



GRIP

Op Duurzame
Inzetbaarheid



In het hart van de gezondheidszorg.

Ontwikkelgebieden	Modules
1 . Ken jezelf	<ul style="list-style-type: none"> 1. Persoonlijkheidsscan 2. Sterke Puntenscan 3. Competentiescan (360 graden) 4. Energiemeter 5. Leerstijlscan 6. Loopbaanwaardenscan
2 . Leef gezond en beweeg	<ul style="list-style-type: none"> 7. Beweging 8. Voeding 9. Slaap 10. Ontspanning en mindfulness
3 . Geef jezelf een goed gevoel	<ul style="list-style-type: none"> 11. De moed om imperfect te zijn 12. Geef jezelf een break (zelfcompassie) 13. Sta open voor je leven 14. Creëer positieve emoties
4 . Ontwikkel je veerkracht	<ul style="list-style-type: none"> 15. Geloof niet alles wat je denkt 16. Gezond piekeren 17. Optimaal zelfvertrouwen 18. Optimisme 19. Omgaan met tegenslag en onzekerheid 20. Flexibiliteit 21. Geloof in eigen kunnen 22. Wilskracht
5 . Investeer in relaties	<ul style="list-style-type: none"> 23. Organiseer steun 24. Versterk je relaties 25. Laat zien wie je bent 26. Voorkom en ga om met conflicten 27. Manage je baas 28. Geef betrokken feedback
6 . Neem regie	<ul style="list-style-type: none"> 29. Neem regie over je tijd 30. Creëer balans in je leven 31. Creëer flow in je werk 32. Bescherm je grenzen 33. Vergroot je invloed 34. Ontwikkel afstandelijke betrokkenheid 35. Wees werkdruk de baas 36. Neem verantwoordelijkheid
7 . Blijf groeien en ontwikkelen	<ul style="list-style-type: none"> 37. Ken je talent 38. Ontwikkel nieuwe competenties 39. Organiseer feedback
8 . Leef een zinvol en waardevol leven	<ul style="list-style-type: none"> 40. Ken je persoonlijke why 41. Ken je waarden en breng ze in de praktijk
9 . Creëer je ideale baan	<ul style="list-style-type: none"> 42. Welke baan past bij mij? 43. Wat betekent werk voor mij? 44. Wees ongelijnd met organisatiewaarden 45. Jobcrafting 46. Neem besluiten binnen je loopbaan

Ontwikkelgebieden	Modules
10 . Wees je bewust van je levensfase	47. Young professional 48. Mid-career 49. End-career
11 . Burn-out? Werkstress? En nu?	50. Diagnose 51. Stressklachten 52. Herstellen van stress 53. Vergroot je belastbaarheid en plan je re-integratie
12 . Werk in een effectief team	54. Teammodule: erken elkaars talent 55. Teammodule: deel je waarden met je team