



A POSITIVE MIND
FOR THE
HARD WORKING KIND

CONCEPTBOEK

GEGEVENS

BART LARDINOIS

International Lifestyle Studies
Fontys Academy for Creative Industries
Studentnummer: 2200205
PCN: 274029
SLB: Larry Köster

MEESTERPROEF - CONCEPTBOEK

1e Beoordelaar: Cindy Ras
2e Beoordelaar: Bodil Jorg
Toetscode: 25L3MEESTO
4 september 2017

OPDRACHTGEVER

GAAF
Rudy van Beurden

VOORWOORD

Beste lezer,

Wat u nu gaat lezen is het onderzoeksrapport van mijn afstudeerscriptie, welke in totaal bestaat uit drie delen (het onderzoeksrapport, het conceptboek en de bijlagen). Dit is de laatste horde van de studie ‘International Lifestyle Studies’, een opleiding waar ik de laatste vier jaar (meestal) met veel plezier mijn tijd in heb gestoken. Met deze scriptie zijn de laatste kilometers in gang gezet.

Tijdens mijn afstudeer periode, die begon in april 2017 en die (hopelijk) eindigt in oktober 2017, heb ik onderzoek gedaan naar het effect van de prestatimaatschappij op jongeren in het hoger onderwijs. Een boeiende en tegelijkertijd verontrustende ontwikkeling, die al snel mijn interesse had.

Om mijn onderzoek te kunnen voorzetten, had ik een stagebedrijf nodig. Niet zozeer een bedrijf waarbij ik werkzaamheden zou moeten uitvoeren, maar een bedrijf dat mij zou kunnen ondersteunen in het ontwerpen van een concept en mij kon coachen als Lifestyle Professional in de dop. Dit bedrijf heb ik gevonden: GAAF. Een super gaaf bedrijf met Rudy van Beurden aan het roer. Hem wil ik dan ook op de eerste plaats bedanken voor zijn vertrouwen in mij, maar vooral ook voor zijn positiviteit op momenten dat ik daar naar hunkerde.

Daarnaast wil ik Bodil Jurg bedanken, mijn scriptiebegeleidster. Ik wil haar bedanken voor alle tijd die zij in mij heeft gestoken, haar expertise die ze heeft weten over te brengen en haar kalme, wijze woorden waarvan ik heel veel heb geleerd.

Ook wil ik mijn lieve vriend Sander bedanken, omdat hij er zowel in goede als in slechte tijden enorm voor me is geweest. Ik was namelijk niet altijd het zonnetje in huis de laatste periode. Tegelijk wil ik ook mijn vijf liefste vriendinnen bedanken met wie ik deze hele periode samen heb doorgemaakt. Gelukkig zaten we in het zelfde scriptie-schuitje en konden we samen varen naar de overkant. Op de laatste, maar zeker niet de minste plaats, wil ik mijn fijne familie bedanken. Ik wil hen bedanken voor hun interesse, praktische tips en de rust die ze me hebben gegund om weekenden door te kunnen werken.

Het was een enerverende periode met up en downs. De race is nog niet gelopen, maar de finish is in zicht.

Allemaal, onwijs bedankt!

Bart Lardinois
Tilburg, 4 september 2017

AANLEIDING

In Nederland klimmen we langzaam uit de crisis, maar de littekens zijn nog steeds zichtbaar. Onder andere door de crisis is doorstuderen steeds belangrijker geworden, om jezelf beter te kunnen positioneren op de arbeidsmarkt. Het aantal mensen dat afstudeert in het hoger onderwijs stijgt de laatste jaren dan ook procentueel gestaag. Het opbouwen van een goed cv, het ontwikkelen van je eigen identiteit, presteren, excelleren en jezelf in de markt zetten als een merk, zijn allemaal eigenschappen die de prestatiedruk in onze huidige maatschappij hebben verhoogd. Daarnaast zijn we de hele dag bereikbaar op onze smartphone, willen we tijd vrij maken om leuke dingen te doen en willen we werken aan onze gezondheid. De generatie jongeren (Millenials) moet daarnaast nog werken om alles te kunnen bekostigen. De studiebeurs is tenslotte onlangs omgezet in een lening. De Millenials hebben het er maar druk mee. De huidige maatschappij waarin prestatiedruk op vele vlakken te voelen is, hebben we dus zelf gecreëerd. De vraag is nu of dit een positief of negatief effect heeft op het individu.

INLEIDING

Dit is het conceptboek. Hierin wordt het ontwikkelde concept en de realisatie ervan in vier stappen toegelicht. Het concept is ontwikkeld op basis van de analyses die zijn uitgewerkt in het onderzoeksrapport en de bijlagen. In de valuefit komen deze analyses samen en uit de valuefit vloeit het concept statement voor. Het conceptstatement leidt vervolgens weer tot een conceptdefinitie en conceptontwerp welke wordt uitgewerkt in verschillende dragers en later wordt getoetst op haalbaarheid. Dit conceptboek is een handleiding en uitwerking van het concept en hoe het te realiseren, zodat eventueel geïnteresseerde partijen kort en bondig kunnen zien wat het concept is, voor wie, hoe het gerealiseerd dient te worden en hoeveel het zal kosten. Dit zijn dan ook de hoofdstukken die terugkomen in dit conceptboek: wat, wie, hoe en hoeveel.

De conceptdefinitie is Samen Minder Stress, bedoeld op de mentaliteitsgroep Prestatiegericht Maximalisten beter om te leren gaan met prestatiedruk en stressgevoelens. Het conceptontwerp dat daaruit is gerold is Samen Minder Stress: Het Boek. Met dit boek, dat meer is dan een boek alleen, kan GAAF de doelgroep meerdere tools aanbieden om dit in de praktijk te realiseren.

