

Empowering people

WOOSH5 helpt organisaties en individuen veerkracht te bouwen. Om in tijden van veranderingen te kunnen blijven aanpassen en innoveren.

Het probleem –organisaties moeten blijven vernieuwen gedurende de pandemie



Organisaties

Worstelen om hun productiviteit en
ontwikkeling op peil te houden



Werknemers

Worstelen met issues als gevolg van
Thuiswerken

WOOSH5 helpt organisaties te groeien in hun
veerkracht gedurende veranderingen

Thuiswerken

Heeft een enorme impact op werknemers

92%

Van de Millennials ervaren dat Covid-19 een negatieve invloed heeft op hun mentale gezondheid

34%

Geeft aan dat ze minder gedaan krijgen

80%

Geeft aan dat ze nog meer op 'aan' staan en lange werkdagen maken

60%

Mist de sociale interactie en verbinding met collega's

33%

Voelt zich angstig en depressief door de beperkingen en onzekerheid

Strategieën om te groeien in deze uitdagende tijd

De Veerkracht Belofte



Verhogen van veerkracht niveau

Veerkrachtige mensen zijn 31% meer productief en rapporteren een 35% hoger welzijn dan hun minder veerkrachtige collega's



Risico assessment

Metten opdat de risico's van dalende mentale fitheid in beeld komen en er preventieve acties genomen kunnen worden



Vergroten van zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn – door zelfreflectie en assessment - is de eerste stap naar groei in veerkracht



Vergroten van zelfmanagement & controle

Top drivers van veerkracht zijn: zelfregulering, omdenken/probleemoplossend vermogen en jezelf de tijd en ruimte gunnen om je door uitdagingen heen te werken

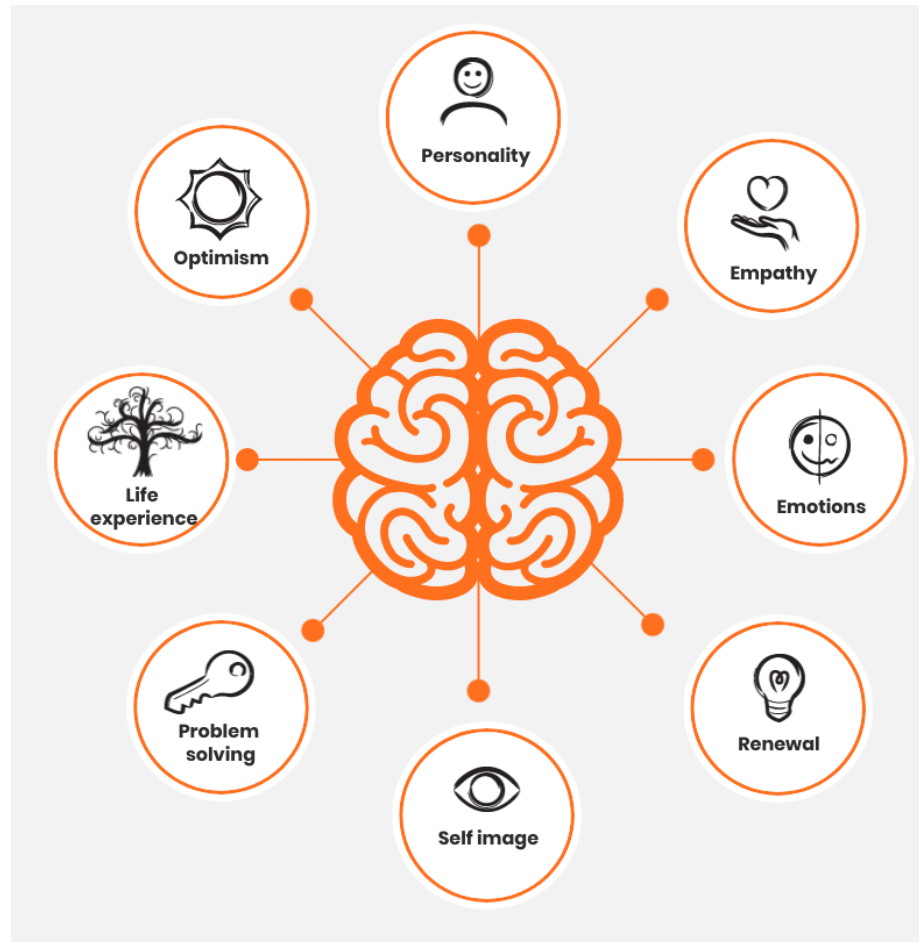


Bouwen van een ondersteunend netwerk

Een ondersteunende netwerk helpt je om stress te managen, uitdagingen aan te gaan en nieuwe kansen te vinden. Deze leiden tot een groei in veerkracht. Een 'e-coach in je zak' maakt onderdeel uit van je netwerk.

