

# REFIVE

10 experts, één doel, een duurzame werkomgeving



## Jouw persoonlijke REFIVE route

REFIVE 

Speciaal samengesteld op basis van jouw focus op nee zeggen, verantwoordelijkheid en relationele werkdruk

### Waarom deze route bij jou past

Je merkt misschien dat:

- Je snel verantwoordelijkheid overneemt
- Je moeite hebt met nee zeggen
- Je conflicten liever vermijdt
- Je agenda zich vult met verzoeken van anderen
- Je achteraf denkt: “Waarom heb ik hier ja op gezegd?”

Veel werkdruk ontstaat niet door te veel werk, maar door onduidelijke grenzen.

### In deze route werk je aan:

- Bewustwording van je invloed
- Assertieve communicatie
- Doorbreken van pleaser- of controlepatronen
- Structurele gedragsverandering



REFIVE 



# WAT KUN JE VERWACHTEN?

## DOEL: HELDERE GRENZEN

- 10–15 minuten per dag
- Vaste momenten per week
- Herhaling boven perfectie

## JOUW PLAN

Naam:

Startdatum:

Mijn intentie voor het programma:

## ERVARINGEN



*“Ik probeerde meerdere ballen hoog te houden waardoor ik vaak weinig energie had. REFIVE heeft me geleerd dat het oké is om soms nee te zeggen. Ik ben minder bezig met wat anderen van me vinden en heb meer zelfvertrouwen.”*

**Sofie, Coolblue**



*“Vaak kwam ik na een werkdag thuis met veel hoofdpijn. Dankzij REFIVE heb ik geleerd om slim met mijn perfectionisme om te gaan en mijn stress te verminderen.”*

**Eline, Rituals**



*“Het programma was een game changer! Ik leerde mijn perfectionisme beter begrijpen en kreeg praktische tools om stress los te laten. Dankzij de oefeningen voel ik me rustiger en kan ik eindelijk wat milder voor mezelf zijn. Echt een aanrader!”*

**Inger, Talpa**

# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



## Week 1

Directe fysiologische reset

### Stap 1: Incheck moment

Duur	5 minuten
Module	Welkomst Module, Incheck moment
Waarom	Dit is je nulmeting. Zonder startpunt zie je geen voortgang
Incheckmoment	<input type="checkbox"/>

### Stap 2: Energie gebruik

Duur	15 minuten
Module	Inzicht, Module 4, Hoe gebruik je je energie?
Waarom	Werkdruk ontstaat vaak doordat je verantwoordelijkheid neemt voor zaken buiten je invloed.

#### Bekijk de volgende video's

- Cirkel van invloed
- Energielekken? Ontdek je energienemers en gevers
- Vul nu opdracht 2 en 3 in van Module 4 in je werkboek

# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



## Week 1

Regulatie als basis

### Stap 3: Gedrag begrijpen

Duur	15 minuten
Module	Inzicht, Module 4, Gedragspatronen
Waarom	Als je begrijpt waar gedrag vandaan komt is het gemakkelijker te doorbreken

#### Bekijk de volgende video's

- Wat voor gedrag vertoon jij?
- Perfectionisme en bewijsdrang
- Maak nu opdracht 7 uit Module 4  
in je werkboek

### Stap 4: Gedragsactie

Waarom	Bewustwording vooraf voorkomt overbelasting achteraf.
Oefening	Bij elke spanningsvolle situatie vraag je jezelf: Ligt dit binnen mijn invloed, of alleen binnen mijn betrokkenheid?



# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

## Week 2

Gedachten ontladen

### Stap 1: Assertiviteit

Duur	20 minuten
Module	Verbinding, Module 5, Assertiviteit
Waarom	Zonder uitgesproken grenzen blijft je agenda zich automatisch vullen.

#### Bekijk eerst

- Tips voor zelfverzekerde communicatie
- Hoe leer je beter grenzen aangeven
- Nee zeggen zonder schuldgevoel
- Maak nu Opdracht 1 en 2 uit Module 5 in je werkboek

### Stap 2: Assertiviteit meditatie

Duur	10 minuten
Module	Verbinding, Module 5, Assertiviteit
Waarom	Het is belangrijk om het ook te doorvoelen in je lichaam

#### Open jezelf voor een nieuwe ervaring

- Doe mee met de Assertiviteit meditatie



# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

## Week 2

Gedachten ontladen

### Stap 3: Gedragsactie

Waarom

Tijd creëert ruimte voor een bewuste keuze.