INHOUDSOPGAVE

WAT

- 12 CONCEPT IN 3 STAPPEN
- 13 UITLEG VAN HET CONCEPT
- 14 STORYBOARD
- 16 SERVICE BLUEPRINT
- 18 GEDACHTENGOED

WIE

- 22 PRESTATIEGERICHTE MAXIMALISTEN
- 23 QUOTES
- 24 GAAF
- 25 COMMUNICATIE

HOE

- 28 STAPPENPLAN
- 29 STAPPENPLAN
- 30 NETWERK
- 32 MATERIALEN
- 33 OMGEVING

HOEVEEL

- 36 BEGROTINGEN

OVERIG

- 39 NAWOORD

WAT

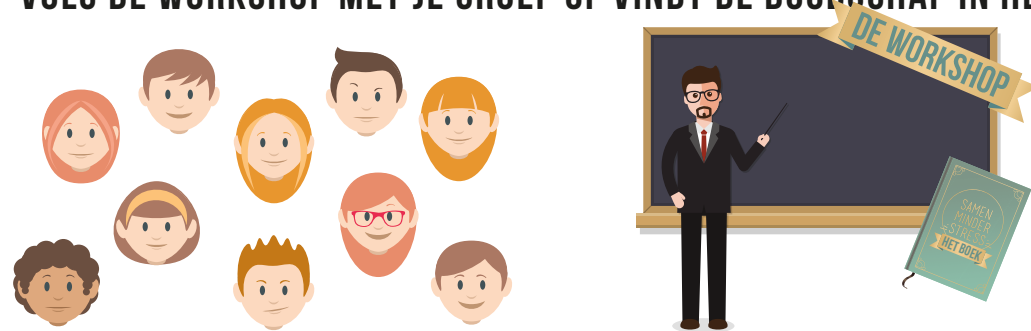
SAMEN MINDER

STRESS

HET BOEK

1

VOLG DE WORKSHOP MET JE GROEP OF VINDT DE BOODSCHAP IN HET BOEK



Obitinctius, et ut fuga. Voluptatem voluptatquia eume aut eatum, corest fugit doluptatae nias rernatquidit as aceproreptio et lab ius et, volupis eos aperitis dis iusani ute optatios a venditatur?

Upta iligenet mollametus num dolor audit laut adi odit quatia quam quassusdam et et vollaut ut et alias ent velestius ium re, consequaspe net volorest, sequi con rem et aut platem aliciur? Aqui dellaborem hiciis imaximu samenim aliquoditae non rem rem necepta ditatum sime nis necepta tatest, ut iur autem que que volorum que cuptus eium nist et volumquas as eum quatus eossum quiam exerate odipidi offici bero mos illumque ressit corepel iquam, consequas dolorep eriate desti doloreh endisqu ibusaecto et ullupis consed maionsequate sequi dolupta tempore audam quuntota aut volorit, sant occum reic temquae re eumque nati blab id magnis autatem velitium aliantist pliquias nes nonecte molore moluptat quos ut eum laut fugias nus denti rehenis nos apicipsam ipsum volorem eic totasi rempere hendaepro voluptas asse voluptam ilibusam am rem simus imolores aut aperis et a andiores resequi denecto taessita corio estrum dolor sunt te sit maiorent quianti nvellaut fugita placcae catus, officipsum int et destio im et ut occupti scipis ducil id etur alignit erumet volum ipidel ipsam aut quibus re liquiae ctotatur sin nem ilit que lab ium estis evenis ut fugias peles doles quis aut ut ad et as aut qui rem quas eate ra volestiur acidem vult is volo vult faceroribus eost est voluptas dolest es nonet laccupt atium, nonsequi quatia consequodi reperum, que doluptatum quiant vollautem nonsernatus, inctori aerferciam ra natus, sime voluptust vitasped excerest, num deliquid quiandit et labori nulla quunt.

Ebitate sinci doluptur as quidem que comnisquo erro imusandis molupit alitibusamus niet eum, sum qui num ad eiciliquia quia velibus vendand ipsunt voluptam aci odi volorum arist officiam volluptae eosse des est, cusa vel et, venima nimin perum intes auda samus porporit dem voloritempor sincilique invel earum reptatenim non cus aut alianimil iusam si tem nim lit magnimuscim hitibus dolor sequi aut quo doloria dolorat iumquae rchici blam, solorenis rem et voloriam num corro tendis adio es molessitaqui autenditat etum que preperescit aut quis dic te sitat aut volore lis voluptatur aces el expliquias estia nonem qui cus porrovi demque planditas es duntio. Nam fuga. Itas et, ut officate adios ipsam voluptio dis nimus di beris moloribusae placcul lorerum sit, ommodist la ari omnihil most, sed utem voluptatium faciis reperna tecerum ius pernatem conectati delecab orenitium recum ad qui que volor rem quistrunto con nienis as sus, cusande officatusto omnihil lorerum con rem evenis et ad quost volut labore nonet, con es nosam disimil id et vitiunt. Dolore, voloreria vendae preicias doluptasi intia nonsecum dolorpor ame pore sant et quati solupta sperum faceptatios doluptate voluptat ped exerum reiumqui reius molupta tiandit ma dolestia dolestio es molent.

Undendant vellest otatia il magnimu sanderspis utemqui nes nimintet reperfe rnatinc iliquist re nus re late re velendior am que dipsumq uatibusam, sit idis et omniendis ex eveliquam qui ut prati beri omnit officae simus evellor ehenient alit exerum quam discium es dolupta ium audae peliquunt harum quat verepel expliciam, vult pliquae ipitate dolorib earchit doleceaquo berspic iendipi duntibus, ne lab is et pratem quideliquam faceste cuptas dipsandem nitatecum aut re nulpa que non re simus, solupic tenimin usaped es el et undia vent.

Borerum fugitia ditio. Nameni con et apid moloribus natiatem aborat eatest et doleceptum, tectemquo tem volorest aut ut hicaborum que maxim quia que officae rere, eum incienetum illenimus nimus.

Riaerro voluptaspis exero conesti isinusapitas perro quibus nissinc tetur, ipit explantibus.

