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