maar ook om doorgroeivermogen.

WAT LEEFT ER?

'Draagvlak en samenwerken.'

'Verandering omarmen.'

'Anders durven denken.'

'Jezelf (mentaal) blijven ontwikkelen.'

'Jezelf blijven.'

'Investeren in momenten van inspiratie. Iedere dag.'

'Open staan voor anderen.'

'Elke dag dankbaar zijn.'

'Aandacht geven aan wat er goed gaat.'



**WERK
VANUIT JE EIGEN
(VEER)KRACHT**

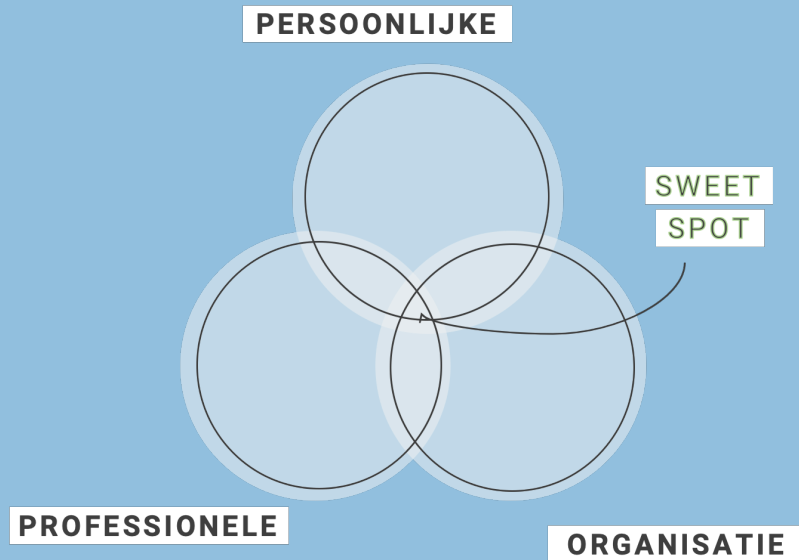
(VEER)KRACHT





Mentimeter

IDENTITEIT



GROWTH & FIXED MINDSET



FIXED MINDSET



GROWTH MINDSET

GROWTH MINDSET

Het vermogen om mogelijkheden en kansen te zien.