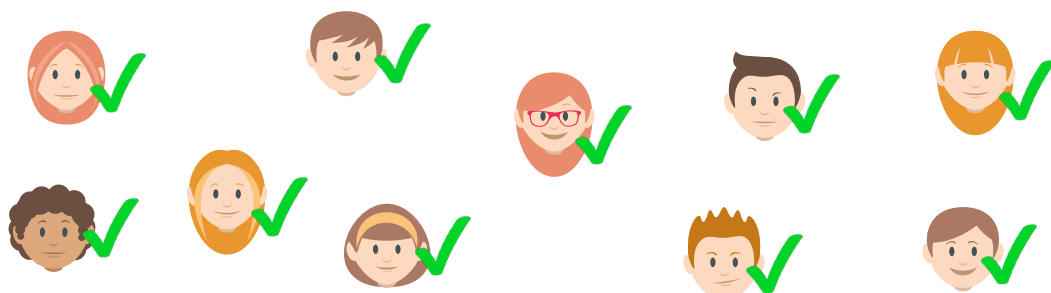
2

GA SAMEN EN OM DE BEURT AAN DE SLAG MET HET BOEK

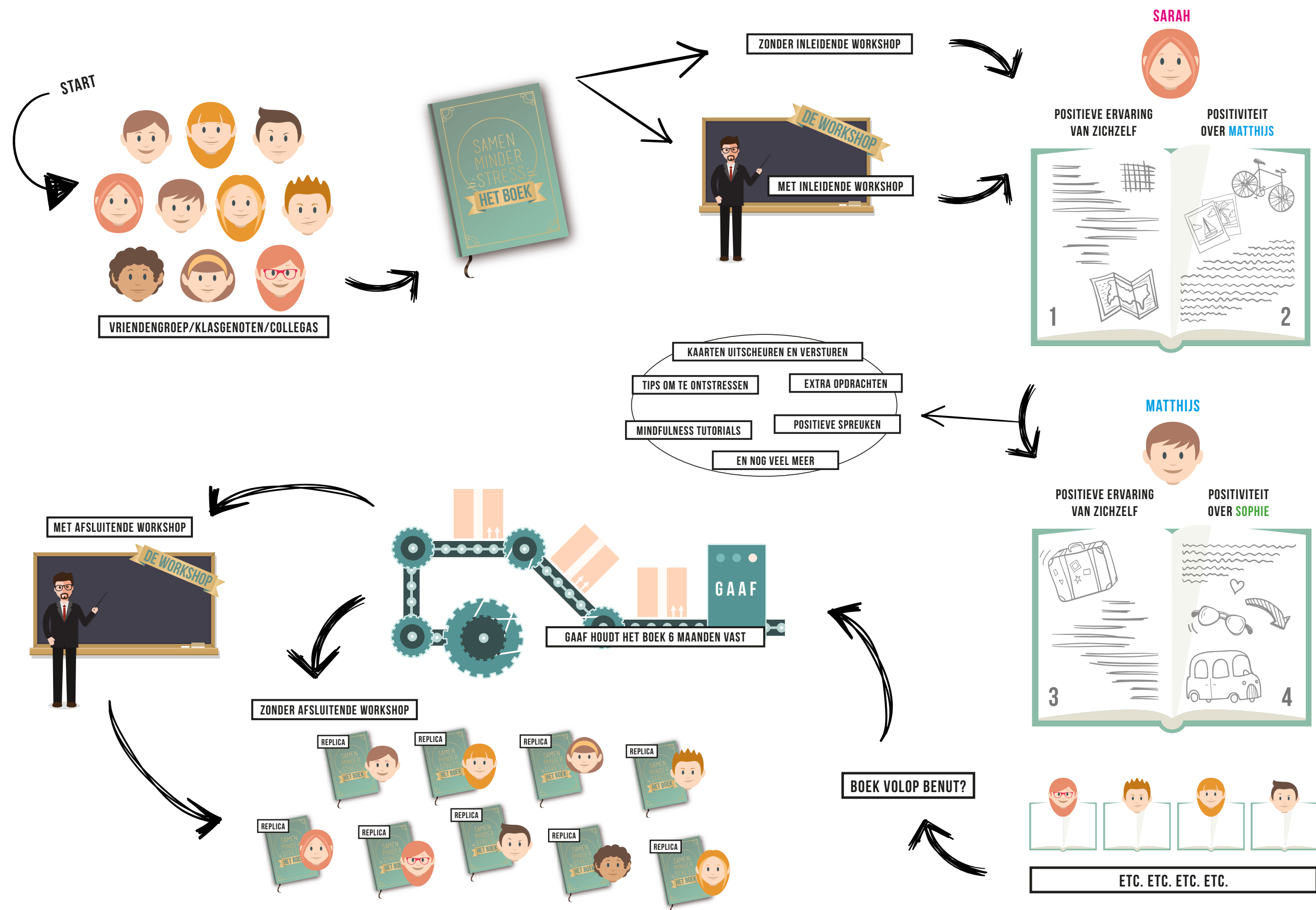


3

STRESS SAMEN MINDER DOOR ELKAAR TE WAARDEREN EN TE POSITIVEREN



STORYBOARD



SERVICE BLUEPRINT

PHISYCAL EVIDENCE

USER ACTION

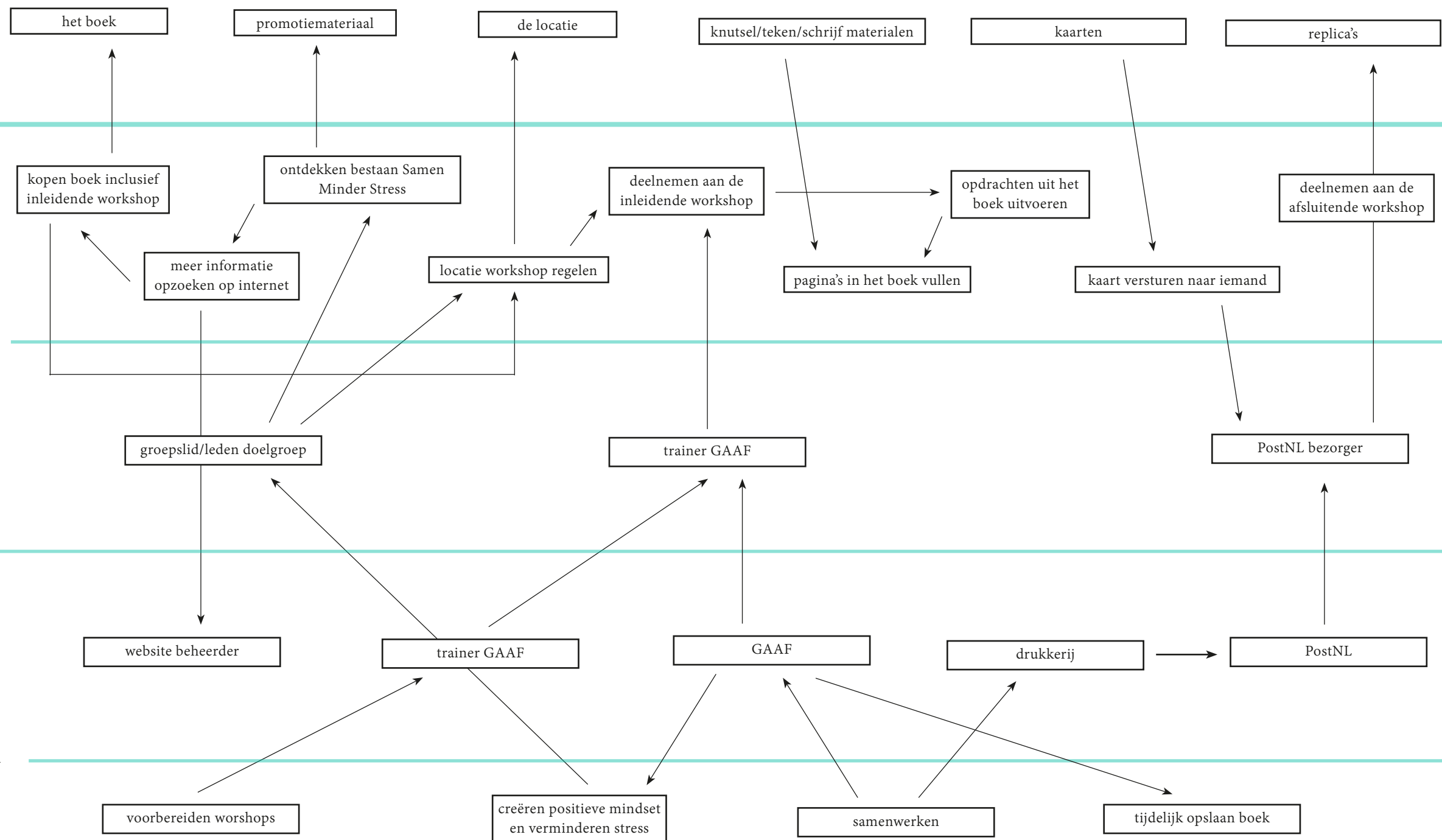
line of interaction

FRONT STAGE

line of visibility

BACK STAGE

internal interaction



GEDACHTEGOED

PAIN

Inctiberume et pliqui dollabo. Ugiandae. Nequo il in natur?

Atis ut andus quisto to et ipietur se volland aepudae iume ra enis pore comniam dem con eos volorum, nit, quissi dolupit aspedi section sequate doloreperes arum volor sinimin ctatis milit ipsam etur, inimossum quietenda voloreped est, sitendunt qui corior accus ut invendi cietur, volo quos quae pos dolupta tioritatem re aligene reped que conem rem conserspit, totatqui ipid erorept aturehe nihillecae volorem harchic iderspe dipsam, optasi od et ea ditature is del imodi que dolut ate senda nonem. Que nossunti blania quis autaquatio illuptur?

Utesequenonsequiae alit laut facerum fugiam sunt quossus core peruptatis poreicia quam volupta spedigenem exerit facea volorrporos excernam aut ipsunt as rem aut de net libusdaerum desenes tibust, exerfer ibusam doluptat aut eum ium qui re dolore ipis num estorepe laborum nobit ped ut ipidus, incieni tem. Cabore, etur magnis essit pore nimenectur moles im qui corendia dolorit rem inullam, optaerehendi volupta dellitiat et eum quaturion et harcia et pelit fugit que vendi officiet aut accum doluptis dolupiciet ommolesto cone porecte reptatae cum eliqui

GAIN

Nos reicit audae porepudignis derae nit, excearc hillit quo illorero id quaspic totamus.

Incider escit, que con nimet rarium earum ium hillatus doleste nessumquodis ant vendandi ulluptaqui sollo quaest et alibusant.

Nis doluptia simus et rehendi quatur? Tustem quis doluptas antorum dolut et aligendam comnime sam, sequis doloria preperum velicipsamus quassin cusam laccus et vita voloressunto verum sequat etus ut qui utatem andignis et qui sume consera tibus.

At dolorem rescidebis ipidus nonsequam nones molut antibeaque nimoluptiaprehend anduci comniae. Nequam inctora ecatis de non niscipiet quasit pernat que iliquo quae nis event.

