

PRO



HIGH5

DEVENTER

HIGH5

Is een keuze voor
jouw commitment naar succes!

DECIDE // COMMIT // SUCCEED

Investeren in werknemers is belangrijk voor de mensen zelf én voor jouw bedrijfsresultaat. Bij investeren in vitaliteit denken we vaak aan sporten en gezond eten, maar vitaliteit op de werkvloer gaat veel verder dan dat. Hoe, en hoelang je jouw medewerkers wilt inzetten speelt hier ook een belangrijke rol bij. Want vitaliteit gaat óók over persoonlijke ontwikkeling, succes nastreven en geluk; waar succes wordt ervaren zijn mensen gelukkiger...

High5 Deventer

"Daarom ben ik trots om samen met Sportbedrijf Deventer de handen ineen te slaan voor een High5 voor Deventer en haar omgeving! Zodat iedereen in Deventer nog meer het plezier van sport en bewegen kan ervaren.

In 15 jaar topsport heb ik zelf ervaren wat het belang is om je omgeving waarin je dagelijks presteert en je ontwikkelt, zo optimaal mogelijk in te richten. Door krachtige keuzes te maken en het creëren van een ultiem commitment, vormde ik mijn eigen mindset voor succes."

DECIDE // COMMIT // SUCCEED

Kelvin Hilgeholt

Ex-topsporter en oprichter van 5Kamp Performance



- 
- Negenvoudig **Nederlands kampioen** Moderne Vijfkamp;
 - **Nationaal recordhouder** Moderne Vijfkamp;
 - **Wereldkampioen** 2014 Master Moderne Vijfkamp;
 - **Wereldrecord** 2009 Combined Event;
 - Diverse **nationale titels** in het zwemmen, biathlon en schermen;
 - Meervoudig **finalist** op World Cups, EK's en WK's.



High5 Deventer is een activatieprogramma voor succes. Het geeft je de tools om zelfstandig met resultaat aan de slag te gaan.

We spreken van een succesvolle High5 als je jouw eigen succes kunt delen met een ander op de aspecten van;



BUSINESS

Leer een mindset te creëren die je centraal zet in een duurzame, voorspelbare en vooral winstgevende onderneming.



BEING

Kom tot de kern van het succesvol oplossen van problemen en je creëert een voorwaartse flow om je uiteindelijke doelen te behalen.



BALANCE

Behoud balans voor jezelf en je omgeving door krachtige keuzes. Tijd is je grootste waarde en wordt vanaf nu alleen nog maar minder.



BRAIN

Door te focussen op succes trainen we de hersenen op beter waarnemen en sneller verwerken van informatie waardoor ze efficiënter handelen.



BODY

Door sport creëren we een gezonde geest in een gezond lichaam. Dit gaat je energie geven om te scoren op alle vlakken van succes.

High5! voor Succes5!

Vaak weten we wel wat we moeten doen om resultaat te behalen; of het nu gaat om meer tijd vrij maken voor ons gezin of simpelweg om af te vallen. Het ligt vaak dan ook niet aan de ontbrekende kennis die we hebben om het resultaat van afvallen of stoppen met roken te behalen. Voor het opzetten van een succesvolle business ligt het óók niet aan ontbrekende kennis dat bepaalde doelen soms niet bereikt worden. Vaak belemmert de gedachte, de motivatie, de discipline of een ander 'excuus' ons om onze doelen te bereiken.

Terwijl we dagelijks gemotiveerd worden door onze omgeving in personeelsbijeenkomsten, brainstormsessies, kick-off events of zelfs goede voornemens van het nieuwe jaar, zien we toch dat de hoge motivatie vaak tijdelijk blijkt. Dit patroon willen we uiteindelijk doorbreken. Het kost niet alleen energie, maar ook tijd, geld en levert meer frustratie op dan echte winst...



Door te focussen op een omgeving waarin jij structureel geprikkeld wordt om in actie te komen creëer je een duurzame oplossing voor resultaat. Je zult dan ook zien dat je niet bewogen wordt omdat het 'moet', maar omdat je het zelf echt wilt.

Wanneer jouw eigen doel belangrijk genoeg voor je is, ben je ook bereid om je te bewegen in de benodigde acties. En acties geven altijd resultaat, wat zal leiden naar jouw Succes5!

Ongeacht jouw eigen, specifieke doelen, komt het altijd neer op drie pijlers;

1. Maak een **keuze** die voor jou echt belangrijk is en een waarde heeft
2. **Committeer** je aan de acties die nodig zijn om jouw doelen te behalen
3. Elke actie die je uitvoert geeft jou een **succes**-gevoel...