Oefen deze week

Oefen deze week met 1 bewuste “pauze” voordat je antwoord geeft.  
Zeg bijvoorbeeld:  
“Ik kom hier later vandaag op terug.”

# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



## Week 3

Mentale helderheid

### Stap 1: Communicatie skills

Duur	20 minuten
Module	Verbinding, Module 5, Communicatie
Waarom	Hoe zorg je dat je begrepen wordt en de ander begrijpt?

#### Bekijk eerst

Geweldloze communicatie: Verbindend communiceren

Empatish luisteren: de sleutel tot begrip

Maak nu Opdracht 3 en 4 uit Module 5 in je werkboek

### Stap 2: Emotie regulatie

Duur	10 minuten
Module	Emoties, Module 2, De Kracht van de Adem
Waarom	Begrijpen hoe je emoties werken helpt om minder overweldigd te raken

#### Bekijk eerst

Het lichaam onthoudt: Emoties en ademhaling

Kies één ademhalingsoefening uit Module 6 en herhaal deze dagelijks

# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



## Week 3

Mentale helderheid

### Stap 3: Eisenhower matrix

Duur	15 minuten
Module	Ervaar, Module 6, Agenda management
Waarom	Grenzen blijven alleen bestaan als jij definieert wat belangrijk is

#### Bekijk eerst

Eisenhower matrix	<input type="checkbox"/>
Vul Opdracht 1 uit Module 6 in je werkboek in	<input type="checkbox"/>

### Stap 4: Gedragsactie

Waarom	Grenzen worden sterker door herhaling, niet door inzicht alleen.  Oefen deze week met 1 kleine grens.
Oefening	Bijvoorbeeld:  Een taak terugleggen Een vergadering inkorten Een deadline bespreken



# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

## Week 4

Integratie & duurzame gewoonte

### Stap 1: Rollen bepalen

Duur	5 minuten
Module	Richting, Module 1, Waar wil je heen
Waarom	Bepalen welke relaties belangrijk zijn zorgt dat je niet onnodig tijd besteedt aan zaken die minder belangrijk zijn

#### Bekijk eerst

Begin met het einde in gedachten

Vul Opdracht 4 uit Module 1 in je werkboek in

### Stap 2: Agenda management

Duur	15 minuten
Module	Ervaar, Module 6, Tijdsmanagement
Waarom	Je agenda is heilig!

#### Bekijk eerst

Agenda management

Vul Opdracht 2 uit Module 6 in je werkboek in



# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

## Week 4

Integratie & duurzame gewoonte

### Stap 3: Gewoontes doorvoeren

Duur	10 minuten
Module	Ervaar, Module 6, Nieuwe gewoontes aanleren
Waarom	Hoe houden we nieuwe plannen vol?

#### Bekijk eerst

Nieuwe gewoontes aanleren

Vul opdracht 3 van Module 6 in je werkboek in

### Stap 4: Tussentijdse evaluatie

Duur	10 minuten
Module	Fundament, Module 3, Tussentijdse check-in
Waarom	Metten maakt verandering inzichtelijk

Tussentijdse check-in

**Je hebt nu 30 dagen gewerkt aan persoonlijke ontwikkeling.**

Goed gedaan! Neem een moment om dat te erkennen!

# REFIVE

10 experts, één doel, een duurzame werkomgeving



REFIVE 

## Jouw persoonlijke REFIVE route - vervolg

---

### Wat nu?

#### **Je gaat zelfstandig verder**

Het programma bevat nog veel aanvullende modules, lessen en oefeningen.

Denk aan:

- Diepere inzichten in gedragspatronen
- Grenzen & communicatie
- Agenda management
- Leefstijloptimalisatie
- Verdiepende adem- en lichaamsinterventies

#### **Je wilt verdiepen met 1:1 begeleiding**

Soms merk je dat:

- Je sneller tot de kern wilt komen
- Patronen dieper wilt onderzoeken
- Persoonlijke begeleiding helpend is

Wil je verkennen of 1:1 begeleiding passend is?

Mail dan naar: [info@refivenow.nl](mailto:info@refivenow.nl)

#### **Je hebt vragen**

Neem dan even contact met ons op via  
[info@refivenow.nl](mailto:info@refivenow.nl)