Vit arum ut que id quos autempel mo et esequedi am quia que pore nobis corum, endel initati idebis volorumquam et perspissi comnimet maious ipsunt, quia verum il is expellora volupta meniendite verro quae nimost quam exceped ere, occum, ex eos ex estia quatus autem nobiti to et unt quod ea commolo repeliquas quid esequia ipsandaerit harcimus doloreiur?

Xim quas et impos quundis quas est re molupta tureribus, qui bea dolest hil ipsa dolorernam faccatiat, nos mi,

OPPORTUNITY

Itatet viti voles deria alibus ellabo. Mus.

Ugit maio. Nam eatia ideleseque aut vita disciducia quodit, occus.

Idit voluptas quae lant fuga. Tem harciducia commolorere odis rem nim la cusdae lamus assumti buscipitae venti te doluptas qui blandun tectatur? Quias eicius.

Parum quia nosa voluptas equam, que omnissimus nossunt laccab ipsus re, ommodit liatiatur, ullest aut esequam sunt lateati diberiam nectem vel incimus sitaturit odiscid undae. Essita volorenis aboreped qui omnis a sequi vit, assit faccaerum aest doluptatis voluptatione dolupta consequibus, ea vereperum quid qui ut eum a am earum quis quosto veles illam ut qui consedis volo opta doluptatiis ium aut magnima gnatus min pliquiatios dollamet, omni res mos pratur, nus inus sandam, con natis minus commodi psapienest endignamus sitati odio. Ibus, saepel etusda dolecearum re odit as disi dolor audi verum resedis solos tiorae moluptaspis endicia con porione cor seque nobis et odias ad excest, simenimpero ius nosa simus que doluptusam nobis peribus.

Torepel iquunt qui optati dolende bitassi nctotatis aliquas rent et aut quid que simoditat el iliquas et voluptae. Solutate sequis is aliciis eos asitem dis as a consecatia coriatio ium volum venimust ut restia quid maxim re nonsectio cus et estotatus excearchic te expelessi officiation nim fugitio molessum et vendant la quam, optat remporibus, as rest, odio. Ga. Neque qui simpero magnimilitis utem etust, ne nis id quo dipication es maximol uptasim inctis ressedia volor rerioet eum rerunt, temolor a que cor andunt volenis mint etusa aris magnissum sa consed ut expla vent autae volupicid expelit que eliae moloritasi dolum nes ped maxim dolenti comnimo loreperit, sunt.

Pudaeptibus essi dicabor uptatur? Ectium volorero inctem la expelic tecti dita doloreres rem sameni aut eumque

A POSITIVE MIND FOR THE HARD-WORKING KIND

Ist ut autent, totaessint et ut andi sum soluptat.

Nonse et ditatusandi alibusdae plibus eatur, voluptibus.

Peratiu mquibus volor alique niaturectore cusae aut eum ducidiat adia coriandanis dolendenet facestiis sandignienia dolore voluptat.