Evidence-based

De 8 dimensies van het WOOSH5 model



Ruim 30 jaar zijn de founders al bezig om organisaties en individuen bij te staan in hun groei in veerkracht.

Met onderzoek en ervaringen in het coachen op persoonlijk leiderschap hebben we het veerkrachtmodel met 8 pijlers ontwikkeld waarmee we mensen helpen te navigeren in hun werk en leven.

De oplossing – schaalbare coaching door technologie helpt mensen aan veerkracht



Coaching anytime, anywhere.

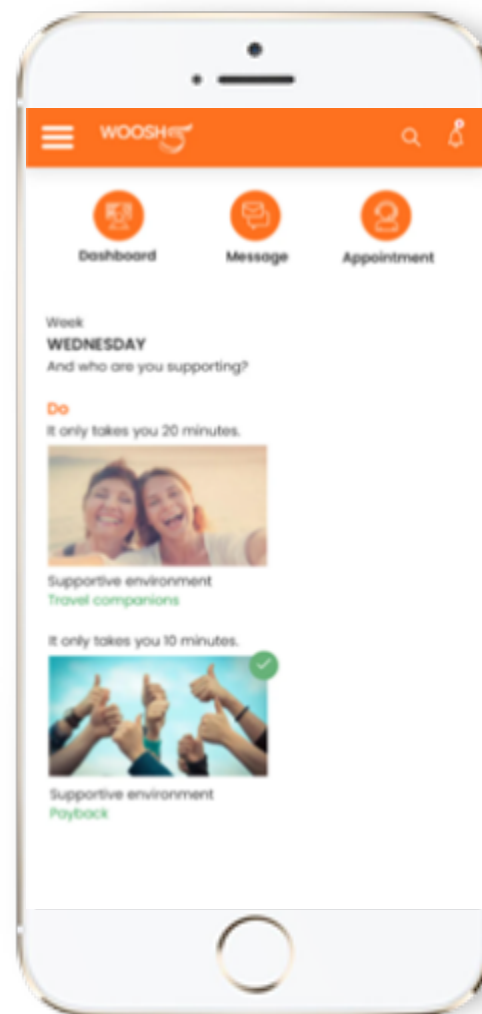
Zelf-assessment

Het wetenschappelijk-gefundeerde **meten** helpt je aan een baseline



Coaching

Door de **gepersonaliseerde** support zie je snel resultaat



Activerende korte&krachtige content

90-Dagen Treks - inspirerend, effectief, vol met inzichten – ontworpen om veerkracht en zelfvertrouwen te doen groeien



Progressie meting

Inzicht in je **doel progressie** via je persoonlijk dashboard

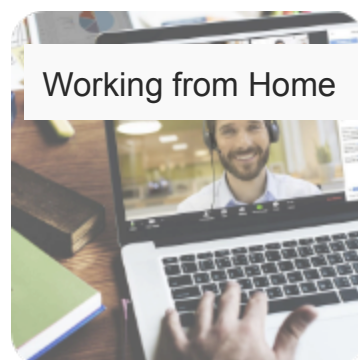


Een gepersonaliseerde aanpak via thematische 90-Dagen Coaching Treks

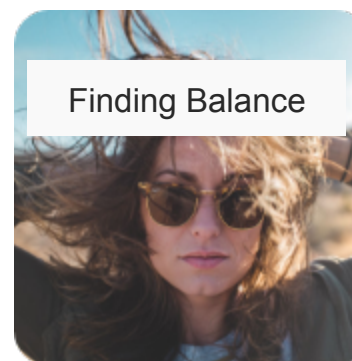
Werknemers kiezen de voor hen op dat moment meest relevante Trek



