

# Verhalen Verbinden

*Online programma's om zin te vinden in wat je meemaakt.*



## Ruimte voor wat ertoe doet

Iedere medewerker krijgt vroeg of laat te maken met levensloop- of loopbaanvragen. Verhalen verbinden biedt een plek om die vragen samen te verkennen. In kleine groepen en online delen deelnemers gedurende vijf weken hun ervaringen rond thema's die raken aan het dagelijks leven én het werk. Door te luisteren, te herkennen en te reflecteren ontstaat onderlinge verbondenheid en veerkracht, precies wat nodig is om met plezier en kracht aan het werk te blijven.

**Verhalen verbinden** biedt oplaadplekken: momenten waarop je even uit de hectiek stapt, energie opdoet, inspiratie vindt en opnieuw voelt waar het voor jou om draait. Het gaat om zin vinden in wat je meemaakt, samen met anderen die in dezelfde fase of uitdaging zitten.

Onder begeleiding van een ervaren life counselor delen deelnemers hun zorgen, wensen en inzichten. Zo ontstaat perspectief, betekenis en de ruimte om elkaar verder te helpen.

## Thema's die ertoe doen

De sessies richten zich op onderwerpen die niet alleen veel medewerkers raken, maar ook kunnen bijdragen aan overbelasting of uitval:

- **De overgang**  
Navigeren door lichamelijke en emotionele veranderingen, werkdruk en draagkracht.
- **Jonge gezinnen**  
Balans vinden tussen zorg, werk en identiteit in een intensieve levensfase.
- **Zelfzorg**  
Ruimte vinden voor herstel, grenzen stellen en duurzame energie opbouwen.
- **Mantelzorg**  
Omgaan met de dubbele belasting van zorgen voor een naaste én blijven functioneren op het werk.

Voor iedereen  
die op verhaal  
wil komen.

iMindlife

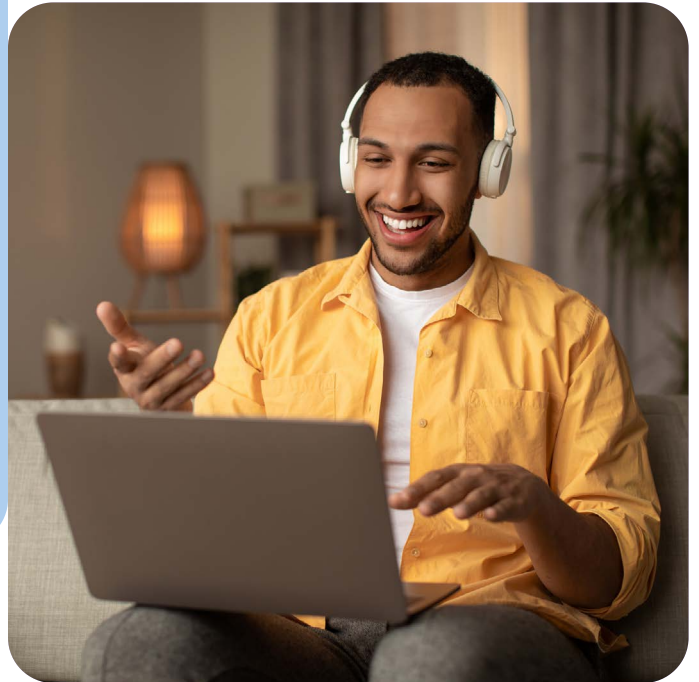


## Wat brengt het je?

Geen stappenplan, maar wél ruimte voor:

- ✓ Rust en mildheid
- ✓ Herkenning en verbondenheid
- ✓ Nieuwe perspectieven
- ✓ Een sterker innerlijk kompas
- ✓ Meer helderheid en veerkracht

Veel deelnemers ervaren dat betekenisvolle reflectie meer helderheid en veerkracht geeft dan focussen op gedrag en gewoontes alleen.

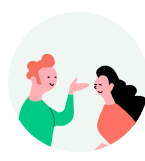


## Onze aanpak draait helemaal om jou



### Kennismaken

We ontmoeten elkaar online en nemen rustig de tijd om elkaar te leren kennen.



### Gesprekken

We komen vijf weken lang op vaste momenten online samen in een kleine groep.



### Thema's

We verkennen het levensthema waarvoor jij je hebt aangemeld binnen **Verhalen verbinden**.



### Houvast vinden

We staan stil bij wat er speelt en helpen je stap voor stap meer houvast te vinden.



### Verbinden

We creëren verbinding door verhalen te delen, herkenning te vinden en betekenis te geven.

## Praktische informatie

- Duur: 5 weken
- Vorm: online, begeleid door een life counselor
- Groepsgrootte: 5–15 personen
- Open inschrijving: € 295 per deelnemer
- In company: € 1.495 per groep

## Aanmelden

Voor meer informatie over dit programma en om je aan te melden, kun je terecht op [iMindlife.nl](https://iMindlife.nl). Wil je eerst even overleggen? Dan denken we graag met je mee via 030 – 303 64 03 of [info@iMindlife.nl](mailto:info@iMindlife.nl).

iMindlife