

Kayla Itsines Review

Blijf energiek door nú al de juiste oefeningen te doen en de juiste voeding te kiezen 50 professioneel onderbouwde oefeningen, 70 koolhydraatarme recepten en de unieke 100 Days Of Dedication-voedingstabel Met de gloednieuwe levensdriehoek om fit en gezond oud te worden! Het doel van fitnessinstructrice en voedingsdeskundige Delphine Steelandt is om zo veel mogelijk mensen in 100 dagen fit te krijgen. Het is van groot belang om nú de basis te leggen om 100 jaar te kunnen worden en te genieten van je 'oude dag'. Dit boek is niet alleen voor twintigers en dertigers, maar ook voor 40-, 50-, ... en zelfs 90-plussers! Hoe vroeger je ermee start, hoe beter, maar je bent nooit te oud om te starten met een gezonde levensstijl! In #FitPlus ga je in 100 dagen en in 3 fases werken aan een fitter en gezonder lichaam op basis van een weldoordacht en vooral haalbaar programma. Alle spieren van het lichaam worden uitgebreid, maar op een haalbare manier getraind vanop je matje of je (bureau)stoel.

On the go: 49 heerlijke meeneemrecepten van Rens Kroes Op veler verzoek komt Rens Kroes, bekend van Powerfood en Powerfood – Van Friesland naar New York nu met heerlijke meeneemgerechten. Ontbijtjes on the go; inspiratie voor je lunchtrommel; heerlijke salades voor bij een zomerse picknick; zalig zoet voor na je work-out: On the go biedt je 49 powerfoodrecepten die goddelijk smaken, goed voor je zijn én makkelijk zijn mee te nemen. Bovendien laat Rens zien welke trommels, bakjes en potten handig zijn voor het vervoeren van je smoothies, salades en snacks. Zij geeft tips over bewaren, invriezen en voorbereiden. Sunday preppen, de avond ervoor of op het laatste moment, je bent nu altijd voorbereid. Rens Kroes laat met dit boek zien dat een gezonde lifestyle - ook als je het druk hebt - niet heel ingewikkeld hoeft te zijn.

****Winner of the TAA 2017 Textbook Excellence Award**** "Social Media Marketing deserves special kudos for its courage in tackling the new frontier of social media marketing. This textbook challenges its readers to grapple with the daunting task of understanding rapidly evolving social media and its users." TAA Judges Panel The market leading and award winning text on social media marketing has been fully updated for this fourth edition. With a balance of essential theory and practical application, the text has been thoroughly revised to reflect the latest developments in social media marketing research and practice. 11 new case studies have been added to the ?Case Zone?, including TikTok, LEGO, Nespresso and Puma. A student-engaging case study now runs throughout the entire textbook looking at the US based company Kombucha 221 BC to help develop understanding of each chapter. The book is complemented by a companion website that offers valuable additional resources for both instructors and students, including author videos discussing key social media marketing ideas and concepts, author-selected YouTube video playlists, additional case studies, further weblinks, PowerPoint slides and Testbank. A must-have text for those studying social media marketing.

Een propvolle agenda combineren met gezond en lekker eten? Het kan, dit boek leert je hoe! Na het overweldigende succes van haar eerste kook- en work-outboek heeft de enthousiaste voedingsdeskundige en sportcoach Laura Van den Broeck een vervolg klaar! In Be fit, be awesome 2 toont Laura weer aan dat een gezonde en fitte levensstijl eenvoudig kan zijn en niet veel tijd en moeite hoeft te kosten. Dit boek bevat tientallen heerlijke en toch simpele en voedzame recepten, die samengesteld zijn met een beperkt aantal en eenvoudig te vinden ingrediënten. Bovendien heeft Laura veel aandacht voor het say no to food waste-principe: de overschotten kan je verwerken in een ander gerecht en bij ieder recept worden er ook alternatieve ingrediënten gegeven. Goed voor het milieu én je portemonnee! Naast de recepten bevat het boek ook voor iedereen haalbare én effectieve work-outs die ondersteund worden door video's. Moet een gerecht even in de oven garen of heb je een gaatje in je agenda? Jij voert de work-outs uit waar en wanneer je maar wil. En om je nog dat extra duwtje in de rug te geven om gezonder te gaan leven, vind je in dit boek ook een zeswekenplan terug. Hierin reikt Laura je de broodnodige basis aan voor een evenwichtige levensstijl die op lange termijn vol te houden is. Kortom: geen excuses meer, want dankzij Be fit, be awesome 2 ligt een gelukkig en gezond leven voor het grijpen!

