

Collectief van imperfectie.

Wie:	Wat:	Link:
The turn club	<p>The Turn Club is een beweging voor kunstenaars, veranderaars en praktisch idealisten die, ondanks hun eigenzinnigheid, krachten bundelen en elkaar helpen bij het redden van de wereld.</p> <p>Wij brengen een frisse blik, doorbreken vaste patronen en zetten onze verbeeldingskracht, nieuwsgierigheid en vindingrijkheid in voor een samenleving waarin idealen de ruimte krijgen.</p> <p>Door niet op eilandjes te werken, maar kennis en ervaring te delen, bundelen we onze krachten.</p> <p>Door niet verlegen te zijn, maar onze idealen uit te spreken, maken we een nieuw geluid hoorbaar.</p> <p>Door anderen actief te betrekken bij onze plannen, scheppen we nieuwe relaties.</p>	
Wat doet The turn club?		https://turnclub.net/aanbod
Cliëntenbelang Amsterdam Barbera Olthof	<ul style="list-style-type: none"> • Cliëntenbelang behartigt de belangen van een ieder die gebruik maakt van zorg en welzijn en is (onafhankelijke) partner van Gemeente Amsterdam. • Wij organiseren beleidsparticipatie, clientondersteuning en diverse activiteiten om de stem van burgers met een beperking te laten horen. • Wij hebben een grote achterban van Amsterdammers in kwetsbare posities en werken standaard samen met een groot netwerk in zorg en welzijn. 	www.clientenbelangamsterdam.nl
Studentenwelzijnsa lliantie Netwerk Kennissteden Nederland	Faciliteert initiatieven vanuit de studentencommunity op het gebied van studenten welzijn en gaat in gesprek met student- vertegenwoordigers	
Humanistisch	Humanistisch geestelijke verzorging voor werkenden (individuele of groepsgesprekken)	https://www.imindlife.nl/

Verbond		
	Humanistisch geestelijke verzorging voor jongeren die te maken hebben met ziekte of verlies (individuele of groepsgesprekken)	https://geestelijkeverzorging.nl/
	Humanistisch geestelijke verzorging divers aanbod (individuele of groepsgesprekken)	https://www.humanistischverbond.nl/vragen-over-het-leven-diensten/
De Kwekerij	<p>Bloeklassen zijn inspirerende workshops waarin we met millennials thema's bespreken die verder gaan dan de dagelijkse praktijk. Denk bijvoorbeeld aan: het leven, de liefde, relaties, vriendschap, carrière en identiteit. Met ontregelende oefeningen en in een experimentele setting zetten we aan tot denken en actie. Dat betekent dat we niet blijven hangen bij de theoretische kennis maar dat we ook actief aan de slag gaan. Zodat iemand met nieuwe inzichten en een concrete stap naar huis gaat.</p> <p>Onze bloeklassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waarom willen we steeds iets nieuws? - Wanneer is liefde goed genoeg? - Wat als we het oneens zijn? - Hoe ontdek je wat je wilt? - Wat verwacht jij van vriendschap? - Waarom is kwetsbaarheid ongemakkelijk? - Hoeveel speelruimte geef jij jezelf? - Hoe heeft je opvoeding je gevormd? - Hoe vind je rust in de drukte? - Wanneer is het ooit goed genoeg? 	www.kwekerijamsterdam.nl/bloeklassen
Frisse Gedachtes	<p>Frisse Gedachtes biedt de volgende diensten aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - FG Connect: groepswandelingen/activiteiten waarbij wij studenten matchen op basis van interesses - Chatplatform: buddy's (studenten met een psychologieachtergrond die wij trainingen aanbieden) chatten anoniem met studenten die een luisterend oor nodig hebben - Evenementen: wij organiseren evenementen met als doel om bewustzijn te creëren omtrent studentenwelzijn. Dit jaar staan deze vooral in het teken van eenzaamheid, je thuis voelen bij je instelling en prestatiedruk 	

[Teamdag Faalkunde 'Opschudden van samenwerking'](#)

Een programma waarin we met veel faalplezier werken aan positieve verbinding tussen de teamleden.

