

Kerdoelen

- **Participatie / Re-integratie naar werk**
- **Blijven bewegen na Bewegen Werkt**
- **Fysieke belastbaarheid**
- **Mentale belastbaarheid**
- **Leefstijl**
- **Werknemersvaardigheden**

Participatie / Re-integratie

- Participatie verhogen
- Werkstatus verhogen
- Sociaal netwerk uitbreiden en deze leren te gebruiken en in te zetten
- Stap maken naar scholing
- Stap maken naar vrijwilligerswerk (of deze uren uitbreiden)
- Stap maken naar werkervaringsplaats
- Uitstroom naar werk
- Basale digitale vaardigheden
- Taalvaardigheden
- Integratie in de Nederlandse samenleving

Blijven bewegen na BW

- Kennismaken verschillende beweegactiviteiten en verenigingen; interesses ontdekken
- Passende beweegactiviteit vinden binnen eigen mogelijkheden
- Bewegen inpassen in dagelijks leven
- Wegwijs worden in het fitnesscentrum
- In contact komen met buurtsportcoach/ beweegmakelaar

Fysieke belastbaarheid

- Fitter/ meer energie
- Uithoudingsvermogen verbeteren
- Gewichtsafname of gewichtstoename
- Lichaamssamenstelling (vetpercentage/ spiermassa)
- Fysieke sterker worden
- Balans/ coördinatie
- Lenigheid
- Lichamelijke klachten verminderen
- Inzicht krijgen in fysieke mogelijkheden
- Bewaken van lichaamsgrenzen
- Fysiek in balans
- Bewust worden van lichaamssignalen

Mentale belastbaarheid

- Actiever
- Meer activiteiten buitenshuis ondernemen
- Voor mezelf opkomen/ grenzen stellen
- Omgaan met fysieke en/of psychische klachten, ontdekken van mogelijkheden
- Omgaan met stress. Inzicht in/oefenen met copingstijlen
- Vertrouwen in eigen lichaam
- Zelfvertrouwen vergroten
- Vertrouwen in anderen
- Zelfbeeld verbeteren
- Onderzoeken welke activiteiten ontspanning geven
- Ontspanning (meer innerlijke rust, minder stress en meer balans ervaren)
- Afleiding; positieve ervaringen opdoen
- Energiebalans; evenwicht in energiegevers en energievreters
- Gelukkig en trots gevoel
- Plezier en genieten
- Veilig voelen in het contact met BW coach en de groep
- Stap zetten naar passende (specialistische) hulpverlening

Leefstijl

- Algehele kennis en bewustzijn over eigen gezonde leefstijl vergroten
- Voedingspatroon verbeteren
- Structuur in dag- en weekindeling
- Slaapgewoonten verbeteren (slaaphygiëne)
- Gezondheid verbeteren/ minder gezondheidsrisico's
- Dagelijks voldoende bewegen

Werknemersvaardigheden

- Concentratievermogen
- Discipline (bijv. op tijd komen, afspraken nakomen)
- Doorzettingsvermogen
- Flexibiliteit
- Initiatief
- Luisteren
- Mondelinge uitdrukkingsvaardigheid
- Motivatie; Positieve grondhouding ontwikkelen
- Persoonlijke verzorging (hygiëne) en presentatie
- Probleemoplossend handelen
- Samenwerken
- Sociabiliteit
- Zelfstandigheid/ Zelfredzaamheid