Cover -- Half Title -- Title -- Copyright -- Dedication -- Contents -- Preface -- 1. Entrepreneurial Wishes and Career Dreams -- 2. The Aspirational Ethos: Gender, Consumerism, and Labor -- 3. (Not) Just for the Fun of It: The Labor of Social Media Production -- 4. Branding the Authentic Self: The Commercial Appeal of "Being Real"--5. "And Now, a Word from Our Sponsor": Attracting Advertisers, Building Brands, Leveraging (Free) Labor -- 6. The "Instagram Filter": Dispelling the Myths of Entrepreneurial Glamour -- 7. Aspirational Labor's (In) Visibility -- Epilogue: The Aspirational Labor of an Academic -- Appendix: Method and List of Interview Participants -- Notes -- Bibliography -- Acknowledgments -- Index -- A -- B -- C -- D -- E -- F -- G -- H -- I -- J -- K -- L -- M -- N -- O -- P -- R -- S -- T -- U -- V -- W -- Y -- Z

De nieuwe superspannende thriller van de auteurs van de bestseller Winterland. Scandinavische topspanning voor de lezers van Jussi Adler-Olsen en Lars Kepler. De waarheid achterhalen kan levensgevaarlijke gevolgen hebben... Inspecteur Martin Juncker is verbitterd over zijn degradatie naar een klein politiebureau in het saaie provinciestadje Sandsted. Maar heel lang heeft hij niet om daarbij stil te staan, aangezien er een advocaat vermoord wordt in het stadspark en hij het onderzoek moet leiden. In Kopenhagen onderzoekt journaliste Charlotte Junckersen een anonieme tip: de terroristische aanslag die een paar maanden eerder plaatsvond, had wellicht voorkomen kunnen worden. Haar man, Martin Juncker, weigert zich erover uit te laten uit angst dat hun levens in gevaar komen. Rechercheur Signe Kristiansen, Junckers voormalige partner, is wel bereid om de zaak verder te onderzoeken, maar heeft haar handen vol aan enkele privé-zaken. Als er echter een onthoofd lichaam wordt aangetroffen en er een verband lijkt te zijn met de aanslag, bijt Signe zich alsnog vast in het onderzoek. Het was al warm in Kopenhagen, maar de zomer wordt nog broeieriger... Over Winterland: 'Deze loeispannende thriller is de misdaadroman van het jaar.' - **** NRC Handelsblad 'Fantastisch debuut uit Denemarken: goed uitgewerkte personages, fijne sfeer, goedgeschreven en een prima plot.' -

Monique Eskens, boekhandel De Drvkery 'Een explosieve thriller om eens ouderwets in één ruk uit te lezen.' - **** Knack Focus 'Komt nu al in aanmerking voor beste Scandi-thriller van het jaar.' - ***** De Telegraaf

Ik zie je op het strand is de nieuwe roman van Jill Mansell (van bestsellers als Lang leve de liefde en Je bent geweldig). Romantische verwickelingen, misverstanden en zussenrivaliteit – een feelgood verhaal dat je niet weg kunt leggen! Perfect voor wie houdt van Jojo Moyes en Sophie Kinsella. Clemency is niet op zoek naar de liefde als ze Sam ontmoet in het vliegtuig. Maar aan het eind van de vlucht hebben ze een echte klik. Dit voelt als iets heel speciaals... maar hij verdwijnt helaas uit haar leven. Drie jaar later woont Clem weer in haar geboortedorp in Cornwall. Als haar stiefzus Belle uit Londen overkomt, verwaander dan ooit nu ze de perfecte man heeft gevonden, is Clem blij voor haar, echt waar... tot ze ontdekt wie Belles perfecte man is: Sam!

The HELP Vegetarian Guide contains Kayla Itsines' 107 page clean eating plan including a full 14 day meal plan with recipes. Suitable for Vegetarians, Vegans and Pescatarians. Learn what to eat, discover fat burning foods, eat tasty meals and speed up your metabolism.