Open up after a lockdown: Na bijna twee jaar vooral online contact met collega's zijn veel mensen 'uitgeZOOM-ed'.

Het is dus hoog tijd om elkaar na de lockdown weer eens live te zien. Samen enorm te lachen en geïnspireerd te raken. Duur: dagdeel, hele dag of tweedaagse. Niet online.

Iedere teamdag is op maat gemaakt. Het kan bestaan uit:

- Faalfitness. Energieke en grappige theatersporttoefeningen over durven falen, de moed om te proberen en denken in mogelijkheden.
- Fuck up stories. Delen van faalverhalen, geleerde lessen en inzichten.
- Als dat maar fout gaat. Provocatieve omkering van teamdoelen.
- Verrassende teamgesprekken. Met werkvormen zoals: 'Maurice de Hondt XL', 'Hoe met mij om te gaan?', 'Appreciative Inquiry' en 'Een blik onder de tafel'.
- DJ guilty pleasures. Uitwisselen van elkaars 'foute' muziek.
- Complimentendouche.

[Masterclass Faalkunde Beter leren falen](#)

Een lezing, training of workshop voor meer foutenmaakmoed in een lerende organisatie.

Met heldere theorie, leuke filmpjes, energieke faalfitness oefeningen en concrete reflecties.

Duur: 30 minuten tot een hele dag, kan in een serie dagdelen. Kan zowel live als online. Als lezing op een congres of als inspirerende workshop of training. Voor 6-2000 personen.

Inhoud masterclass

Je kunt kiezen uit een mix van deze thema's:

1. Durven proberen: de groeimindset (theorie van Carol Dweck) Deelnemers krijgen concrete handvaten om zichzelf en anderen te stimuleren in het aannemen van een groeimindset.
2. Fouten waarderen: fout = feit + negatief oordeel op het feit. Je leert o.a. een mooie indeling gemaakt van 3 soorten fouten in organisaties en hoe daar waardierend mee om te gaan.
3. Delen van mislukkingen: een psychologisch-veilige werkomgeving. Hoe creëer je een veilige omgeving, met openheid over misstappen, en daar compassievol op reageren? Wat kunnen we leren uit de luchtvaart?.
4. Verminderen van perfectiestress: ACT. Deelnemers leren om het zinloze gevecht met lastige

	<p>emoties en kritische gedachten te stoppen (acceptance). Want juist dat gevecht levert de perfectiestress op. Zo ontstaat er ruimte en aandacht voor dingen die echt belangrijk voor ze zijn in het werk (commitment). Dit maakt mensen mentaal veerkrachtiger.</p> <p>Perfectie-pitstop: individuele online sessies</p> <p>Coaching voor organisaties en individuen die faalkundig willen worden. Eén of meerdere sessie(s) van 70 minuten, zodat je er weer met de volle 70% tegenaan kunt. In de Perfectie-pitstop 'verwisselen we je banden' met methoden en technieken uit ACT (Acceptance and Commitment Therapy). De Perfectie-pitstop is een moment om los te komen van je dagelijkse ratrace. Waarmee je zowel op je werk als in je privé vrijer, lossen en veerkrachtiger kunt zijn in situaties die je perfectiestress opleveren.</p> <p>Wat leer je? Zelfkritische en -dwingende gedachten ontwapenen. Ruimte maken voor lastige gevoelens zoals de angst om niet goed genoeg te zijn. Met mildheid en compassie kijken naar de dingen die nog niet meteen lukken. Durven doen wat echt belangrijk voor je is.</p> <p>Daarnaast biedt het Instituut voor Faalkunde: boeken over falen en perfectiestress, een zomerweek in Frankrijk, we organiseren een faalfestival, treden op festivals op en publiceren we podcasts, blogs en vlogs.</p>	
Vitamine Z	<p>Door activiteiten, persoonlijke begeleiding en cursussen aan te bieden gericht op kunst, cultuur en filosofie, wil Vitamine Z een alternatief tonen voor de prestatie maatschappij, dat jongvolwassenen leert omgaan met alle facetten van het leven en waardoor zij een gezonde realistische levenshouding ontwikkelen waarin falen en feilbaarheid normaal zijn.</p>	<p>https://www.vitamine-z.nl/ http://icarus-amsterdam.nl/</p>
3310 - School for Millennials	<p>"Equips the gameboy generation with mad skills for life!"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiseert bijeenkomsten waar de Millennial-generatie op een interactieve manier, spelenderwijs de vaardigheden leert die nodig zijn voor het omgaan met moderne dilemma's, zoals keuzestress, burn-outpreventie, zingeving, diversiteit & inclusie. Voorbeelden van bijeenkomsten zijn workshops, trainingen, evenementen, shows, escape room, talk shows, levensgroot bordspel. 	<p>www.3310.school</p>
Careerwise	<p>Training Schijt aan Alles. Ik Hou van Mij! – voor jongeren die veel van zichzelf verwachten</p>	<p>Careerwise.nl</p>