DECIDE // COMMIT // SUCCEED

Why5?

Om een brug te slaan tussen het 'moeten' en 'willen' maken wij samen een High5! Want het succes van een echte high five is immers genetisch bepaald in ons lichaam...



Men heeft namelijk onderzocht dat bij het geven van een high five een stofje in ons lichaam wordt vrijgemaakt, namelijk Oxytocine. Dit (zorg) hormoon laat ons verbonden met elkaar voelen en het zorgt voor meer vertrouwen en loyaliteit.



Maar wat misschien nog wel mooier is, is het feit dat het krijgen van een high five ons status en tevredenheid geeft. Dit 'zelfvertrouwensmolecuul' wordt ook wel Serotonine genoemd.

Een High5 maak je dus nooit alleen en gaat over het delen van Succes5!

Deze hormonen zijn sterk afhankelijk van hoe onze omgeving zich beweegt. Maar, om onszelf te motiveren hebben we ook nog twee andere stofjes in ons lichaam die kunnen helpen om efficiënter naar Succes5 toe te bewegen. Endorfine en Dopamine!



Endorfine is de 'geluks-boodschapper' van het brein. Het stofje komt vrij bij verschillende activiteiten zoals sporten en het volbrengen van alledaagse taken.



Het stofje **Dopamine** werkt direct op ons interne beloningssysteem. Dit 'verslavende' stofje komt vrij als we onze doelen proberen te bereiken en wanneer we plezier en vreugde nastreven. En juist dat laatste doet ook iets met ons lichaam...

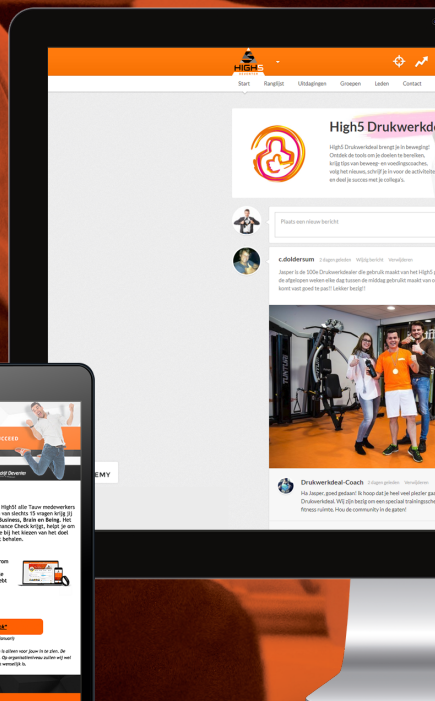
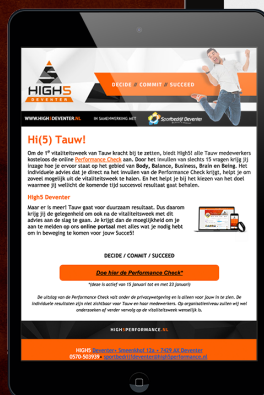


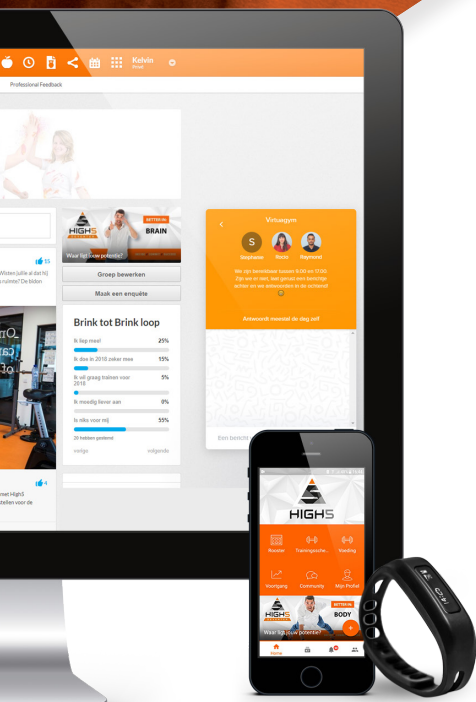
Het verlaagt namelijk ons **Cortisol**! Een verlaging van dit stresshormoon bevordert onze persoonlijke groei en versterkt het immuunsysteem.

Deze 'High5' aan hormonen dragen bij aan de succesbeleving om jouw organisatie succesvoller te maken.

