

JUMP

Promoting gender equality, advancing the economy

21st March 2017 | JUMP Forum

Versterk je Veerkracht:

Ga de uitdagingen van een complexe en onzekere wereld met succes en vertrouwen tegemoet

Katrien Audenaert

Partner at the Resilience Institute

WWW.JUMP.EU.COM

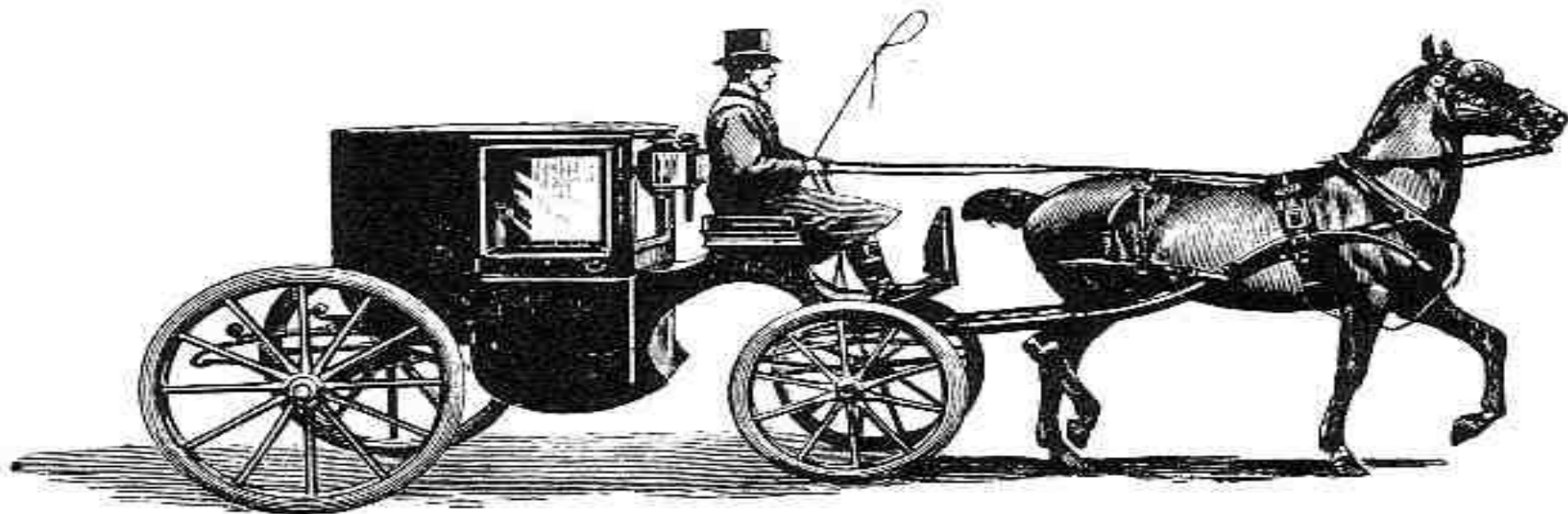
Terugv

bed



Creati

