

| INTERVENTIES Workshops Vitaliteit | VORMEN Werkvormen Werkwijze | LEERSTIJL 1 denker beredeneren | LEERSTIJL 2 doener uitproberen | LEERSTIJL 3 dromer beschouwen | LEERSTIJL 4 beslisser toepassen |
|---|--|---|---|--|--|
| FYSIEK VITAAL | | | | | |
| Energie -K- | Bewegen & Ervaren | | x | | x |
| Kom je spelen...?! Leef je uit! | Bewegen & Ervaren | | x | | x |
| Wandelcoaching - letterlijk en figuurlijk lucht | Bewegen & Ervaren | | x | | |
| Dans - van binnen naar buiten | Bewegen & Ervaren | | x | | x |
| Lekker in je vel, of niet? | Inzicht & Ervaren | | x | x | |
| Inspiratie over Voeding & Lifestyle | Kennis & Toepassing | x | | x | |
| MENTAAL VITAAL | | | | | |
| Rust in je hoofd | Kennis & Reflectie | x | | x | |
| Mentale vitamines - mentaal vitaal | Kennis & Reflectie | x | | x | |
| Lekker werken - grip op je werk | Praktisch & Toepassing | x | x | | x |
| Effectief werken met je brein | Praktisch & Toepassing | x | x | | x |
| EMOTIONEEL VITAAL | | | | | |
| Emoties (beter) begrijpen | Inzicht & Ervaren | | x | x | |
| Kracht van kwetsbaarheid | Inzicht & Reflectie | | | x | |
| Werkgeluk - hoe 'werkt' dat?! | Kennis & Toepassing | x | | x | x |
| Ontketen je talent | Reflectie & Toepassing | x | | x | x |