

Veerkracht planner

*voor
ondervertegenwoor
digde ondernemers*

Sector

Ondernemerschap

Categorie

Persoonlijke Ontwikkeling

Tijdsduur

4-6 weken

Leerdoelen



- Mentale veerkracht ontwikkelen om uitdagingen van ondernemerschap aan te kunnen.
- Leren van effectieve timemanagementstrategieën voor duurzame productiviteit.
- Stressverlichtende technieken integreren in de dagelijkse routine.
- De werk-privébalans verbeteren met behulp van planning.
- Een reflectieve en lerende mindset ontwikkelen.

Benodigd materiaal



- Sjabloon voor veerkrachtplanner
- Werkblad voor time-blocking
- Begeleide journaling-vragen
- Aanbevolen mindfulness- of meditatie-apps
- Tools voor productiviteitsmeting

Omschrijving van de activiteit



Deelnemers ontwikkelen mentale veerkracht en timemanagementvaardigheden die essentieel zijn voor ondernemend succes. De sessie omvat het stellen van haalbare doelen, time-blocking voor balans, en het integreren van ontspanningstechnieken zoals journaling en meditatie. Door wekelijkse reflectie en groepsbespreking bouwen deelnemers aan duurzame veerkracht.

Geschikt voor:

Ondervertegenwoordigde startup-oprichters, ondernemers, professionals

Richtlijnen voor de begeleider



- Geef een overzicht van veerkracht en effectieve planning.
- Help deelnemers bij het stellen van gestructureerde, flexibele doelen.
- Stimuleer gebruik van mindfulness en ontspanningstechnieken.
- Bied strategieën voor het combineren van productiviteit en zelfzorg.
- Geef feedback op planning en voortgangsmonitoring.

Instructies voor deelnemers



- Stel dagelijkse en wekelijkse doelen die aansluiten bij jouw prioriteiten.
- Gebruik time-blocking om werk en privéleven in balans te brengen.
- Plan stressverlichting zoals journaling, meditatie of beweging.
- Evalueer je voortgang wekelijks en pas je planning aan.
- Deel inzichten en uitdagingen met de groep ter ondersteuning.

Evaluatie en Reflectie



- Wat was het lastigste bij het volhouden van structuur?
- Hoe beïnvloedde time-blocking jouw welzijn en productiviteit?
- Welke stressverlichters werkten het beste voor jou?
- Hoe zeker voel je je in het omgaan met stress op lange termijn?
- Welke aanpassingen ga je doen om je veerkracht te vergroten?

Achtergrondliteratuur



- Atomic Habits – James Clear
- Essentialism – Greg McKeown
- The 5 AM Club – Robin Sharma
- Mindfulness- en productiviteitsbronnen voor ondernemers

Stapsgewijs:



1. Stel dagelijkse en wekelijkse doelen.
2. Gebruik time-blocking om balans te creëren.
3. Plan ontspanning en reflectie bewust in.
4. Evalueer wekelijks en pas je planning aan.



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication (communication) and the Commission accepts no responsibility for any use that may be made of the information contained therein. In compliance with the new GDPR framework, please note that the Partnership will only process your personal data in the sole interest and purpose of the project and without any prejudice to your rights.

Geschied voor:

*Bouwt mentale veerkracht
en duurzame
werkgewoonten op.*