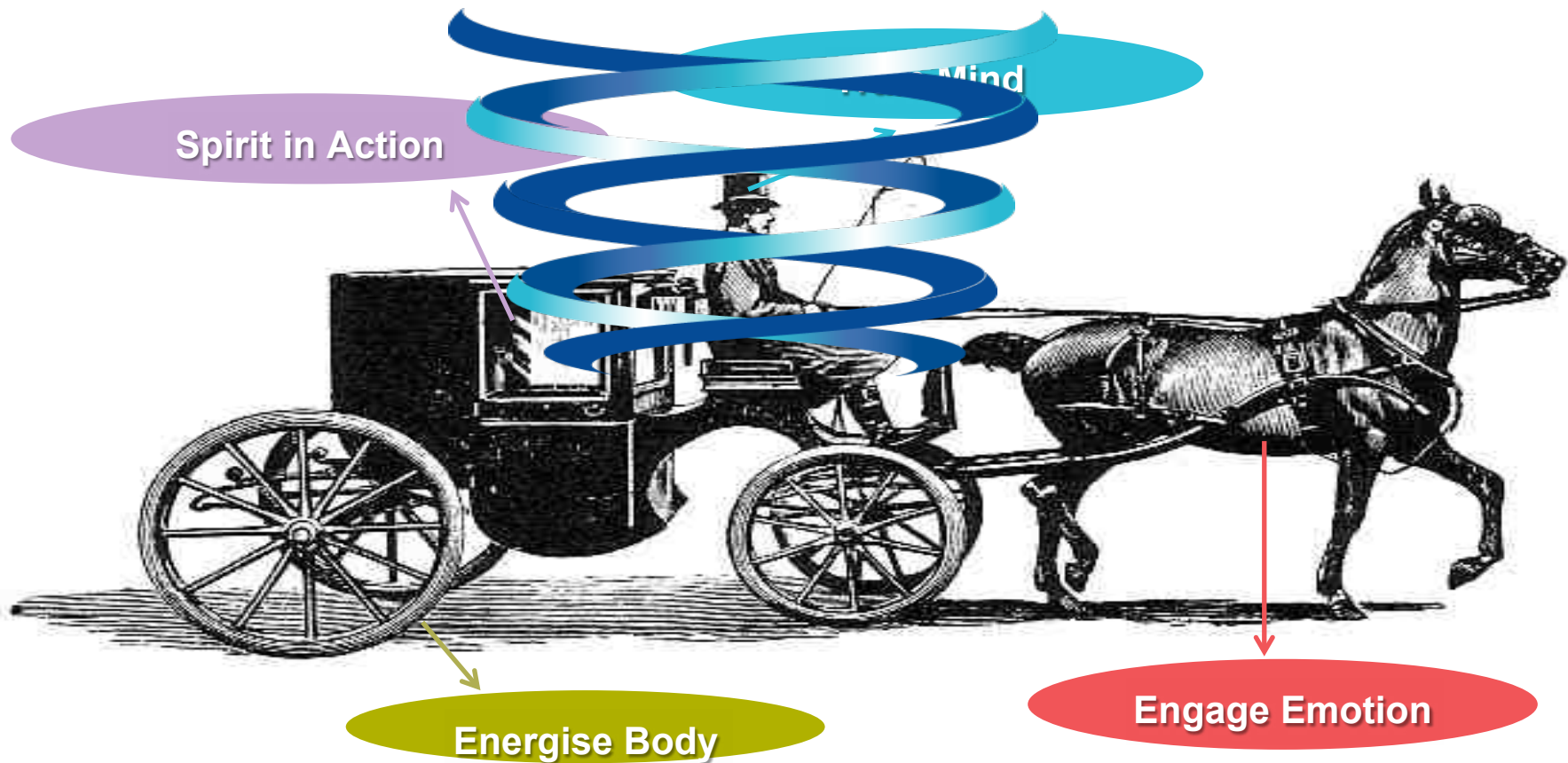
denheid





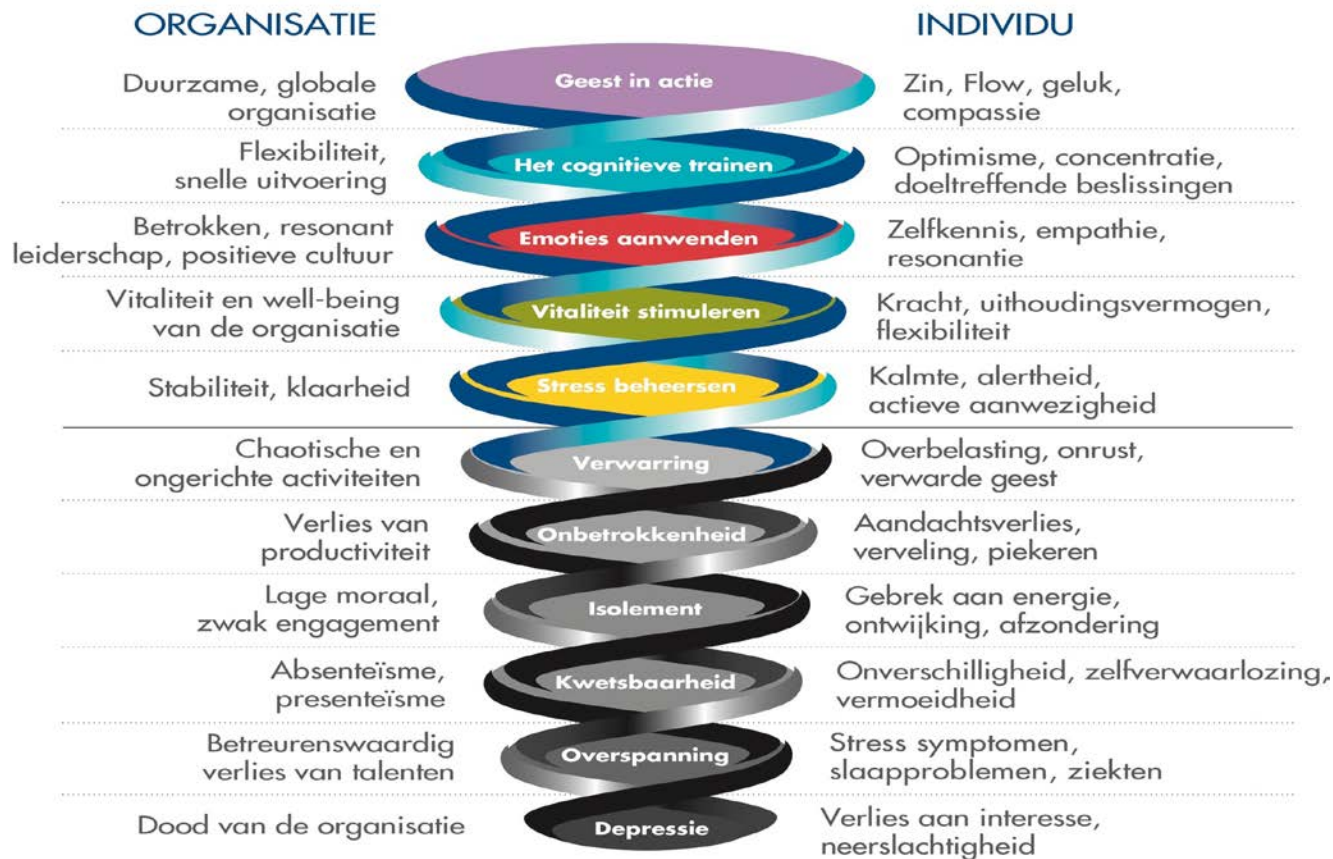












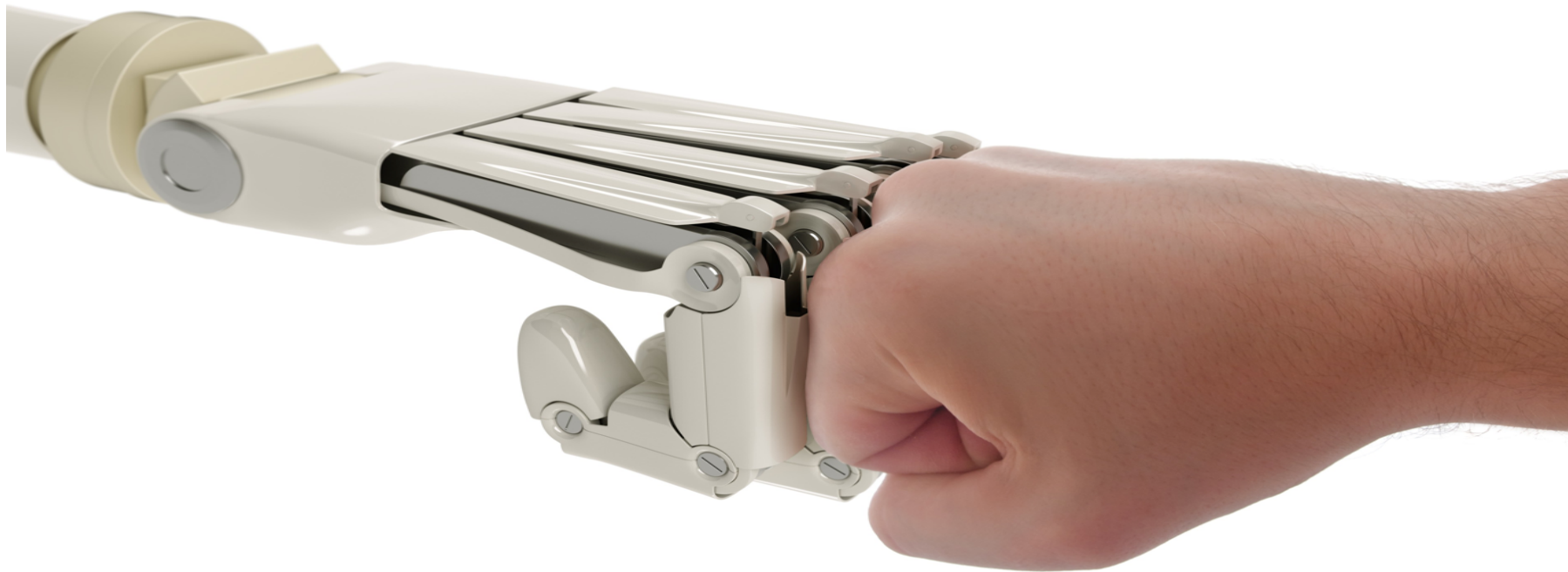
JUMP

Opzij, opzij, opzij....