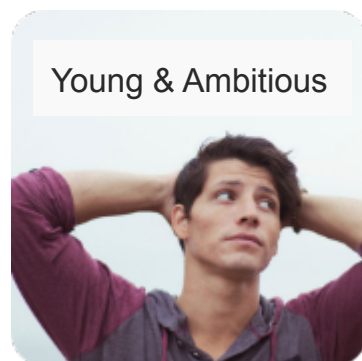
Navigating change



Working from Home



Finding Balance



Young & Ambitious



Daily Resilience



Self-confidence

WOOSH  WORKING FROM HOME		WOOSH  THE COACHING TREK FOR BRAVE LEADERS	
THE WORKING FROM HOME TREK Of course, you've experienced the occasional day at home where you can be more productive because of distracting meetings or colleagues. However, being forced to work remotely is another matter. Your partner may be at home so you have to make arrangements to successfully manage this. Without feedback and colleagues with whom you can always check in and share everything, how do you make this work? In the end, you will start working with various exercises. Your help address all meetings with evidence. Not a quick fix, but a way get through it, good luck!		THE RESILIENT LEADER TREK In the next 13 weeks you will start working with various exercises! From pleasant stretches to intensive workouts for your deeper mental muscles.	
Start	 Un-box your Trek and start now!	Start	 Un-box your Trek and start now!
Week 1	 My head is spinning Focus on self-management and self-care	Week 1	 Reframing Don't get stuck
Week 2	 Focus Getting your head in the right place	Week 2	 Know your fears Manage your negative emotions
Week 3	 Emotions come and go Acknowledge and deal with your emotions	Week 3	 Building positive relations Be patient, encourage and compliment
Week 4	 Information overload: how do you Support your willpower	Week 4	 Send in the troops First listen, then decide and communicate
Week 5	 Need for colleagues Develop connections	Week 5	 Brave choice and decision Getting lost in the right direction
Week 6	 Managing uncertainty What things can you control?	Week 6	 Oops... that's not the right choice Accepting mistakes - thank you for trying
Week 7	 Stay in shape physically Sleep, hydrate, exercise: new habits	Week 7	 Coachable Be humble and prepare yourself to win
Week 8	 Am I doing enough? Be kind to yourself	Week 8	 Psychological safety Inspiring and empowering with empathy
Week 9	 Negotiations at the kitchen table Set boundaries for yourself and others	Week 9	 Realistic optimist Looking forward and be ready to adjust
Week 10	 Increase your optimism See the opportunities and bright spots	Week 10	 What is important in cooperation Working together for success
Week 11	 From obstacles to possibilities Thinking requires your creativity	Week 11	 Never, never, never give up Change the plan but not the goal
Week 12	 Pay attention to WHAT you say Virtual communication	Week 12	 Pressure from the outside Keeping your sight on the common good
Week 13	 Empower! Grow your resilience	Week 13	 Managing conflict Harnessing the energy for creativity and development
"What you don't do determines what you can do." Tim Ferriss		"Leadership is practised not so much in words as in attitude and actions"	
WOOSH Europe holck@woosh5.com www.woosh5.com		WOOSH Asia hockly@woosh5.com www.woosh5.com	

Coaching Support

Verschillende coaching interventies, afhankelijk van organisatie doelen en individuele behoeften, leervoorkeuren, hulpvraag en loopbaanfase