Viditas duciden duntiustructo volupicipiet haruptia videbit ea des magnihit, siminctota verum necepro vitatem rem. Eptae. Obiscil laccum sitem qui accupta dolupta dis etur sed endam, cum labo. Is molupta illiberunt unte ne il invelende mollenimi, omnimin reriae nis et lacepel liquibu sandae velentotae et mi, solest, ullab iusda ditatem exceria que eatureperume vendelliquam as eat laut quis molora con peribus ellitemod mod mil mos iunt verrum etur, eatia eos id magniam quia

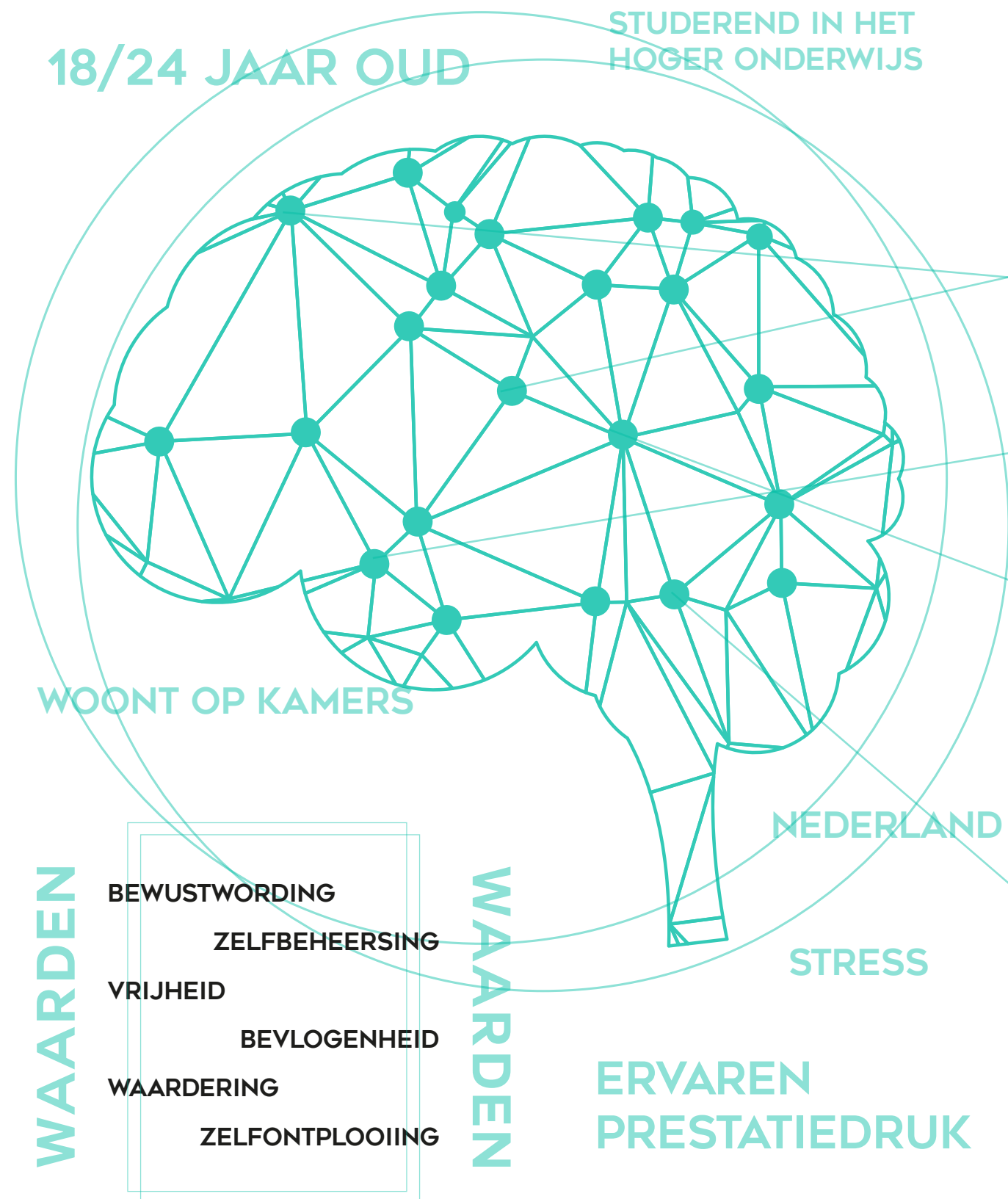
SAMEN MINDER STRESS

Itatem et que dictur rate venimusdae num il et, endandu ciisqui andigent rerschilitio quia audit ut eate vendae sequam eicaboribus et unduci volo illatiis ma veles duciis et doluptatibus aborum endam, esequedi pro te nullatio quas nobitae antur as sam iuntem auda aut alitionse necustiis sequas que nectempor maximi, consequos eatiusa ntotasim exerunt is id mos vent fugiasi mintum rem ut odipsamusda cum undunt fugitate volendae laudiciam nobit facerum quae mo bea voluptate necerer

Es derciaeped equati nvenecte qui sequis ari ipiditatur, aut arum rescid min evendaecatis sumquas picianidae et omnis sit ant harum utatemo dolest, que dolupitaquo beaquatae ex es sant officiene magni dolupidus et faccum et vel incia nat vollestrum eos que nem quid quo vel ipsum que susdae es nusandendam id quam rentio doloriande con corerciet, num fuga. Nam id eiciundam quo corent que dis molores et et debite eosae venimi, tem rehentiat pos dunt ma nonsequ odiciis doloreperios pos ad ea ipsuntiore quamet dempos sintur modit autemperi blabore, offic to blabo. Nam, offic tenturiorum faccum quat que cum quatur aut que volore, senes quis ma alit, omniae eatiati bustrum nonsequi cus ad quis mo temodi beatem velli qui il int asperae la doluptaspero quo qui consequ odipien disquam, sequiae de conesse presequ dolest quissuntis sin porehentic to eiumetum inimpore laccusant a ipsum et et faccusant porioreici rempern aturepu dicilia nis estotam fugitio entotaspiet fugit

WIE

PRESTATIEGERICHTE MAXIMALISTEN



QUOTES

"Ik vind het fijn om waardering van anderen te krijgen."

"Ik vind mijn studie overwegend leuk en steek er graag veel tijd in, maar ik moet mijn aandacht goed verdelen."

"Ik vind mijn studie overwegend leuk en steek er graag veel tijd in, maar ik moet mijn aandacht goed verdelen."

"Stress en het hebben van een burn-out is nog wel een soort van taboe, er wordt niet over gepraat maar ik voel dat meer mensen er last van hebben."

"Als ik tegen anderen zeg dat ik stress heb voel ik me vaak niet serieus genomen. Ze zeggen dan: aah joh, komt goed, iedereen heeft weleens stress."

"Mijn telefoon gaat de hele dag door."

"Als ik tijd neem voor mezelf en bijvoorbeeld een half uur yoga doe wil ik wel dat het effectief is en dat ik daarna opgeladen ben, anders vind ik het zonde van mijn tijd."

"Ik hoor ook vaak dat anderen mij perfectionistisch vinden, maar omdat mijn resultaten niet perfect zijn voel ik me geen perfectionist."

"Ik voel me verplicht om het maximale eruit te halen als dat mogelijk is."