JUMP

De 4de industriële Revolutie

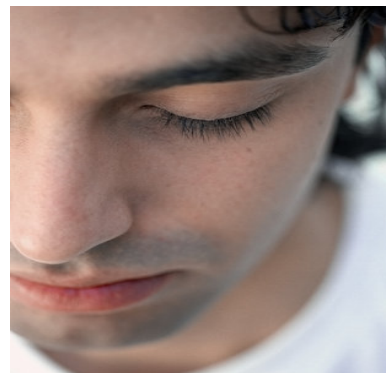




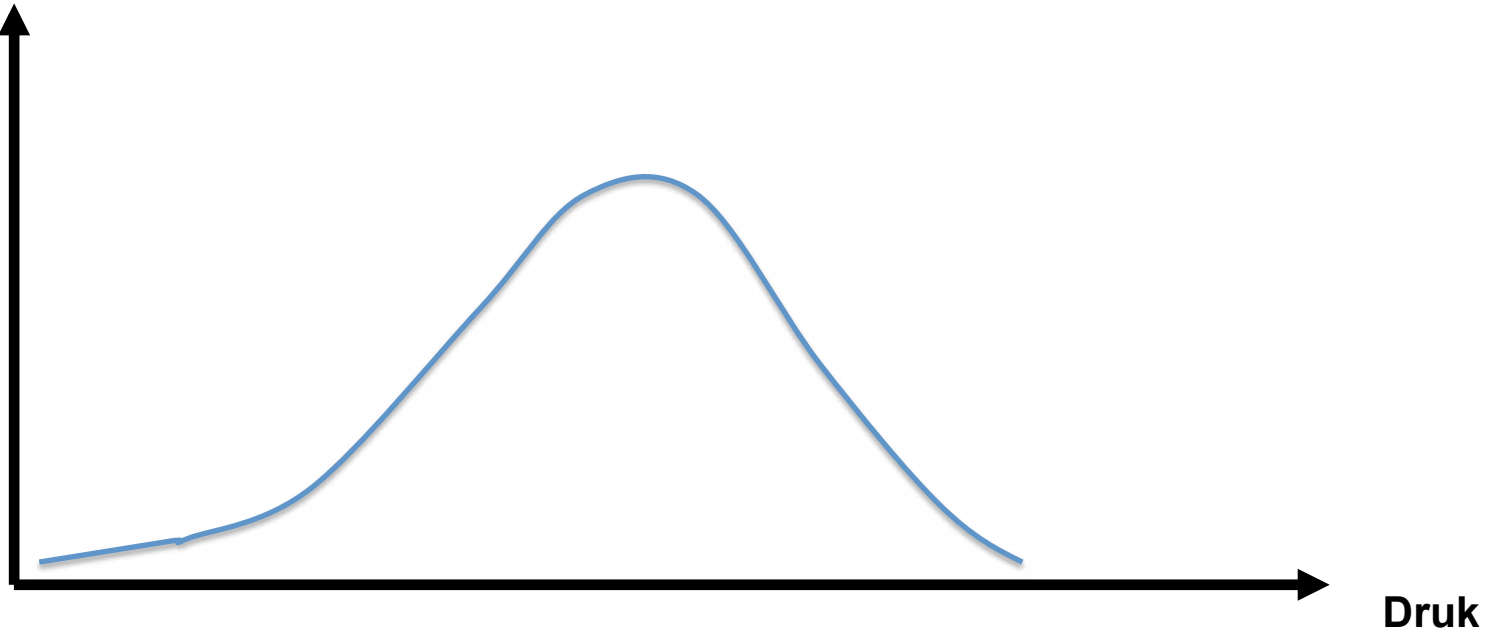


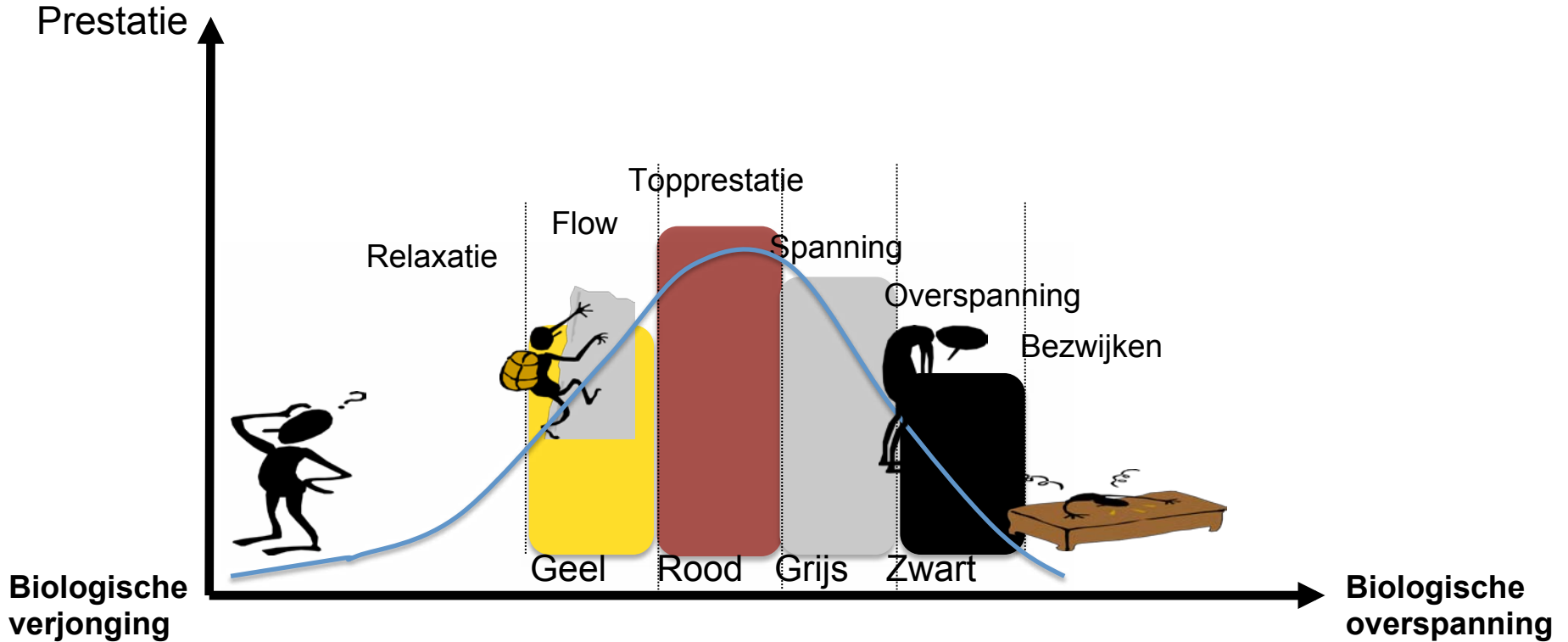
GET READY.





