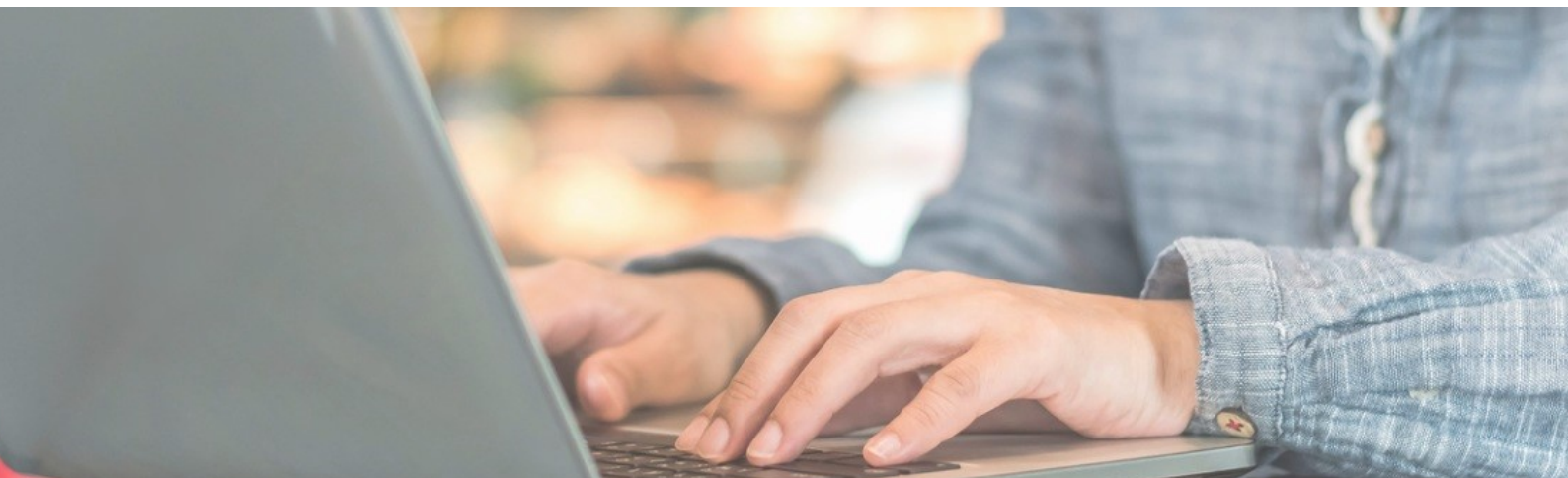




E-learning met GRIP

Online werken aan meer energie en minder stress

Online ontwikkeltool GRIP is erop gericht medewerkers te helpen om met meer energie en minder stress door het leven te gaan, om de beste versie van jezelf te zijn. De methode GRIP geeft een solide beeld van je mentale batterij en zorgt met bijpassende e-learning modules voor een sterke boost van je mentale vitaliteit.



095 902 03 07

info@koersbedrijfpsychologie

www.koersbedrijfpsychologie.nl



Waar bestaat GRIP uit?

GRIP online ontwikkeltool biedt 55 modules die je ondersteunen met kennis, inspiratie, inzicht en oefeningen om anders te kijken, anders te voelen en anders te doen. Verder zijn er 128 speciaal geselecteerde video's om te lachen, te leren en anders tegen bepaalde zaken aan te kijken.

Daarnaast zijn er 72 scans ontwikkeld om inzicht te krijgen in je talenten, persoonlijkheid, drijfveren en waarden en zijn er 160 opdrachten die je helpen te reflecteren op je eigen gedachten of te experimenteren met nieuw gedrag in jouw dagelijkse praktijk.

Werkwijze GRIP

Startmeting:

Met de startmeting meet je hoeveel stress en energie je hebt en waar je energie en stress vandaan komt.

Advies:

Op basis van je scores geeft GRIP je een advies over te volgen ontwikkelmodules via je eigen ontwikkelpad.

Ontwikkelen:

In de modules vind je kennis, inspiratie, opdrachten en scans. Je doorloopt ze in je eigen tempo en leert zo je eigen stress en energie te bepalen.

Resultaatmeting:

2-wekelijks bereken je jouw batterijscore opnieuw. Zo houd je zich op je energiebalans. Na afloop van elke module kun je meten hoe je bent gegroeid. Aan het einde van het ontwikkelpad vind je tevens de eindmodule.

Op welke manier wordt GRIP door Koers ingezet?

Binnen Koers begeleidingstrajecten stellen we de GRIP ontwikkeltool standaard beschikbaar aan cliënten, ter ondersteuning van en als aanvulling op de reguliere gesprekken met de bedrijfspsycholoog. Op deze manier kan de cliënt zelf, tussen de gesprekken door, ook actief aan de slag blijven met relevante thema's.

Indien er nog geen begeleidingstraject bij Koers wordt gevolgd en medewerkers op bepaalde thema's wel extra ondersteuning kunnen gebruiken, dan biedt Koers het gebruik van de GRIP ontwikkeltool aan in combinatie met aanvullende e-coach sessies met een bedrijfspsycholoog.