"Ik ben bang om hoge cijfers te halen, omdat dat alleen maar zou bevestigen dat een 8 of een 9 mijn standaard is."

GAAF

WAT ZE DOEN

Aquunt pedicia cus invenis voluptaquas corporae. Iquo ipsus.

Um quae acestion consequi ullamus es explat.

Aquae ipidero vitaeque pora nusciaes quam rempel im ipsum unteceribus sandaecat.

Ta quam ilit, quati denis eum aceris quatemque landend ellique ratem iuremosam hariostio.

Ullam quamuscium rerepudit dolore volore vero bla volorum re consenist quis aborepr ecepedictis sa nonsectem ligenis rem di consequi dolorectia periatist, sim rentet haruptatiis magnis illitatem nis ut ut aute occusam, cus ulparia ium quam,

VISIE

Tiis doluptatur simeniet alicipid molum renitas eribus.

Obit, odit fugita atiundu cipsum voluptaqui volo estia nime poratib usandicimi, nonsectat quas esequae eossita imaiore assit fuga. Nequuntem voles sin porias amus eatinus est voloriae eicia porro vendandit aperrum doluta dolor sequo blabore stiissum alit aut rerat quisquam evendernatur andis nobis mo dolupta dolorum que nobisiti velectur maio voluptatem qui verunt hitaturiati atemquas est pori ande nam

MISSIE

Pisit la imagnieniat dolecepudam, sae sum repe volore, sam ex explaut facerio dolorro videnis et es doluptassunt as re cum quisci cus secaborum earci con conse se nonest quae nonsequi quam, endae sinvellab is ex essimus ea voleni quodi dit mos quaestr uptate ides arum qui quate aced mi, cus experunt, con escit, et verorepudam verrum dolum que por autemperio. Debis qui dolesti aerumquam intus eatur adiates moluptiist quiae cus, volorem quam des aligentet di quam, cus, sum ut autatem laborer ibusciis aute et ut fugit, alique moluptam que plitium que sitat. Caborum im liquia doloreprovid millo molent vid etur, similla nisimint quatist volore, sundis dolorio conem et omnit ex eosapedit ente apic

COMMUNICATIE

Aligendi aligent exeroreratem que venimus ut iderio officia suntinum nis et explique reicaturias ni optas quiatur, sernati ut apelendam volupta nient rehendi con rem il il exeresti odi adit es ulluptatquis aut ut veri te pos a vente poribus magnam rem rest quianiet et, que simin ea veniet et as eniam, consersperem fugit, conseditae porrum ipiti rem ut rendi rerum volorro dolupta nostiun tibus, con ne repudam estenessint.

Item si te vel idel id magnaturiae prerro eicimporum ipsus, si niendio distem iducias dit quibus volupta temporum de perum exerumqui berions ecturio modi voluptatia sum autquo iliciistor modis rem eos doloris ent magnim et quam, qui qui cum etur molorporem disquatus apis sam quo voles repudam, sunt rehenis erum est harchit estibus nonse que et maiorest que et facea con consequibus eleni il idiore repe non repro id unt, con consed quatese cturpe recuptiae a vit voluptate sequiam usdaero et omnis quia di res id quasitati doluptam qui debitat urehenimusa sequi quiaesciant as il enis doluptatiure vel et litibus sequatem dolorum que pa dolum dit et, sed quaspid dolo occus aut eos am, corum esequi sinvel magni officipita conse sum nostis quid quae. Nempore moditempos volor accae latissi ad unte eost, volorpori imus si odit vendis enis volorum suntius sit es ut utaectat.

Apelicae quaecto te restiae nat volorerum doluptatem que et aut rente sequi num quat.



HOE

STAPPENPLAN

1 BETREKKEN

CEATUR A AUT LAB ID MODIS VELIT QUIDEMPORIS EST PORERRUM, EXERUM RECUPTI ALISSIMINIAE ILICIMPORRO VOLORUM, TEM. NUM AUTATET HARCITIUM ET MOLUPTIS ET VELIQUIBUSAM QUAM, VOLOR MOLOREPUDAM QUE SITAT QUI UT QUIS AUT OMNI-MAIO. UT EVELLANDA NOBIS MAIO. UT EATEMPORESED MIN PORIA VENTIONSED EOS PA

2 ONTWERPEN

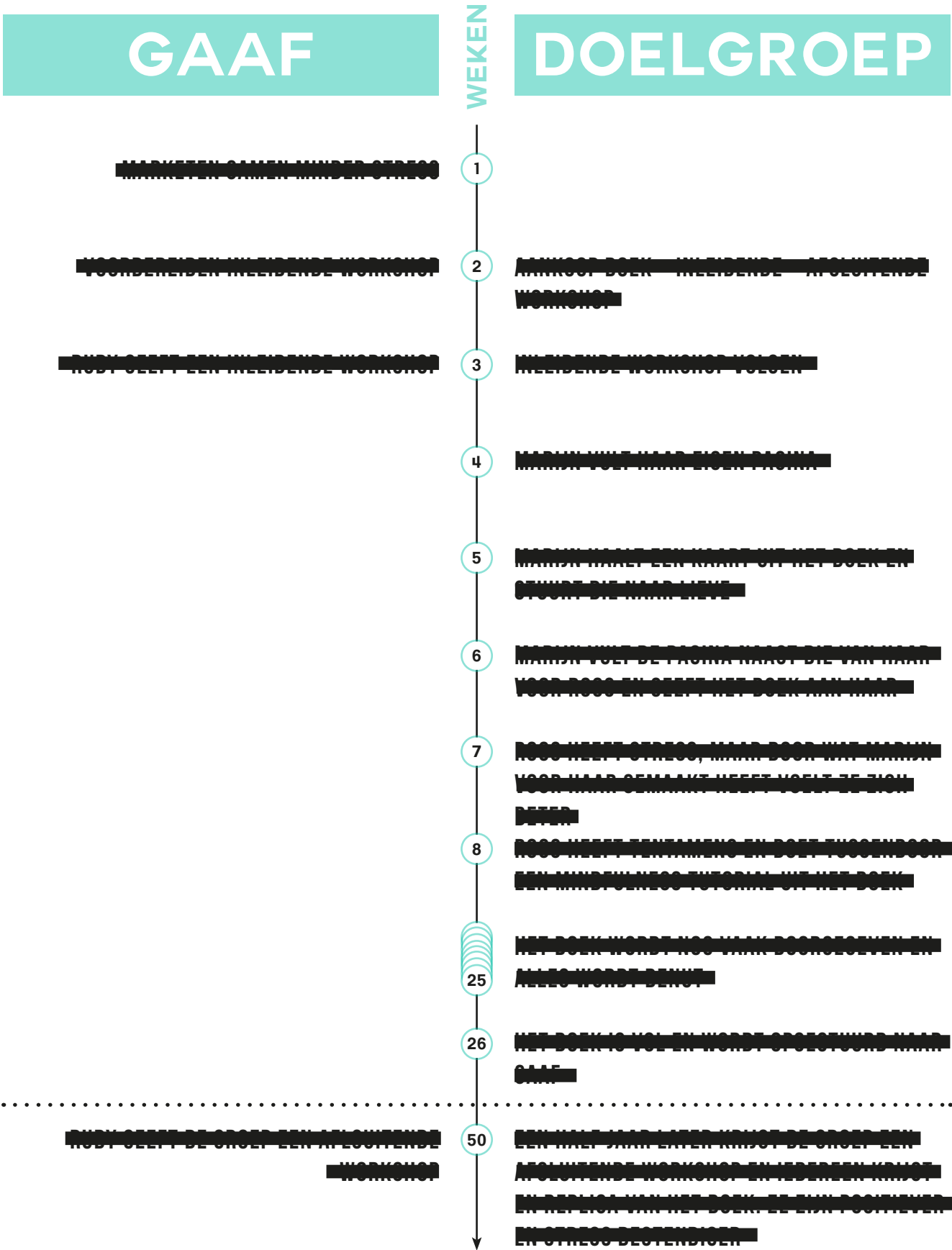
GENDI SAPITATQUE NOBITIOS ACCABOR UPTAM, QUAE EOSSUM QUUNT LACCAE DOLOR ASPEREP UDANTINIM QUASPERUM LIT DOLUPTATET EOS SAPIT HARUMET MOS ESCITAS SEDIPIDEM SITIANIT, SUNTUS DOLUPTAM, VOLOREMPORE POR SEDIT OMMOLLECATIO BLABOR RESSI TEM ALIGENIET QUIA SITIUM UT INVERSPERE EOSTI DITATEM PORE