Prestatie





JUMP

Stap n°1 : Adem uit!



JUMP

Stap n°2 : Las een mini-pauze in





JUMP

Stap n°3 : Neem een siesta!





JUMP

Stap n°5 : Beweeg



WWW.JUMP.EU.COM

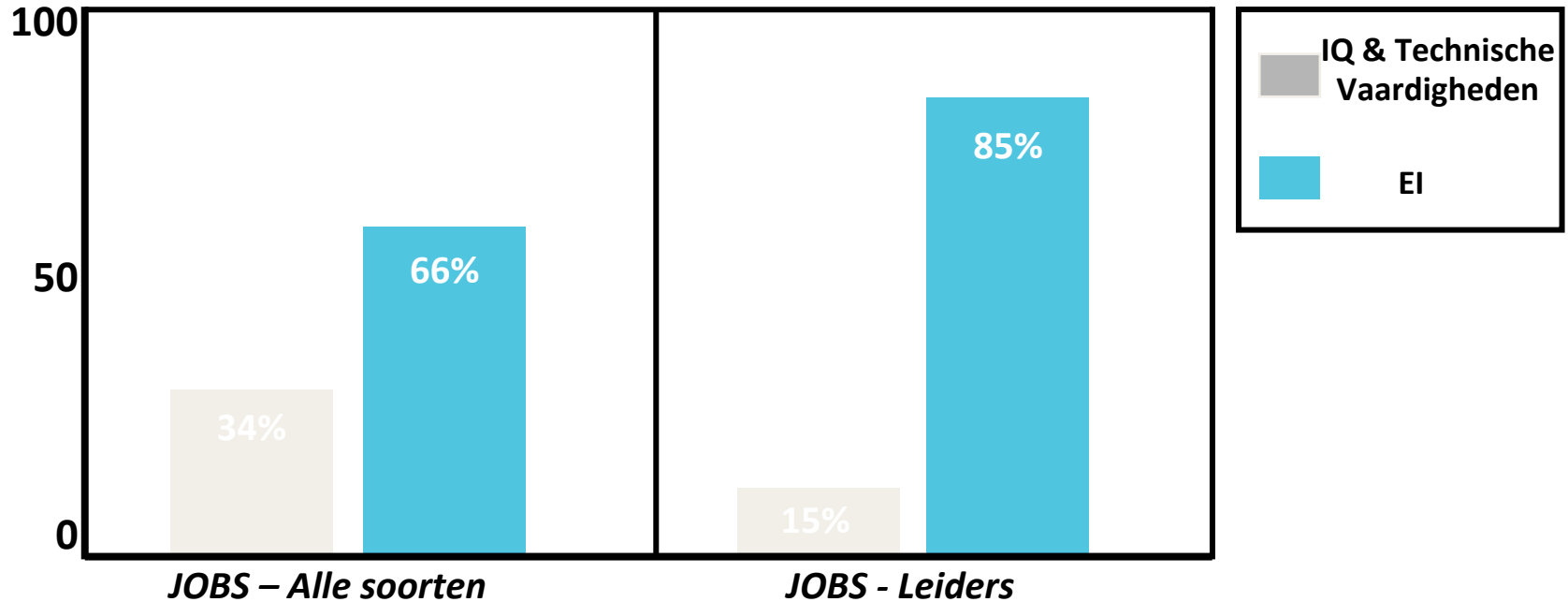
24

Wi-fi: Vlerick – Login: **jump** - Password: **1234**

Mobile APP: jump.brussels

Twitter: [@JumpEquality](https://twitter.com/JumpEquality) [#JUMP2017](https://twitter.com/JumpEquality)