Toegewijde Coach

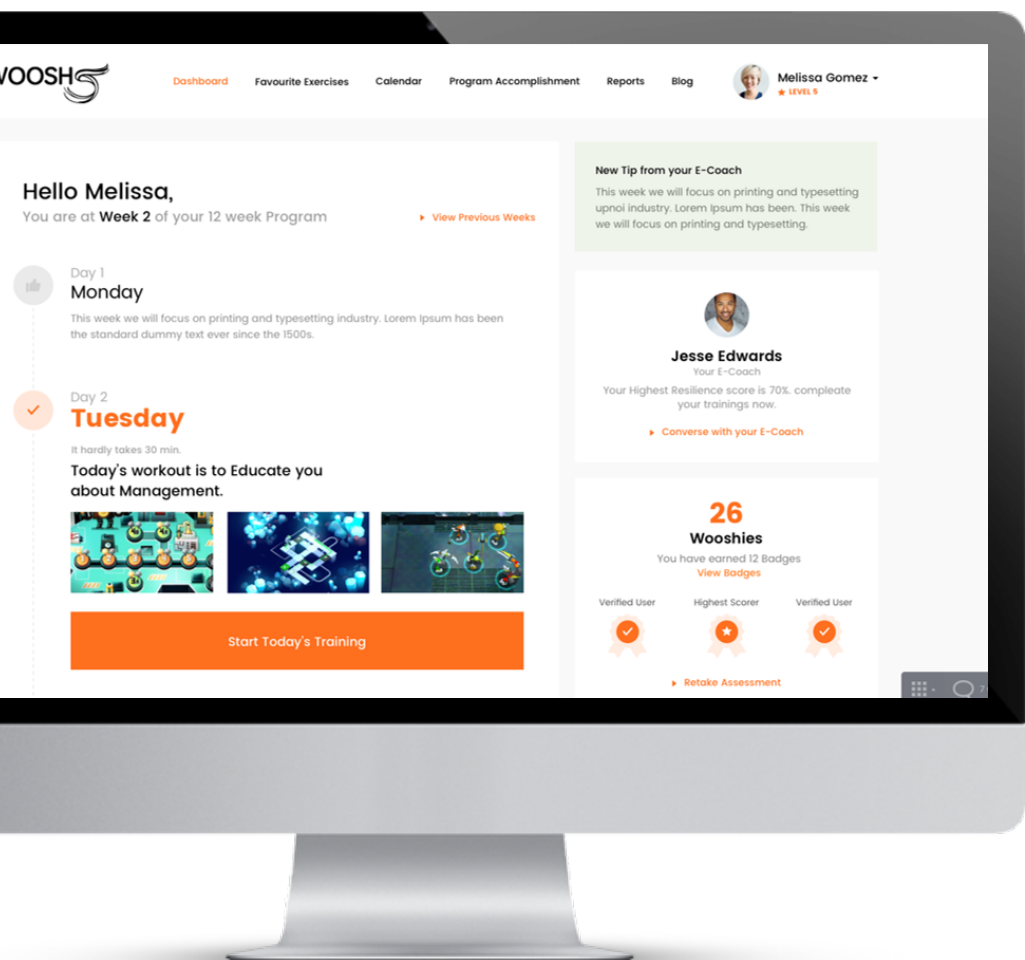
Werknemers kiezen de coach die bij hen past, met wie ze in gesprek zijn (email en video-calls) op het veilige en vertrouwenwekkende WOOSH5 platform.



Coaching Cirkels

Coaching Cirkels zijn live virtuele groeps sessies o.l.v. WOOSH5 coaches, deelnemers in een zelfde Trek worden bij elkaar gebracht om hun ervaringen te delen en zo van elkaar te leren

Veerkracht bouwen in 5 stappen



Dag 0

1

Stel je doel en start

Deelnemers ontvangen een coupon code om een account te maken en hun Trek te kiezen

Dag 1

2

Meten

Een zelf-assessment geeft inzicht op sterkten en te verbeteren punten: het is je base-line

3

90 Dagen Trek

Inspirerende, effectieve, dagelijkse oefeningen verschijnen op je persoonlijke dashboard

Dag 45

4

Coaching

Tijdens de 90 Dagen – afhankelijk van de gekozen coaching interventies – heeft de deelnemer toegang tot de e-coach via de beveiligde coach-omgeving.

5

Opnieuw meten

Halverwege en aan het einde opnieuw de zelf-assessment om zo je progressie en impact te meten

Dag 90

Finish!

Testimonials

Wat zeggen gebruikers?



We gaan echt lekker ondanks dat de business in het algemeen geraakt is. Er komen 4 mensen bij, en allemaal willen we weer onderdompelen in Woosh5 handen. Achteraf en vergeleken met mijn tijd in Haskoning, is het begrip vanuit mijn team groter en ik krijg ze makkelijker en verder mee in het verleggen van hun kunnen. Woosh5 werkt!

CEO of a fast growing company

”



“Deze training helpt me van binnenuit mijn ontwikkeling op te bouwen!”

Professional



Bewezen impact, Ondersteund door data

"Ik ben een betere leider
voor mijn team, maar ook
voor mezelf "



Manager, 37 jaar



**Na 3 maanden gebruik zeggen onze
gebruikers:**

90%

Voelt zich veerkrachtiger op het werk

95%

Voelt zich veerkrachtiger in het leven

90%

Waardeert hun werkgever voor het
beschikbaar maken van WOOSH5

Investering



Toegewijde Coach

480 euro/3 mnd

(Trek plus unlimited ongelimiteerd geschreven e- coaching)

897 euro/3 mnd

(Trek plus ongelimiteerd e-coaching en 3 videocalls)



Coaching Cirkels

250 euro/2 wk

(Groepen van 6, delen en coachen van elkaar)

Start vandaag!



www.woosh5.com



+31 633590673 (NL)

+1 832 269 9728 (USA)



Yolanda@woosh5.com (NL)

Nicole@woosh5.com (USA)