Hoe ziet jouw ideale plaatje van jezelf eruit? Tijdens deze training ga je pijnlijk confronterend, maar ook liefdevol naar jezelf kijken. Je leert meer schijt te hebben en trots op jezelf te zijn.

- Hoe je denkpatronen werken
- Blokkades die jou afremmen
- Meer kracht en zelfvertrouwen
- Omgaan met angsten
- Ontspannen in spannende situaties

Workshop Gelukkig ben ik... Imperfect! – hoe meer lef je voldoening geeft

“Ik ben een perfectionist” hoor je jezelf zeggen. Maar hoe werkt dat nu precies bij jou? Wat verwacht je allemaal van jezelf? En voor wie doe je het allemaal? Tijdens deze workshop leer je hoe ontspanning en plezier je meer voldoening brengen. Daar is lef voor nodig. Lef om imperfect te durven zijn!

- Wat jouw perfectionisme inhoudt
- Wat is imperfect mogen zijn?
- Vrienden met jezelf zijn
- Je vrij voelen

Online Training Persoonlijk Leiderschap – Regie over je eigen leven

Tijdens deze coronatijd wordt er veel van je gevraagd. Juist nu draait het om Persoonlijk Leiderschap. Weet jij wat je nodig hebt om ook nu vooruit te komen? Hoe richt je jouw leven in? Hoe vind je balans en zorg je dat je lekker in je vel blijft zitten? Tijdens deze online training ga je sturing geven aan jouw groei. Wie ben je, waar sta je voor en wat heb jij de wereld te brengen? Aan de hand van 5 pijlers leer je hoe je beter tot je recht komt.

- Programma online training Persoonlijk Leiderschap
- Weten wie je bent en wat je wilt
- Doorzien van je gedragspatronen
- Jezelf blijven ontwikkelen
- Wat je nodig hebt om (juist nu!) in je kracht te staan
- Genieten van wat je doet

Workshop Agile Leven - ga eens vaker met pensioen

Een praktische workshop om wendbaarder in het leven te staan. We gaan niet alleen in op wat belangrijk is voor jou en hoe je om kan gaan met alle drukte die op je af komt, maar ook hoe je nu verder moet. De beproefde methode van Agile werken passen we toe op hoe jij je leven slimmer kunt inrichten.

- Wat is echt belangrijk voor jou?
- Omgaan met de drukte die op je afkomt
- Dromen dichterbij brengen

- Vaker nee zeggen
- Wat houd je nog tegen?

