



I am Okay

Vitaliteitsprogramma





In beweging komen en blijven

- *I am Okay* is het instrument om het vitaliseringsproces te ondersteunen en vol te houden.
- *I am Okay* vult de coach(-sessies) aan.
- *I am Okay* ondersteunt de cliënt dagelijks.
- *I am Okay* biedt structuur om in beweging te komen en te blijven.

We werken aan de vier belangrijkste gezondheidspijlers:

1. mentale weerbaarheid,
2. lichamelijke conditie,
3. emotionele stabiliteit en
4. sociale steun.





Wat is het resultaat?

- Beter accepteren van het verleden en meer vertrouwen in de toekomst.
- Een krachtiger zelfbeeld, meer regie over het eigen leven en het maken van bewuste keuzes.
- Een beter zicht op de eigen energiebalans en belastbaarheid.
- De eigen belemmeringen kennen en deze weten te hanteren.
- Weer fit om aan het werk te gaan.

Voor wie?

Het is voor mensen lastig om na een zware periode in beweging te komen en in beweging te blijven. Bijvoorbeeld na een lang ziekteproces (kanker, burn-out, long covid enz.), verlies, ontslag of als mensen lang zonder werk thuis zitten.



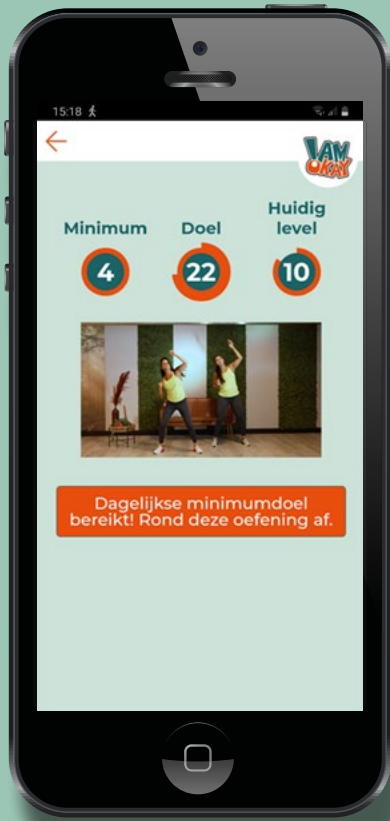


1) Mentale weerbaarheid

De deelnemer leert beter met zichzelf en de buitenwereld om te gaan, de veerkracht te verhogen en positiever in het leven te staan met de volgende hulpmiddelen:

- Negatieve gedachten leren ombuigen naar positieve, helpende gedachten.
- Weetjes: Iedere ochtend een affirmatie en een levenswijsheid met betrekking tot 12 verschillende coachingsthema's.
- Iedere avond vanuit de app een oproep om stil te staan bij wat er goed ging: de deelnemer benoemt zelf positieve ervaringen van de dag.





2) Lichamelijke conditie

Als je de gewoonte hebt om dagelijks voldoende te bewegen, voel je je fysiek beter en krijg je meer energie. *I am Okay* helpt de deelnemer om deze gewoonte op te bouwen met behulp van:

- Het Fitspel: de deelnemer wordt uitgedaagd iedere dag iets meer conditie op te bouwen.
- Een keuze aan verschillende bewegingsoefeningen. Om bewegen voor iedereen leuker te maken.
- Doel - in 12 weken - 150 minuten matig-intensief bewegen per week, volgens de norm van de gezondheidsraad.



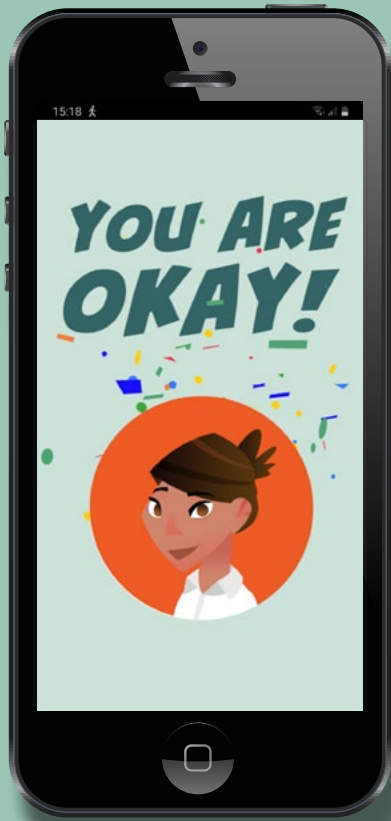


3) Emotionele stabiliteit

Met een goede balans tussen spanning en ontspanning, ben je stabiel en durf je meer aan te pakken. We steunen de deelnemer beter te ontspannen met oefeningen en aanwijzingen om:

- Stap voor stap het lichaam te leren ontspannen met behulp van basis-ontspanningsoefeningen.
- Ontspanningsmomenten in het dagelijks leven in te bouwen.
- Onder hoge druk toch ontspanning leren vinden.
- Beter leren slapen, met behulp van slaapoefeningen en tips.





4) Sociale steun

Fans

De deelnemers kiezen in de app hun eigen fans, die zelf een speciale app krijgen.

- Fans stimuleren de deelnemers als het goed gaat en motiveren als het even tegenzit.
- Fans geven zelfvertrouwen en moedigen aan barrières te nemen en door te gaan.

Meer steun:

- Wekelijkse podcastserie van Vita of Vito die ook *I am Okay* doorlopen.
- De coach, die steunt met een coachingsprogramma rond vitaliteitsthema's.





Methode: oefening baart kunst

Om je doelen te bereiken en fit en gezond te worden zul je dagelijks moeten oefenen. De app herinnert de deelnemer er 12 weken, ofwel 84 dagen lang driemaal per dag aan om de oefeningen te doen. De oefeningen zelf zijn leuk en stimulerend.

Het programma is zo opgezet dat de deelnemer na 12 weken een dagelijks ritme heeft opgebouwd. Een ritme dat even vanzelfsprekend voelt als dagelijks tandenpoetsen.

De coach en het proces

De coach krijgt - via het dashboard achter de app - toegang tot het proces van de deelnemer. Zo kan hij of zij waar nodig de deelnemer bijsturen.

De deelnemer krijgt met het doorlopen van het programma levenswijsheden mee rond de meest voorkomende coachingsthema's. Onder andere veerkracht, omgaan met stress, grenzen aangeven, en fouten mogen maken. De deelnemer heeft zich zo al voorbereid op het coachingsgesprek.





Wie hebben de *I am Okay* app gemaakt?

Alle onderdelen van het *I am Okay* programma hebben een wetenschappelijke basis. De app is ontwikkeld door een team bestaande uit een gezondheidspsycholoog, een gedragswetenschapper, een NLP-master trainer, een bewegingsspecialist, een lichaamsgerichte therapeut, een game ontwikkelaar en ervaren coaches.

Vraag hier een demo aan:

xynthesis.nl/tools-voor-coaches/vitaliteitsprogramma-i-am-okay/

Of bel met Xynthesis:

088 004 17 17