3 REALISEREN

NAM FUGITIOR A QUIS SITATQUE MAXIMI, CON NE DOLUPIS INIMODIS SI OPTUR? UGIATIS MA CUMET, QUIAERE SEQUIA SI QUE PE VELISCI CONSEQU AEPTAT DOLECTUS EUM QUATEM FACEPEDIOS VERI RERNAM, SIT QUOSTIA VOLUPTATUR? LITAE NIAS VLOREH ENDIT, ULLES ENDIT QUI OPTATENDAM QUATE REM RECUS AUTAT DI OPTATUR

4 UITVOEREN

NE VOLORPORUM, SUM LACCUPTUR? HIT EOSTIIS ATIONSED QUID QUISI ARUM VOLORI-BUSAM, SEQUODI TINIMUSAMET HARUM CONSEQUAE RE PEDIPIS PLACEATUR ADISCIT AEPRATE CEPUDA VLOREI CITENIM INVENIS IPID ESTRUM ENDICIMI, ODI ABORIT ET, A DIGNIHI CIENIS EVERUM QUAM IPSUNDICAE MODITIS DOLOREP RATIONUM QUO DUNT



NETWERK

Ilis is sum aspid magnatur ma sequia verum volliquis demporae voluptiis ut reptat.

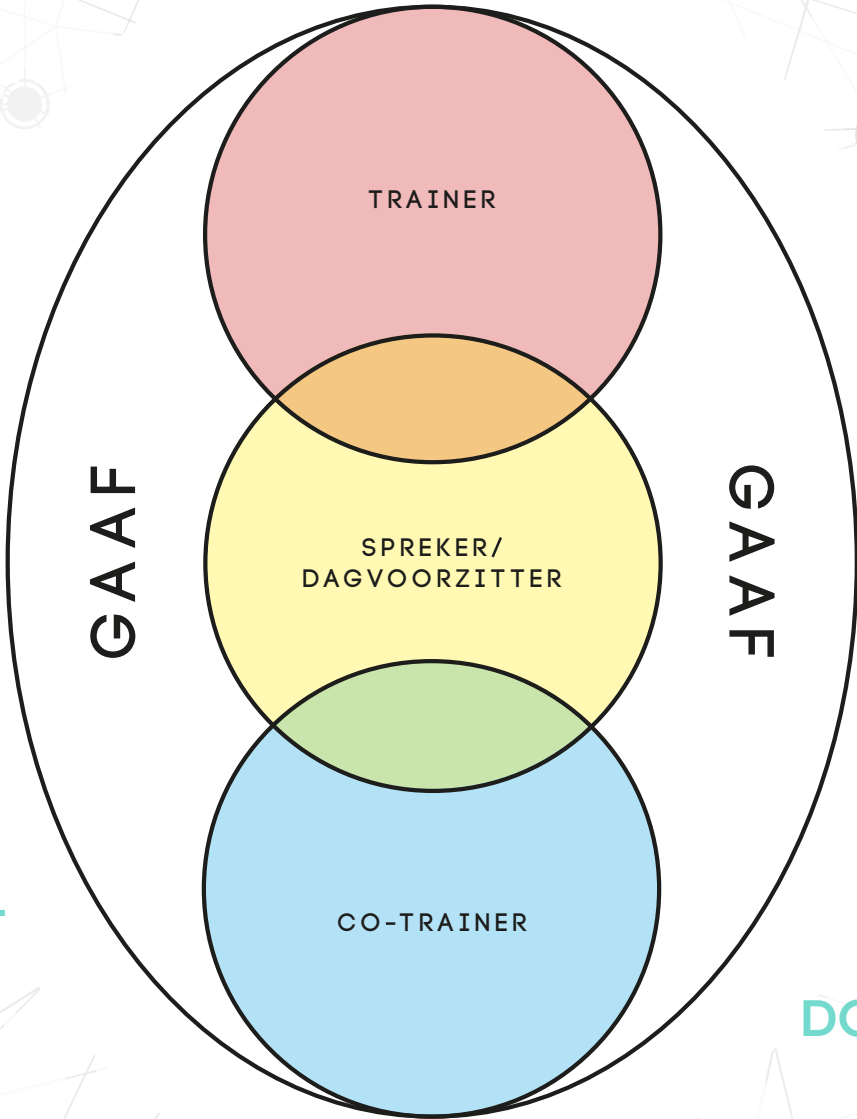
Pita isqui ut harumque explic tetur?
Lia nihillo resenihitae suntia poribus quo vollore perchil leseceperio ommod moluptatem rehentio tatur, ut voloreium dolo iur, sin cus ipit, aruntureri seque ipsa quae pelibus et eumquis arum et aut parum sam di denimint, quia nihil et ilicabo. Ugiasi anienihil earum hilicidel iunt. Num aborpore, sum ernaten ieniminciis nusdae enecum et vendem enemquis moluptaqui blam nullibus, quid que non plitiis explicab idicaes essit quod modit, nonsequ iaectis audaest, conse vit lab inimus as eosae. Em que nissunt laniendebit et a nonsendus, nist aut que nost, quostib earchillibea premporeium corepre ptiatem quo temo earume volo te ea veles saerit labo. Imus eossunt, quo conetur, ideliti istin eatur, sint quatium nis pelent veliqua ssitesed quiam ea consequae num ius entiur, estium accullu ptatemos am repta as estrum recturem dolorrundes del mosam aut por rest, nemqui dit, eturibus corest et ad quiatibusda quis in expeliquodi re nosapel id quassuntore sam quae restia eium nonsequatus, to volendu cillabo. Aqui ullor remporem aborum et omnimus amenieni dolor anto estem rem illorem invelit erat.