Never look at social media the same way again. Social media are an integral part of contemporary society. From news and politics to language and everyday life, they have changed the way we communicate, use information and understand the world. So we have to ask critical questions about social media. We have to dig deeper into issues of ownership, power, class and (in)justice. This book equips you with a critical understanding of the complexities and contradictions at the heart of social media's relationship with society. The revised and expanded

Novak Djokovic beleefde in 2011 een fantastisch jaar: hij won tien titels, drie grandslamtoernooien en drieënveertig opeenvolgende wedstrijden. Heel bijzonder voor een sporter die nog geen twee jaar eerder nauwelijks een toernooi kon winnen. Hoe kon een tennisser, geplaagd door aandoeningen, blessures en ademproblemen plotseling de nummer één van de wereld worden? Het antwoord is verbluffend: hij ging anders eten. In Eten om te winnen vertelt Djokovic hoe hij de bombardementen op Belgrado overleefde en opgroeide van oorlogskind tot een absolute topper in zijn sport. Hij onthult het dieet dat zijn leven veranderde en zijn prestaties omhoog deed schieten. Door glutenvrij te eten werd hij beter, lichter, helderder en sneller. Djokovic verfijnde zijn dieet en verloor nog meer gewicht, zijn lichaam en mentale focus werden sterker, wat ertoe leidde dat hij een jeugdroom kon verwezenlijken: Wimbledon winnen en de eerste plaats in de ATP Rankings bereiken. Zijn succes inspireerde Djokovic een methode te ontwikkelen waarmee iedereen zijn gezondheid en manier van leven in 14 dagen kan verbeteren. Met weekmenu's, tips voor bewust eten en heerlijke recepten die makkelijk te maken zijn, kun je overgewicht verminderen en ga je je beter voelen. Djokovic geeft ook tips om stress te verminderen en eenvoudige oefeningen om in beweging te komen. Met Eten om te winnen word je slanker, sterker en gezonder in twee weken. Richard Krajicek en William Davis (auteur Broodbuik) schreven allebei een voorwoord voor dit boek.

In the digital age, numerous technological tools are available to enhance business processes. When used effectively, knowledge sharing and organizational success are significantly increased. Social Media for Knowledge Management Applications in Modern Organizations is a pivotal reference source for the latest research findings on the role of social media, information technology, and knowledge management in business today. Featuring extensive coverage on relevant areas such as digital business, resource management, and consumer behavior, this publication is an ideal resource for managers, corporate trainers, researchers, academics, and students interested in emerging perspectives on social media for knowledge management applications.

Der HELP Ernährungsratgeber für Vegetarier Der 107-seitige HELP Ernährungsratgeber für Vegetarier enthält neben einem großen Wissensteil auch Rezepte für 14 Tage voller leckerer vegetarischer Mahlzeiten. Der Ratgeber ist passend für Vegetarier, Veganer oder Pescetarier. Lerne, was du essen solltest, welche Lebensmittel die Fettverbrennung und den Stoffwechsel anregen und zaubere dir deine eigenen leckeren Mahlzeiten.

Cameron Diaz deelt in Het Body Book haar formules om gelukkiger, gezonder en sterker te worden. In deze positieve, onmisbare gids gegrond op wetenschappelijk onderzoek en geïnspireerd door haar persoonlijke ervaring lees je hoe. Gedurende haar carrière is Cameron Diaz een rolmodel voor miljoenen vrouwen geworden. In Het Body Book deelt ze wat ze heeft geleerd en nog steeds ontdekt over voeding, beweging, en de geest-lichaamsverbinding. Het Body Book biedt een uitgebreid overzicht van de werking van het menselijk lichaam en de menselijke geest. Het ontraadselt en ontmaskert de hypes rondom voeding en gaat in op de waarde van vitamines en mineralen. Cameron verklaart ook de essentiële rol van goede beweging, het belang van spier- en botsterkte en legt uit waarom we elke dag een beetje moeten zweten. Het Body Book is niet bedoeld om doelen te bereiken in zeven dagen of dertig dagen of een jaar. Het biedt een holistische aanpak op lange termijn voor het maken van consistente keuzes en het bereiken van het uiteindelijke doel: een lang, krachtig, gelukkig en gezond leven.

