



Leverancier:	Open en Eerlijk Coaching (OEEC)
Naam product:	Mentale Vitaliteitscampagne "In balans" Subtitel: "Ontdek, Ontzorg en Ontspan in 10 dagen"
Categorie:	Mentale Vitaliteitscampagne
Doel:	Het doel van deze campagne is het op een laagdrempelige wijze creëren van bewustwording bij de medewerkers en het versterken van eigenaarschap op het gebied van mentale vitaliteit .
Doelgroep:	Medewerkers die (on)bewust onmacht en stress ervaren in werk/privé/relatie, willen leren hoe hiermee om te gaan en meer ontspanning en balans willen ervaren.
Omschrijving product:	<p>Met deze campagne nodigen wij medewerkers uit om te ontdekken, te ontzorgen en te ontspannen. 10 dagen lang gaan zij aan de slag met verschillende korte, praktische oefeningen en verdiepingsvragen.</p> <p>In een besloten Facebook groep wordt dagelijks een korte video geplaatst met het onderwerp van de dag, behandeld door een professionele coach. Onderwerpen zoals: Ontdekken wat jou persoonlijk écht ontspant, de invloed van complimenten, onze ademhaling en hoe we anders kunnen omgaan met onze zorgen. Elke keer zit er een korte praktische oefening bij die je helpt meer in balans te zijn en beter te ontspannen. En in het bijbehorende (fysieke) dagboek vind je verdiepingsoefeningen voor als je een stapje verder wilt gaan met het onderwerp.</p>



In de besloten Facebook groep kunnen de medewerkers hun eigen ervaringen delen en vertellen wat voor hen werkt en wat niet. Ook kunnen zij vragen stellen aan de coaches, zowel in deze groep als via een persoonlijk bericht.

Resultaat:

- Bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen en gedrag.
- Beheersing van praktisch toepasbare methoden om meer ontspanning en balans te ervaren.
- Vermindering van ervaren werkdruk, stress en spanning.
- Delen van ervaringen en versterkte sociale contacten.

Werkvorm:

- **Training (voorafgaand aan de campagne):** Een 1-daagse training voor 6-8 medewerkers om hen het hele programma te laten ervaren en hen hiermee “ervaringsdeskundige” en ambassadeur te maken. Wij zullen hen inzetten als ervaringsdeskundigen in de wervingsvideo en de campagnevideo’s. Daarnaast kan de organisatie hen als ambassadeurs voor de campagne in de organisatie inzetten.
 - Selectie van de medewerkers door de organisatie, criteria in onderling overleg.
 - De training wordt incompany georganiseerd, op een geschikte locatie door de organisatie te selecteren en te verzorgen.
- **Introductie/wervingsvideo:** In deze video van ongeveer 2-3 minuten leggen we het programma uit, benoemen we het doel en resultaat van het de campagne, besteden we aandacht aan mogelijke signalen en redenen om hieraan deel te nemen en laten we enkele ervaringsdeskundigen aan het woord.
- **Dagelijkse campagnevideo:** Elke campagnedag een korte video (ongeveer 2 minuten), waarin we vanuit een theoretisch kader de focus leggen op praktische oefeningen en tools om medewerkers vanuit een begrijpelijke context zelf te laten ervaren.
 - De video's en onderwerpen zijn opeenvolgend in diepgang.
 - De video's starten met een "inleider", die dagelijks het onderwerp op een herkenbare, frisse en laagdrempelige manier inleidt.
 - Alle video opnames worden verzorgd door een externe professional.
- **Fysieke give-away:** Ter ondersteuning zal voor elke deelnemer een dagboek worden gemaakt. In dit dagboek staan per (campagne)dag afbeeldingen van het onderwerp, de oefeningen/tools, verdiepingsvragen en ruimte voor persoonlijke aantekeningen.
 - Het dagboek zal worden ontworpen en drukklaar aangeleverd worden door OEEC. De organisatie dient zelf zorg te dragen voor het laten vervaardigen en de verspreiding naar de deelnemers.