FIXED MINDSET

stilstand

negativiteit

risicomijdend

passief

statisch

GROWTH MINDSET

vooruitgang

ontwikkeling

positiviteit

verbetering

wendbaar



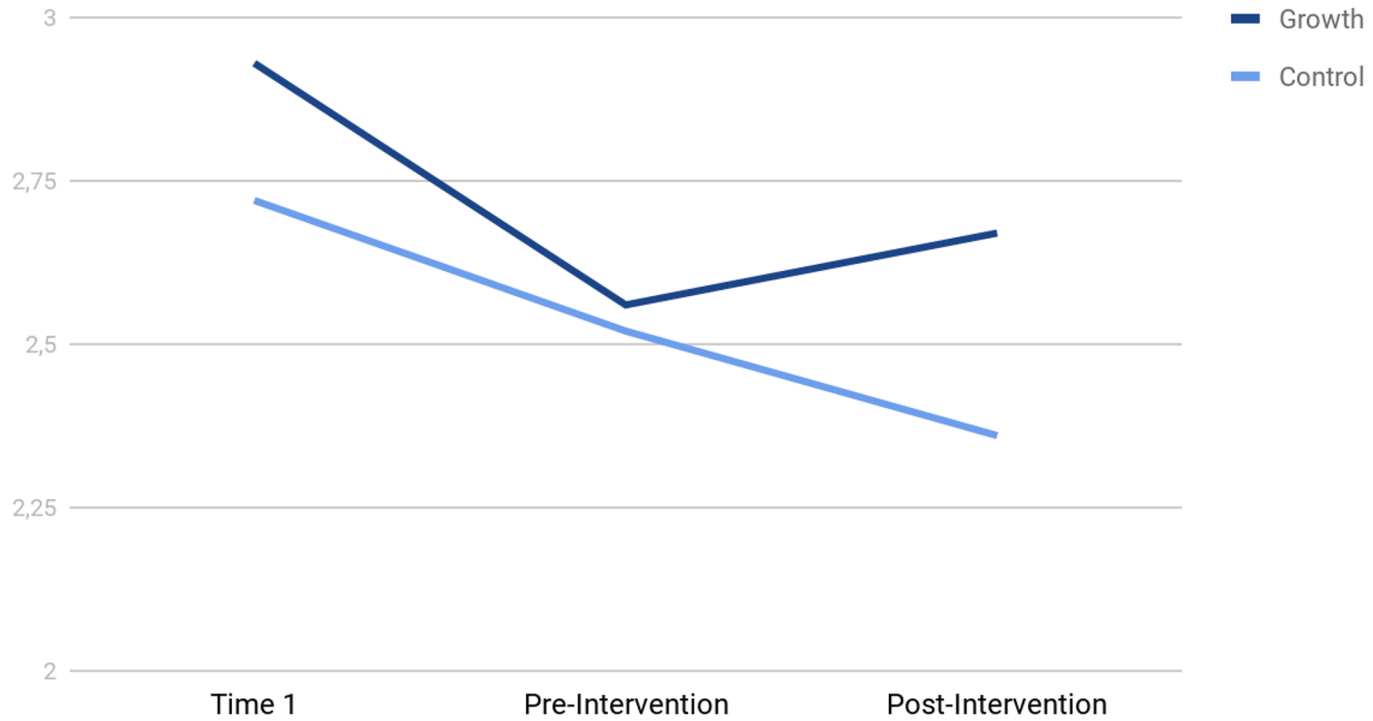


Mentimeter

**'IK KAN ERVOOR KIEZEN OM ALLES WAAR IK TEGENAAN LOOP
TE ZIEN ALS EEN PROBLEEM OM OP TE LOSSEN,
OF ALS EEN UITDAGING OM VAN TE GROEIEN.'**



Math GPA



DAGELIJKE DILEMMA'S







SWITCH YOUR MINDSET

UITDAGINGEN

'Thuiswerken/online werken.'

'Uitstel van projecten.'

'Hoge eisen.'

'Onduidelijk beleid.'

'Weerstand tegen vernieuwing.'

'Snelheid van ontwikkelingen.'

'Veel partijen betrokken.'

'Wisselingen in team en organisatie.'

'Trage besluitvorming.'

SCHRIJF OP

1. De uitdaging waar je mee worstelt.
2. Hoe iemand hier vanuit een fixed mindset naar zou kijken.
3. Hoe iemand hier vanuit een growth mindset naar zou kijken.
4. Wat voor inzichten het je geeft door er op deze manier naar te kijken.

Alsof je naar het probleem van een ander kijkt.



RATIO BREATHING

**'WIST JE DAT IN RUST EEN ADEMFREQUENTIE
VAN 6X PER MINUUT VOLDOENDE IS?'**



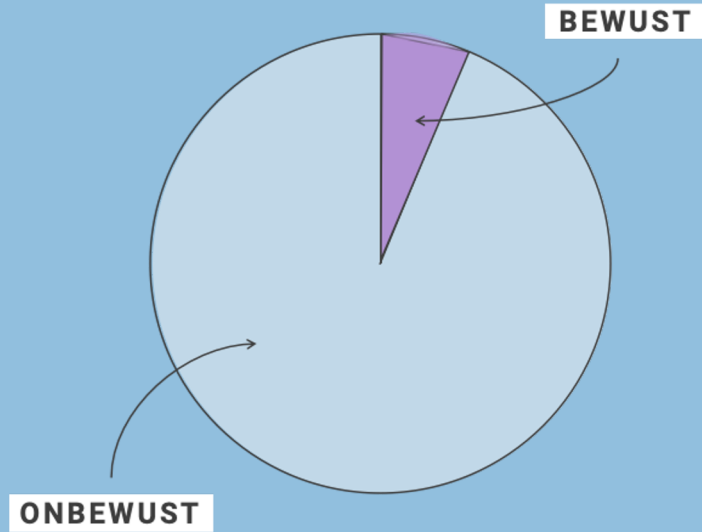
DE KRACHT VAN GEWOONTEN



**'HET GROOTSTE DEEL VAN DE DAG DRAAI JE
OP DE AUTOMATISCHE PILOOT.'**



COGNITIEVE ACTIVITEIT



'JE GEWOONTEN BEPALEN GROTENDEELS JE GEDRAG.'



'HELPEN JE HUIDIGE GEWOONTEN JOU?'



'JEZELF DAGELIJKS HERPROGRAMMEREN!'

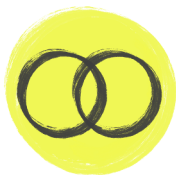
KEYSTONE HABIT





Mentimeter

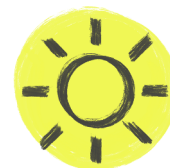
**OVER
GROWEVERYDAY**



CONNECTION



CHANGE



ENERGY



PRESENCE



FOCUS



OWNERSHIP



PURPOSE



WELLBEING



INTUITION



Platform **WOW**

GROWEVERYDAY



sheraz@groweveryday.life



marc@groweveryday.life

CHECK-OUT

TAKEAWAYS

- Je hebt altijd een keuze
- Oprechte aandacht doet wonderen
- Verandering zit in de kleine dingen