Source: Goleman, Working with Emotional Intelligence

 Vreugde

 Dankbaarheid

 Sereniteit

 Inspiratie

 Hoop

 Liefde

 Verwondering

 Plezier

 Interesse

 Trots

- Prestatievermogen: +16%
- Burnout : - 25%
- Voldoening met job: +46%



Bron: HBR, Spreitzer & Porath, *Creating sustainable performance* (2012)



JUMP

Stap n°7 : Ga naar het balkon





*«Things that matter the most should never be
at the mercy of those things that matter the
least.»*

Goethe

JUMP

Woorden en daden...



- Welke stap wil ik toepassen?
- Op welke dimensie wil ik een aanzienlijke vooruitgang voelen?
- Wat ga ik concreet doen?



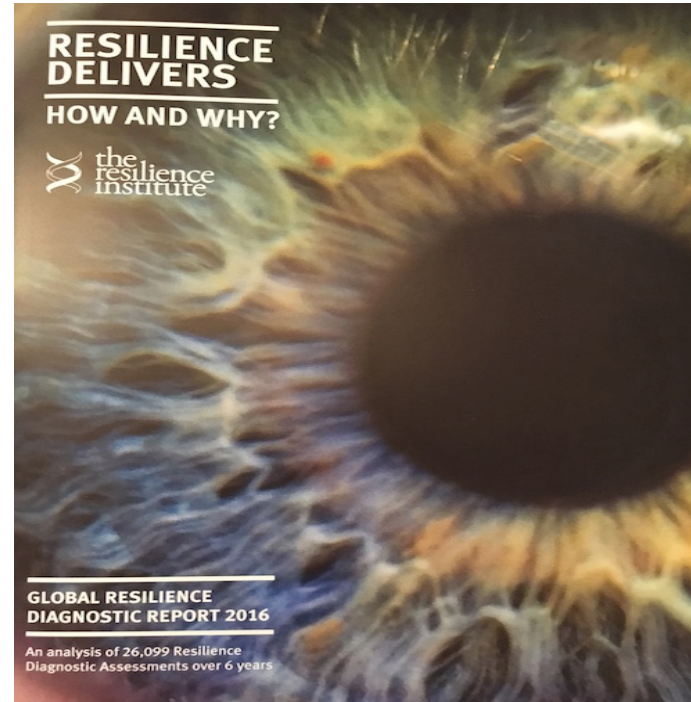
1. Adem uit
2. Mini-pauze
3. Turbo-Siesta
4. Hara hachi bu
5. Beweeg
6. "What Went Well"
7. Balkon