- Als extra optie wordt aangeboden om het vervaardigen door OEEC te laten verzorgen. De dagboeken zullen in goede en stevige materialen worden uitgevoerd. De dagboeken zullen op één locatie van de organisatie worden aangeleverd; de organisatie dient zelf zorg te dragen voor de verdere verspreiding naar de deelnemers.

Tijdens deze campagne bieden wij verschillende niveaus van diepgang, om zo het maximale resultaat te bereiken bij iedere medewerker:

- **Basisniveau:** Laagdrempelig. Alleen dagboek, dagelijkse video met theorie en oefening.
- **Verdiepingsniveau:** Aanvullende verdiepende vragen, thuis- en werkuitdagingen.
- **Expert ondersteuning:** In de besloten Facebook groep kunnen deelnemers vragen stellen aan professionele coaches. Ook is er de mogelijkheid om via een persoonlijk Facebookbericht een vraag te stellen. De vragen worden door OEEC coaches zo snel mogelijk, doch uiterlijk binnen 24 uur beantwoord.

Wij maken deze vitaliteitscampagne voor jullie organisatie op maat: We gebruiken jullie huisstijl kleuren en logo. Zowel in de video's als in het dagboek. Ook werken we met ambassadeurs uit jouw organisatie. Zo is de campagne door en voor collega's. Dit versterkt de identiteit van de campagne.

Uitvoerende:	Open en Eerlijk Coaching
Duur:	1 trainingdag + 1 video opnamedag voor de ambassadeurs, 10-daagse campagne voor de deelnemers.
Prijs:	Voor meer informatie neem contact met ons op.
Max. aantal deelnemers:	Geen maximum aantal deelnemers.
Annuleringsvoorwaarden:	Zie onze Algemene Voorwaarden in de bijlage.
Rendement:	Bewustwording van eigen gedachtepatronen, gedrag en eigen verantwoordelijkheid voor mentale vitaliteit. Daarnaast versterking van communicatie en sociale steun bij collega's. Verlaging van de ervaren stress en onmacht.
Klantevaluaties:	We hebben deze campagne in 2017 al uitgevoerd voor de Nederlandse medewerkers van Ahold Delhaize en zij waren erg enthousiast.
Randvoorwaarden:	<ul style="list-style-type: none">• De ambassadeurs dienen op één datum ieder 1 uur na elkaar te participeren in de video opnames. De opnames dienen plaats te vinden op één locatie, door de organisatie aan te wijzen, welke voor OEEC minimaal 2 uur voor aanvang van de opnames beschikbaar is. Indien gewenst kunnen wij een locatie tegen meerprijs verzorgen.



- Het aanmaken en contentbeheer van de besloten Facebook groep wordt verzorgd door de organisatie. De video's worden door OEEC tijdig aangeleverd aan de organisatie ter plaatsing in de besloten Facebook groep. Het reageren op de reacties van de deelnemers tijdens de campagne wordt verzorgd door OEEC.
- Van het door Open en Eerlijk Coaching verstrekte materiaal blijven alle rechten aan haar voorbehouden. Dit geldt voor de trainingsinhoud, de inhoud van de fysieke give-away en alle door OEEC verzorgde video's, met uitzondering van het beeldmateriaal van de ambassadeurs, welke aan de organisatie is voorbehouden. Wij adviseren de organisatie een quit-claim te laten tekenen door de ambassadeurs.

Opmerkingen:

- Wij hebben diverse mogelijke vervolgtrajecten en andere producten beschikbaar. Zie hiervoor de overige [flyers en productsheets](#).
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.openeneerlijkcoaching.nl/gedragscode
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: www.openeneerlijkcoaching.nl/algemene-voorwaarden
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website www.openeneerlijkcoaching.nl



Open en Eerlijk Coaching
Wilhelmina Druckerstaat 74
2401 KG Alphen a/d Rijn

tel: 06-30372210 of 06-17090664
info@openeneerlijkcoaching.nl
www.openeneerlijkcoaching.nl

KvK nr: 65003861

Aan typefouten en/of onvolledigheden kunnen geen rechten worden ontleend. Kijk voor de meest actuele informatie op www.openeneerlijkcoaching.nl.