If today's brands want to succeed, they have to be in the conversation, and influencers make that happen. The Age of Influence is an essential guide for marketing professionals and business owners who want to create and implement a highly effective and sustainable influencer marketing plan. We are in the midst of an unprecedented digital transformation and tapping into this change is vital to any brand in today's climate. Social media has democratized authority and influence, and information is created and consumed in ways that are constantly evolving. In The Age of Influence, Neal Schaffer, an internationally recognized social media marketing expert, explains how that shift plays a significant role in online marketing in the Influencer Era. Influencer marketing is about establishing relationships, turning fans into influencers and leveraging that influence to share your message in a more credible and authentic way. This is a handbook for anyone who wants to successfully spread a message in the age of social media. Schaffer teaches entrepreneurs, marketing executives, and cutting-edge agencies how to: Identify, approach, and engage the right influencers for their brand or product. Determine what resources to put behind influencer campaigns. Manage the business side of influencer marketing, including tools that will help measure ROI. Develop their brand's social media voice to become an influencer in its own right. This book is the definitive guide to addressing the issues disrupting marketing trends, including declining television viewership, growing social media audiences, and increasing usage of ad-blocking technology.

In this highly practical and engaging textbook, Szmigin and Piacentini provide the most holistic consideration of consumer behaviour available, demonstrating how seminal theories and cutting-edge research impact on today's marketing professionals. The latest behavioural, psychological and sociological approaches are presented alongside emerging techniques, such as the analysis of big data, integrating digital experiences, and the continuing importance of conscious consumption. Theory is set firmly in context for students through extended cases and extensive use of international examples, including interactive advertising on Snapchat, social media marketing by Maybelline in China, and culturally-reflective advertising by IKEA and McCain. This second edition reflects the very latest research in consumer behaviour and contains substantially increased coverage of digital consumption and online consumer behaviour, including social media research, online group buying, and attitudes to online privacy. New coverage of sustainability and ethical issues in consumer behaviour, including deceptive packaging, Fairtrade, and ethically-conscious fashion at H&M, has been woven throughout the text. Central to the book is the recognition of how businesses and governments use knowledge of these theories and techniques in marketing and business decision-making. Each chapter includes a Practitioner Insight from a professional working in marketing, advertising, government or a charity, including OKO, BBC Global News, and Millward Brown. Each chapter also includes Consumer Insights, with topics including the concept of hygge in Denmark, repositioning Lucozade in the UK, L'Oréal's use of augmented technology, and branding in emerging markets. These features bring together the themes discussed and encourage students to

engage with the material on a practical level. The authors acknowledge consumer behaviour as a research discipline. To reflect this, the Research Insights, around half of which are brand new for this edition, include links to seminal and contemporary papers and present students with the opportunity to take their learning further. The accompanying online resources provide superior ready-to-use support for both students and lecturers. These include practitioner videos, class exercises, web exercises, learning activities, suggestions for essay topics and project work, an instructor's manual, links to journal articles, and PowerPoint slides.

Many organizations approach customer-centric marketing and innovating their business strategy in isolation to one another, missing groundbreaking opportunities for advancement. Customer Innovation, second edition, turns this on its head by starting with the customer, innovating around their needs, then building a customer led business strategy around it. It presents a well-constructed three-by-three formula of connect, convert, collaborate, laying the foundations for innovation and change, to improve the current customer journey and expand into new customer horizons. This enables new product and service development to flow with outstanding efficiency and substantial growth. Customer Innovation, second edition, includes exciting updates around co-creation and the benefits of involving customers, stakeholders and employees from the beginning. It provides guidance on using technology to reinvent traditional business models, with consumer needs at the heart. With a spectacular range of case studies, including Disney, LEGO and Johnson & Johnson, all delivered with active takeaways, this is the ultimate handbook for any leader, business or marketing strategist, ready to pave the way in a new era of customer led strategy.