[Online Training – Studiedruk? Ga voor geluk!](#)

Druk, druk, druk, je hoort het vaak om je heen. Meestal niet in een positieve context. Het lijkt wel of we allemaal in een ratrace zitten. Met je studie, bijbaan en privé. Iedereen vraagt veel van zichzelf én verwacht veel van anderen. Hoe zit dat bij jou? Tijdens deze training geven we jou een fundamentele oplossing tegen studiedruk en werkstress: ga voor geluk. Hoe je jouw geluk in beweging brengt staat centraal. Je kunt live online al je vragen stellen.

- waardoor verlies (en krijg) jij energie
- waarom is gelukkig zijn in je studie en werk voor jou belangrijk?
- wat kan je doen om je gelukservaring te vergroten?
- geluk realiseren voor jezelf en anderen
- praktische tips en best practices

[Workshop slim inspelen op Hoge Verwachtingen voor Studenten – vind voldoening in wat je doet](#)

Als je iemand bent die veel wil, zie je als de beste wat je allemaal moet doen om daar te komen. Maar ervaar je ook voldoening en een gevoel van balans? Tijdens deze training leer je jouw verwachtingen waar te maken, door realistisch en effectief te zijn. Je kiest voor wat je écht wilt en kunt dit met meer aandacht en plezier doen.

- De theorie van: Voice Dialogue
- Luisteren naar je behoeften en belangen
- Orde scheppen voor meer rust in je hoofd
- Jouw eisen omzetten naar positieve drijfveren
- Kiezen voor wat écht bij jou past
- Effectiever worde in het najagen van je verlangens

[Workshop: doen waar je blij van wordt – inzicht in je drijfveren met DISC als basis](#)

Ja hoor, daar ga je weer... Weer zo'n dag. Mee in die sleur. Doen wat er van je verwacht wordt. Je wilt de cirkel graag doorbreken maar hoe? Waar ga je beginnen? Tijdens deze workshop zet je concrete stappen. Je gaat terug naar de basis: waar sta jij voor en waar word je echt blij van? Belangrijker nog, hoe laat je dat een rol spelen in jouw leven?

- Wat geeft jou energie en wat zuigt energie?
- Uitleg van het DISC-model → waar ligt jouw kracht en waar jouw ontwikkelpunten?
- Welke waarden zijn belangrijk voor jou en wat betekent dit in de praktijk?
- Maak jouw stappenplan concreet

[Masterclass The Joyful Job Journey – voor hardwerkende millennials met weinig tijd](#)

Werk jij hard maar ben je ook vaak enorm moe aan het einde van de dag? Wil jij energie overhouden voor de leuke dingen? Tijdens deze masterclass ga je op onderzoek uit naar wat je energie geeft en wat je energie kost. Je leert hoe je elke dag meer voldoening en plezier beleeft. Je ervaart meer rust, ontspanning en hebt een positieve impact op de wereld om je heen! De trainer gebruikt **intuïtief pianospel** om te zorgen dat jij vanuit ontspanning en rust je zelfinzicht vergroot.

- Waar sta je nu? Kernwaarden, je ethisch kompas.
- Wat is je doel? En je missie?
- Jouw intuïtie en energiegevers en -nemers
- Positieve psychologie, hoe je elke dag je richting realiseert
- Maak fijner contact met jezelf en je omgeving
- Pak het roer van je eigen leven en zet je eerste stap

Workshop: Omgaan met Lastige Situaties – ga jij vechten, vluchten of verbinden?

Hoe ga jij om met lastige situaties en confrontaties? Welke beslissingen maak je als er maar een seconde bedenktijd is? Tijdens deze workshop ga jij een eigentijds duel aan door te sportschermen. Je leert over je eigen stijl, gedrag en manier van werken in een spannende setting. Je ontdekt hoe je effectiever kunt samenwerken.

- Basistechnieken van schermen
- Durf jezelf te laten zien
- Handelen in stressvolle en lastige situaties
- Inzicht in je afweermechanisme
- Bewuster schakelen onder druk
- Vechten, vluchten of.. verbinden
- Werken vanuit je kracht

Workshop Brein Hacken

Als student gebruik je voortdurend je brein om te studeren. Maar zet je dat superbrein ook in voor meer geluk en effectief gedrag? Je brein is namelijk een fantastische supercomputer, de drijvende kracht voor al jouw creativiteit, prestaties en relaties. Maar je krijgt er geen gebruiksaanwijzing bij.