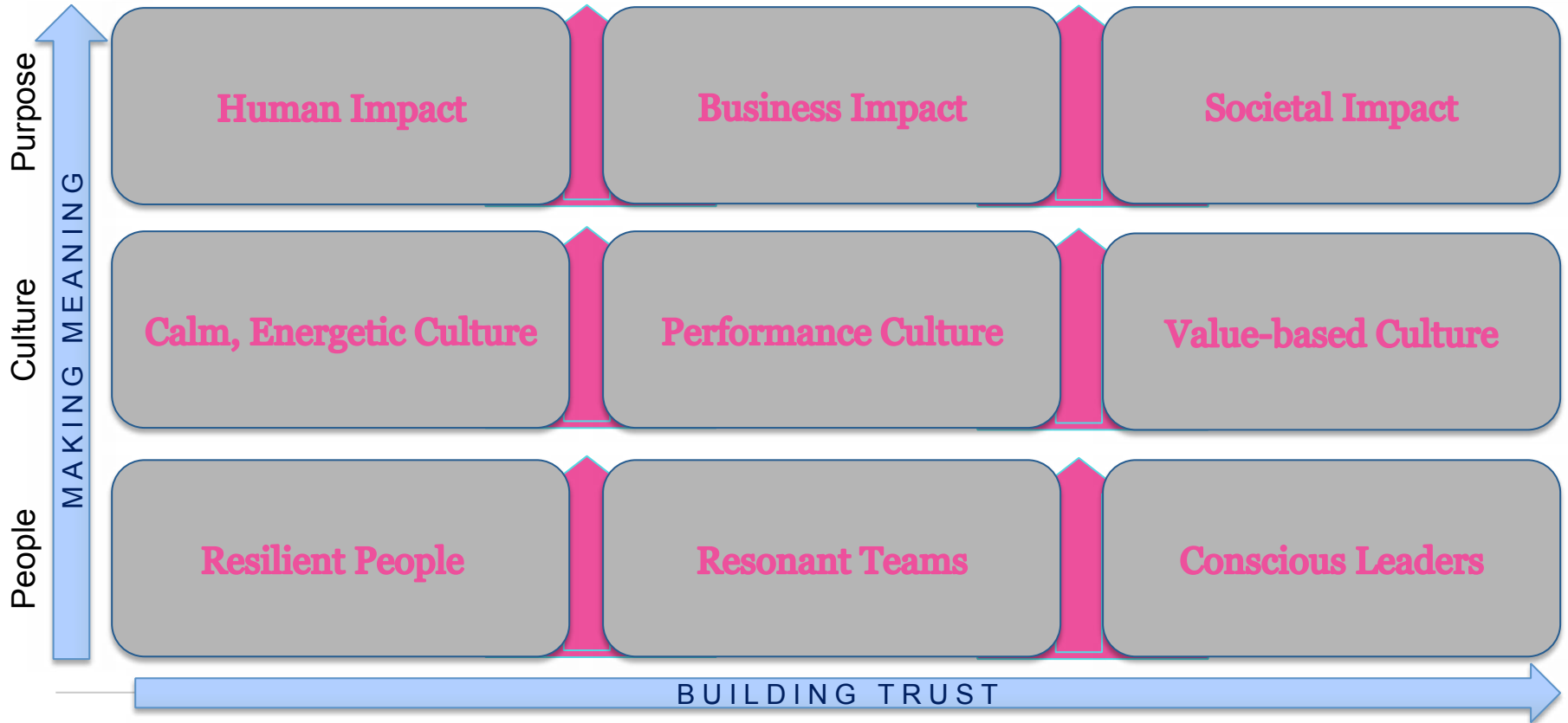
- 🕒 Online self-assessment
- 🕒 Vertrouwelijk
- 🕒 Interactief rapport met overzicht van sterktes vs zwakheden, gedetailleerd per factor (60 in totaal).
- 🕒 Gecombineerde resultaten van een team
- 🕒 Meer dan 26.000 deelnemers-wereldwijd.



- ① Veerkracht werkt
- ② Leiders moeten leiden
- ③ Diversiteit
- ④ Geslacht speelt een rol
- ⑤ Leeftijd is van belang
- ⑥ We veranderen



Sustainable High Performance Organization



WWW.JUMP.EU.COM

Wi-fi: Vlerick – Login: **jump** - Password: **1234**

Mobile APP: jump.brussels

Twitter: [@JumpEquality](https://twitter.com/JumpEquality) #JUMP2017



“More than education, more than experience, more than training, a person’s level of resilience will determine who succeeds and who fails.”
~ *Harvard Business Review*

Bedankt voor uw aandacht!
katrien.audenaert@resiliencei.com



The JUMP Academy, workshops to build gender equality, drive your diversity networks and boost your career

- **Customised workshops tailored to your company's specific needs, for both women and men, women only and men only:**
 - ▶ Train your managers in gender equality
 - ▶ Drive your diversity network
 - ▶ Boost your female talent pool
- **A team of 60 multi-lingual trainers all over Europe**
- **If you're interested our workshops, please contact us:**

Myriam Amarray - Project Manager
Mail: myriam.amarray@jump.eu.com
Mob: +33 6 84 03 29 32

Christine Cecil
Mail: christine.cecil@jump.eu.com
Mob: +32 496 296 449

WWW.JUMP.EU.COM

JUMP

Promoting gender equality, advancing the economy

Thank you for your attention

WWW.JUMP.EU.COM