Advertising & Media has a curiosity crisis. It's a rarely acknowledged but widely known problem: many people in the advertising industry, and new and prospective entrants, feel uncomfortable showing curiosity about key knowledge areas in advertising and media. And as advertising and media becomes more complex, the challenge of insufficient 'information transfer' is becoming even greater. This book shares the lessons learnt, research uncovered, creative breakthroughs and commercial revelations discovered in advertising and media over the past century, and covers in depth the six areas that today are the foundations of knowledge for the advertising and media industry. This book gives you what you need to know, without the judgement. What is media and its role? What is advertising, its purpose, and its history? What does advertising effectiveness mean, and what are its key principles? What technology do you need to be aware of? How does strategy work and how can you contribute? How do you develop the requisite skills and approach to build a career in advertising? How do you navigate the fast pace agency environment? How do you become a trusted, respected and vital advisor to your clients? About the Author Ben Shepherd is an award winning senior advertising and media executive with over 15 years experience consulting to some of the world's leading brands.

Combining knowledge from sport management, marketing, media, leadership, governance, and consumer behavior in innovative ways, this book goes further than any other in surveying current theory and research on the business of women's sport around the world, making it an unparalleled resource for all those who aspire to work in, or understand, women's sport. Featuring international perspectives, with authors from North America, South America, Europe, Asia, and Oceania, and insightful, in-depth profiles of real leaders within different sectors of women's sport in the global sport industry, the Routledge Handbook of the Business of Women's Sport offers an integrated understanding of the ways traditional media and social media impact both the understanding and advancement of women's sport properties, businesses, teams, and athletes. Innovative case studies show how societal issues such as gender, power, and framing impact the business of women's sports and those who work in women's sport. An essential reference for any researcher or advanced student with an interest in women's sport or women in business, and useful supplementary reading for researchers and advanced students working in sport business, sport management, mainstream business and management, or women's studies.

The Bikini Body 28-Day Healthy Eating and Lifestyle Guide 200 Recipes, Weekly Menus, 4-Week Workout Plan Macmillan

This book analyzes social media influencers and their relationship with their online followers. Each chapter represents a unique theoretical and methodological approach to examining the importance of this relationship from a variety of perspectives and contexts.

The HELP Nutrition Guide contains Kayla Itsines' 90 page clean eating plan including a full 14 day meal plan with recipes. Learn what to eat, discover fat burning goods, eat tasty meals and speed up your metabolism.

Dieses Buch ist ein Kaleidoskop unserer Gesellschaft und Zeit. Es beschäftigt sich mit Herausforderungen, Chancen und Risiken der größten Transformation der Geschichte: der Digitalisierung. Vorgestellt werden bahnbrechende neue Methoden zur nachhaltigen Steuerung der digitalen Transformation, neue Denkstile sowie neue Formen interdisziplinärer Zusammenarbeit - etwa mit Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaftlern, Ökonomen, Informatikern, Psychologen, Philosophen und Vertretern der Kreativwirtschaft. Sie zeigen, dass Digitalisierung weder gefürchtet noch verehrt werden muss, denn es geht vor allem darum, ihre Rolle zu verstehen, um sie nachhaltig zu gestalten.

The body transformation phenomenon and #1 Instagram sensation's first healthy eating and lifestyle book! Millions of women follow Kayla Itsines and her Bikini Body Guide 28-minute workouts: energetic, kinetic, high-intensity interval training sessions that help women achieve healthy, strong bodies. Fans not only follow Kayla on Instagram, they pack stadiums for workout sessions with her, they've made her Sweat with Kayla app hit the top of the Apple App Store's health and fitness charts, and they post amazing before and after progress shots. Kayla's audience is avid and growing, with over 13 million followers worldwide. The Bikini Body 28-Day Healthy Eating & Lifestyle Guide features: - 220 nutritious recipes, including fresh fruit breakfast platters, dips, smoothie bowls, drinks, salads and much more - 4 weeks of flexible meal plans for balanced eating - Clear, practical advice on nutrition and how to choose and prepare food that fuels strong bodies - A handy pull-out poster featuring Kayla's signature workouts in a comprehensive 4-week exercise plan