- Inzichten om scherper en productiever te zijn
- Op zoek naar tweaks
- Altijd ontspannen je dag door komen
- Jouw persoonlijke optimale brein-staat herkennen voor verschillende doelen en taken
- Vergroot en onderhoud je mentale fitheid

“Do not ask what your brain can do for you, but what you can do for your brain”

[Online Workshop Discover Your Purpose voor studenten](#)

Welk verschil wil jij maken (en hoe ga je dat doen)? Uit onderzoek blijkt dat betekenisvol bezig zijn belangrijk is voor jongeren uit Generatie Z. Maar wat is dat nu eigenlijk, en hoe zorg je dat je die betekenis daadwerkelijk ervaart? Haal jij er uit wat er in zit? Discover your purpose!

- Waarom doe je wat je doet?
- Wat kom je brengen?
- Persoonlijke waarden
- Het model van Richard Barrett: zeven niveaus van bewustwording
- Welk verschil wil je maken en begrijp je wat je rol is binnen het grotere geheel?
- Maak je eigen purpose-statement: een scherp beeld van waaruit je leeft en werkt


Online Workshop: Vier je superpower!

Word de superheld van je eigen verhaal

Afgelopen Corona-tijd vol lockdowns en thuiswerken was een bijzondere tijd. Tijdens deze workshop wordt je bewust van de superpowers die jij in die afgelopen tijd hebt ingezet.

- Wat heb je ontdekt over jouw kracht waar je anders misschien niet achter was gekomen?
- En over je talenten?
- Wie ben je? Wat wil je écht? Wat is écht van jou?
- Een injectie om je nieuwste superpowers te integreren
- Hoe meer veerkracht je pas echt krachtig maakt
- Word de superheld van je eigen verhaal!



	<p>Welk verschil wil jij maken (en hoe ga je dat doen)? Uit onderzoek blijkt dat betekenisvol bezig zijn belangrijk is voor jongeren uit Generatie Z. Maar wat is dat nu eigenlijk, en hoe zorg je dat je die betekenis daadwerkelijk ervaart? Haal jij er uit wat er in zit? Discover your purpose!</p> <ul style="list-style-type: none">• Waarom doe je wat je doet?• Wat kom je brengen?• Persoonlijke waarden• Het model van Richard Barrett: zeven niveaus van bewustwording• Welk verschil wil je maken en begrijp je wat je rol is binnen het grotere geheel?• Maak je eigen purpose-statement: een scherp beeld van waaruit je leeft en werkt <p>Online Workshop: Vier je superpower! Word de superheld van je eigen verhaal Afgelopen Corona-tijd vol lockdowns en thuiswerken was een bijzondere tijd. Tijdens deze workshop wordt je bewust van de superpowers die jij in die afgelopen tijd hebt ingezet.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wat heb je ontdekt over jouw kracht waar je anders misschien niet achter was gekomen?• En over je talenten?• Wie ben je? Wat wil je écht? Wat is écht van jou?• Een injectie om je nieuwste superpowers te integreren• Hoe meer veerkracht je pas echt krachtig maakt• Word de superheld van je eigen verhaal! 	

VitamineZ

NEWCONNECTIVE

HVMANISTISCH
VERBOND

3E10
SCHOOL FOR MILLENNIALS

CAREERWISE
INSPIRENT YOUNG PROFESSIONALS

THE
TURN
CLUB


Frisse Gedachtes
Anoniem. Vertrouwelijk. Gratis.

irive™
Voor een mentaal
gezond Amsterdam


DE KWEKERIJ

INSTITUUT
VOOR
Faalkunde
Durf het allerbeste uit jezelf te halen. talent


Netwerk Kennisstedes Nederland