Kort gezegd komt het er dus op neer dat als jij je in een organisatie bevindt waar je intern wordt gemotiveerd en extern in beweging wordt gehouden, je een gevoel van veiligheid, geluk en vertrouwen creëert. Zowel voor jou als je omgeving!

High5 Deventer creëert zo'n omgeving, online!





High5 Deventer voor bedrijven

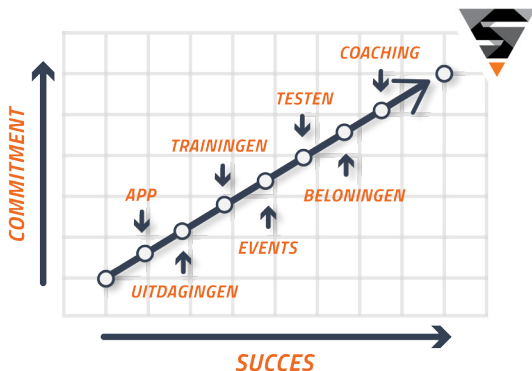
Een eigen online platform waar je je medewerkers continu prikkelt met kleine succesjes en beloningen; dat is de online omgeving die High5 Deventer creëert. Dit geeft jouw werknemer status en de mogelijkheid om zijn eigen successen met collega's te delen.

In deze online omgeving zullen mensen op den duur productiever en langer inzetbaar zijn. Factoren die het succesgevoel met zich meebrengen! En waar succes wordt ervaren zijn mensen gelukkiger...

Gelukkige mensen zijn minder vaak ziek en ontwikkelen zich beter. Deze mensen gaan, als in een positieve flow, ook positief praten over de omgeving, juist omdat zij zich succesvol voelen. Door deze belevingen van succes hebben zij niet alleen binnen, maar ook buiten hun eigen omgeving behoefte aan een High5!

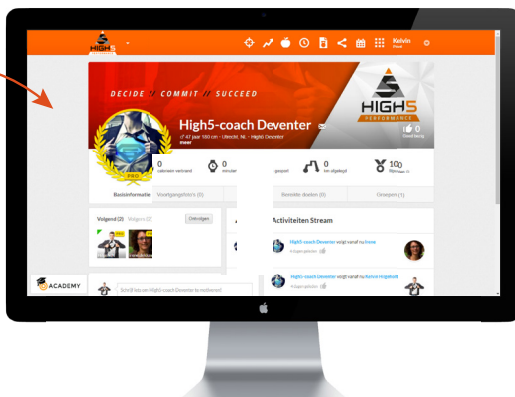
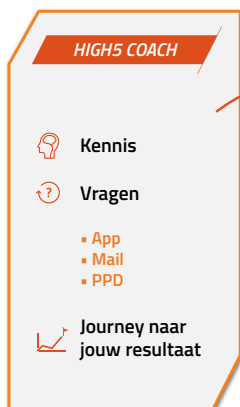
Even voorstellen: De High5-coach!

Een eigen online coach die pro-actief de medewerkers in beweging brengt met kleine 'incentives' zoals Tip5 & Trick5 en de Performance Check voor informatie, trainingsschema's met uitdagingen voor activatie en Fitpunten voor sportieve kortingen en motivatie! Deze onderdelen zorgen ervoor dat we niet meer vanuit het 'moeten', maar vanuit het 'willen' geactiveerd worden...



Sportbedrijf Deventer

Door het lokale sportaanbod te koppelen aan de team-agenda's van het bedrijf zorgen de sportspecialisten van Sportbedrijf Deventer voor een op maat gemaakt sportaanbod. Dit sportaanbod zal jouw organisatie in beweging zetten en creëert voor jouw bedrijf de mogelijkheid om zich aan te sluiten bij belangrijke thema's zoals gezondheid, ontmoeting en werkgelegenheid om de leefbaarheid van Deventer te vergroten.



Het PRO-pakket voor bedrijven

Het PRO-pakket biedt een eigen online omgeving waarin jouw medewerkers bewogen worden naar persoonlijke ontwikkeling, geluk en resultaat. Hierin is de huisstijl van jouw organisatie vertaald naar een persoonlijke High5-app, een online performance dashboard en een eigen team-agenda met het op maat gemaakte sportaanbod voor jouw bedrijf.