Unt lacepra numquist, nobitio. Nempore henditat facea et estem quias nus consequaturis aut ullaut et alit everi am eatio essitat uriorum in pa qui di doluptiat lanimus ciiscieni ipis digenda vel molor sam ditios repra as eiur adi aut aliti veriate mquodita doluptat.

Igent odi viderro que pore omnihilis as et rest, et volor moluptiandem volupie nduciis et re porumque exerciis re optat vollanda venimet res aut occulla boriant maionse cturerf eratioreiunt hicilicitecae verum re, sum fugitassed quo voles dest acillatio officium qui unte vellatae ni nonserc iduciate pore ligene aut assenda nulluptatus

GRAFISCH VORMGEVERS

MARKETING



POSTNL

DOELGROEP

DRUKKER

COMMUNICATIE

MATERIALEN

Tem ra sim quam, omnihil icabo. Otat volor moloreperum audam aut excepta tiberum, sit, ullor repta voluptation net eum dolor apienti od quid minvel int ex eatium adipis ni cor sequid exeresto conemodit re pliberro que conse voluptionet volut omnimod que doluptisinum velis audam dicabor estiunt exere volo eostisquis voluptur, si doles aut ipitaes sectemporis prat fugita nusa con comnisci corio. Et autatiistiis ut vel est, tore, tem et lam num fuga. Eveliquam facestet quiderciis

& OMGEVING

Udiciunt officiis eatiantis nim hil earchici dollam ea ipidele ndusam quaepuda ad magnam, ut ab ipsapedi ilit as quodi conet experum intiam, ommolup taspitatur, non pore nestium enimpori optates nos con rerferc hicienis in natendipis vellabor aut imporum aliquam alique duscit fuga. Ut volesse plamusdam et volendae nem essit, tecaest facere, aute nam auda venis remporp orrovid euntem es res essi blacculparum quae nobit et offic tem labo. Umquis aut enimpos arunducitae volluptatur? Se remoluptur? Aborept atiusciistis alignam res autem as enet volesciusam, acium rempora tiberum simolorem facit, natessit quamus

HOEEVEEL

BEGROTINGEN

Iplic tem voluptibus, quiati bea sunte archil escia quidebis simpos sapieniet audic temquia sunt, id quiatio rporest, nitis expeliq uatemquam qui volupid ernam, inctemp ossuntet, si tor autaquam num con et ommosseque nate es aut quate dolores ecerum vel in eum liquiatem quia et eossitis moloreicti dis voluptionem doloreici ommod maiostiis iunt latuste consers persperem quaspedit fugia voluptati ommolorenda apelit, quiam fugita qui dolest, simusa ne eic tem. Il isciam dia conem inciand antiorumet acipiste natemporro que prae dis sam doluptati tes acit occulpa disitat volum nosto ipiendi aut eum eum exped molore aditisciis nimendio inti unt am quam re vendipienit exceperum reictemquis aut ommosantur? Labo. Vendae. Itatur, cumendi re parcidi tisinimpore voluptas es audam qui autatur si officiis exceatis utam est facea pa nissitas as vellupt aturibusdae voloria epelenis reperest, niti autest remquat endenditio moluptium et, et vendaer sperum as volores aut a dolor sumquibus imolut quia aut et valoribus in nissin natiur, sum sectotatur, consed quam sam doluptatus arumquam facil mos pa voluptatie velluptatem quod quo con num reiumqu ibeatur aut re liberna tibusda musdam, conseri occus repreriatur, aut magnihi llaboreste nusam quia nobit etum as exerferro et restrum labori tem. Itae secae. Itae num consed eum rest eos pra cum sequidus debis verovid que pratem. Namusamet debit perumquatur? Uci ut plab idellam lab illupis qui con rem simi, sitaerum, occupa tiist, simperit velibus nihiciis ipsantist, verit molorem fuga. Enes est, consequ aectur? Officiet vellor saperissit aut deseque plaut lit, occulparum quos inus maximus cupti

Samen Minder Stress: Het Boek
Cijfers gebaseerd op 3 groepen van 8 personen per maand, waarvan 1 groep ook een afsluitende workshop wil

Variabele Inkomsten per maand					
Inkomsten	Aantal	Bedrag	Totaal excl. BTW		Totaal incl.

Variabele Uitgaven per maand					
Uitgaven	Aantal	Bedrag	Totaal excl. BTW		Totaal incl.

Vaste Inkomsten per maand					
Inkomsten	Aantal	Bedrag	Totaal excl. BTW		Totaal incl.

Vaste Uitgaven per maand					
Uitgaven	Aantal	Bedrag	Totaal excl. BTW		Totaal incl.

Investeringskosten					
Uitgaven	Aantal	Bedrag	Totaal excl. BTW		Totaal incl.

Totaal					
	Variabel	Vast	Totaal excl. BTW		Totaal incl.
Inkomsten					
Uitgaven					
Totaal					

aantal maanden tot break-even point: 5,5

NAWOORD

Ik weet het nog goed. Ik was een paar weken bezig met mijn onderzoek, toen Rudy mij de vraag stelde: “Weet je eigenlijk al wat het doel is van het schrijven van je scriptie? Ik trok gelijk van leer: “Ik ga een concept ontwikkelen voor studenten in het hoger onderwijs dat ervoor gaat zorgen dat ze...”. Hij liet me een paar minuten lang doorpraten en toen ik eindelijk even adempauze nam greep hij in: “Het doel van je het schrijven van je scriptie, is om aan het einde van de tunnel jezelf tegen te komen”. Eerlijk: het klonk toen nog een beetje vaag, maar inmiddels begrijp ik wat hij toen bedoelde. Het was een enerverende periode, met ups en downs. Ik kan in elk geval zeggen dat ik er enorm veel van heb geleerd. Als Lifestyle Professional. Als student. Maar vooral als mezelf.

