

OHYEAR

Week 1: WELKOM BIJ OHYEAR!

Kennismaking met alle deelnemers, het programma en de trainers Ron en Nelleke.

- Introductieprogramma
- Verwachtingen & wensen
- Creatieve workshop

2: WAAR STA IK NU?

Door middel van workshops en coaching ontdekken waar je nu staat en wie je nu bent. Je huidige situatie.

- Terugblikken en vooruit kijken
- Wat is mijn comfort zone?
- De kracht van een groep

3: STUDEREN? WERK?

TOEKOMST?

Krijg inzicht in wat er allemaal mogelijk is op dit moment.

- Inspiratie workshops
- Banenmarkt
- Studiekeuzes



4: WIE BEN IK?

Je bent al goed zoals je bent! Je gaat op zelfonderzoek. Waar ben jij goed in en waarom? Waar ligt jouw kracht, kwaliteit, talent, creativiteit en wat is jouw passie?

- Kwaliteiten
- Wat zijn mijn waarden?

7: LIFESKILLS

Vaardigheden waar je je hele leven wat aan hebt: levensvaardigheden. Waar wil of kan jij wat van leren?

- Zelfvertrouwen
- Contact maken met de ander
- Feedback geven en ontvangen
- Communiceren

6: MIJN INTELLIGENTIES

Het gaat er niet om hoe slim je bent, het gaat er om hoe je slim bent! Iedereen is intelligent. Waar ligt jouw intelligentie?

- De 9 typen intelligentie
- Welke mix maakt mij uniek?
- Fysieke en mentale gezondheid
- Veerkracht

5: INSPIRATIE UIT DE WERELD

De wereld is volop in verandering. Wat kan ik daar hier en nu concreet van leren?

- Wat is mijn drive in life?
- Samenwerking
- Muzikale workshop

8: RUST IN EEN WERELD VOL PRIKKELS

Hoe ga je om met druk van buitenaf? Je leert grenzen stellen en bewaken. Hoe zorg je voor balans in je leven?

- OHYEAR in beweging
- Stress preventie

ENORME BOOST IN PERSOONLIJKE GROEI, VERRUIMENDE BLIK

LEREN VERTROUWEN OP JEZELF

CREATIEF EN ASSERTIEF ZIJN

BEZIG ZIJN MET ZINGEVING

INZICHT IN WAT ER ALEMAAL MOGELIJK IS IN HUIDIGE TIJD

9: GELEERDE LESSEN VAN OHYEAR

Tijd voor reflectie. Welke lessen zijn geleerd. Welke inzichten neem je mee? Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik?

- Leren reflecteren
- Autonoom zijn

10: OHYEAR EVENT (EIND)

Durf te dromen! Dit is de tijd voor jouw ideeën en initiatief! Creëer je eigen slot-event waar jouw creativiteit, talent en passie tot uiting komt.

- Samenwerken
- Wat met en na OHYEAR?
- Inspirerende afronding

AAN HET EIND VAN HET PROGRAMMA:

Weet jij wie je bent!
Weet jij wat je kan!
Weet jij wat je wil!

