R: Karakterstructuren
R: Vluchtgedrag/uitstelgedrag
R: Werktips
R: Levenssferen
**B: Aandacht voor het nu (mindfulness) = stressreductie door aandachttraining**R: Eisenhouwer kwadrant/Covey
**B: Autobiografisch perspectief**R: Bio feedback + meting/ Voorruitgang meten
**B: Mental feedback**R: Hartapparaat/heartmath
**B: Stressregistratie**R: Sterfbed reflectie/grafrede
A: Beloning/sticker
R: Tips voor werk
A: Willen =kiezen/herkennen/delen    Je bent niet alleen  Blog
R: Transactionele analyse       Drivers en stopperstest
**B: Inspiratie pop-up
B: Fysieke oefeningen**
R: RET
**B: Tijdsbestedingscircel**A: HRM en SMT: tips nar je eigen organisatie
R: Circel van inloed en betrokkenheid
**B: Voice dialoog**R: Adrealine
A: Erkenning/herkenning
A: De stresskrant
**B: Ademhalingsoefeningen**A: Filmpjes/muziek
A: Reisgidsen
**B: Meditatie
B: Yoga/Energie krijgen en ontspannen/Dansen**R: Waarden oefening
**B: Ontspanningsoefeningen**R: Assertviteit en communicatie
**B: Testjes en lijstjes
B: Flowregistratie**
R: WIRG model
A: Via een directeur doen
A: Beloningssysteem