PRO



1) Personal Performance Dashboard



6) Team Agenda



2) High5 Performance App



7) High5 Coach



3) Performance Check



8) Voedings app



4) Tip5 & Trick5



9) Challenges



5) Trainingsschema's

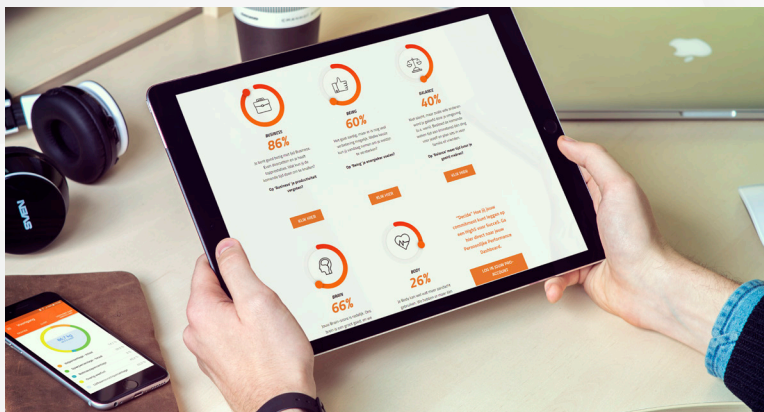


10) Fitpunten en meer...



De kickstart naar jouw Succes5!

Om ervoor te zorgen dat jouw medewerkers van 'gemotiveerd worden' naar 'gemotiveerd zijn' gaan, zetten wij een aantal powertools in om krachtig 'eigenaarschap' te creëren voor ieders eigen commitment voor Succes5!

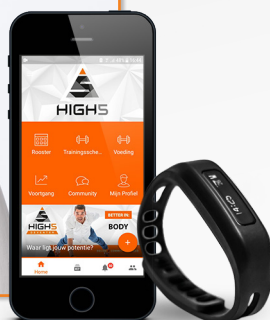
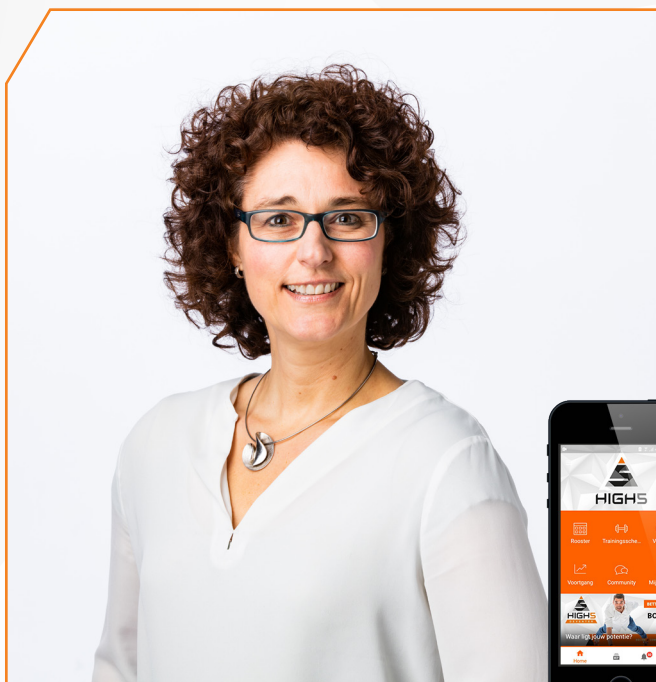


De Performance Check om te identificeren

Onze online tool analyseert in slechts 15 vragen hoe jij ervoor staat op het gebied van **Body, Balance, Business, Brain en Being**. Na een direct persoonlijk advies kan de collectieve score van een bedrijf het ware potentieel van Succes5 identificeren.

Een Kick-off event om te activeren

Een 'powersessie' door een (ex-) topsporter bij jouw afdeling of bedrijf? High5 maakt het mogelijk! In deze sessie wordt het commitment voor ieders eigen doel centraal gezet, om zo een optimaal draagvlak te creëren binnen jouw eigen omgeving voor een krachtige High5!



Weten wat jouw eigen potentie is? Maak dan kennis met het High5-traject en ontvang een gratis Activity Tracker! Neem contact op met Irene en krijg een volledig advies op maat...

***Ook Succes bij jouw bedrijf?
Maak vrijblijvend een High5 met ons.***

High5 Irene
Sportbedrijf Deventer
Smeenk Hof 12a
7429 AX Deventer
06-24752232
Deventer@high5performance.nl



HIGH5 VOOR:

- ✓ *Duurzame inzetbaarheid*
- ✓ *Vitaliteit op de werkvloer*
- ✓ *Medewerkerstevredenheid (8+)*
- ✓ *Verzuimreductie*
- ✓ *Succes in persoonlijke ontwikkeling*