Fit is the new skinny! Maar hoe combineer je sporten met een drukke baan, kids, het bereiden van gezonde maaltijden en wat qualitytime voor jezelf? Met slechts 24 uur in een dag breng je liever niet te veel tijd in de sportschool door. De oplossing? Efficiënter trainen! Het gekende HIIT-principe (High Intensity Interval Training) vraagt 3 x 20 minuutjes per week, gewoon bij jou thuis. Met slechts een waterflesje en een sportieve geest leert kinesitherapeute Annelies De Groef hoe je snel en efficiënt kunt trainen. In haar praktijk organiseert ze iedere zomer de succesvolle HiitForFit-bootcamps. Met advies van de kinesitherapeute Geschikt voor ieder niveau > ook voor jonge mama's en rugpatiënten

'Samen' van Julie Cohen is een aanrader voor de fans van Jojo Moyes en Liane Moriarty! Op een ochtend die begint als elke andere staat Robbie op, kust zijn nog slapende vrouw Emily, en legt een brief voor haar neer. Dan trekt hij de deur achter zich dicht en loopt weg van hun huis, hun leven samen, en hun onverbreekelijke liefde. De reden achter Robbies daad wordt duidelijk als het verhaal langzaam terugspoelt naar 1962, door het leven van twee mensen die in elkaar de liefde van hun leven hebben gevonden, maar wier liefde geworteld is in een groot geheim. Een geheim dat tegen elke prijs beschermd moet worden... Eerder verscheen van Julie Cohen het boek 'Zij, jij en ik'

Wat moeten we met ons leven? Wiskundige Henri Koskinen weet het precies, want hij berekent alles steevast tot op de laatste decimaal. Maar dat verandert als hij op dezelfde dag zowel zijn baan bij een verzekeringsmaatschappij als zijn broer verliest. Van de laatste erft hij een pretpark - inclusief eigenaardige werknemers en een zorgwekkende financiële situatie. Het meest schrijnende probleem blijkt een

aantal leningen, afgesloten met criminele types die erop gebrand zijn hun geld terug te krijgen. In het pretpark komt Henri intussen in contact met Laura, een artiest met een bewogen verleden. Terwijl de druk van de criminelen toeneemt, groeien Laura en hij steeds dichterbij elkaar toe. Henri komt tegenover uitdagingen te staan die niet kunnen worden opgelost in spreadsheets. Na het grote succes van duistere, spannende Scandinavische crimeboeken biedt Antti Tuomainen iets nieuws en unieks. De haasfactor is niet alleen spannend, maar ook ongelooflijk grappig. Een zeldzame combinatie, die het genre van de humoristische crime op de kaart zet. Antti Tuomainen (1971) is een Finse thrillerauteur. Elk van zijn laatste drie romans stond op de shortlist van de CrimeFest Last Laugh Award. Zijn laatste twee thrillers werden door The Times geschaard onder de beste boeken van het jaar. Over Palm Beach, Finland 'Tuomainen is de grappigste schrijver van Europa.' THE TIMES ' Bij het lezen van afschuwelijke misdaden verwacht je niet te moeten lachen. Toch is dat wat je doet als je naar een van Tuomainens zeer eigenzinnige thrillers grijpt.' THE NEW YORK TIMES Over Little Siberia 'Morele dilemma's, volop actie, en de mix van humor en melancholie die het handelsmerk is van de auteur. Dit is tot op heden de beste van Tuomainen.' THE GUARDIAN

“Ik weet niet of ik dit werk nog wil blijven doen. Soms heb ik zin om weg te gaan. Op andere momenten denk ik dat ik het zo slecht nog niet heb. Ik loop vast en wil graag meer duidelijkheid ...” Herken je jezelf in deze situatie? Wil je dit graag bespreken met collega's of leidinggevenden of denk je wel eens aan het volgen van loopbaanbegeleiding? Of ben je zelf coach of leidinggevende en op zoek naar handig werk materiaal? Mijn Werkbalans brengt je werksituatie in beeld. De kaarten doen je nadenken over de taakeisen, de regelruimte, de steun van je leidinggevende(n) en collega's en jobzekerheid. Je krijgt een scherp zicht op de sterktes maar ook op de uitdagingen in je job. Geeft mijn werk me nog voldoening? Waarover ga ik in dialoog met mijn werkgever, leidinggevende(n) of collega's? Annick Jehaes en Karen Van den Broeck, beiden coaches bij Human Results (www.humanresults.be) ontwikkelden deze eenvoudige tool. Door zelfreflectie krijgen medewerkers zicht op hun werk. Ook voor loopbaancoaches, HR-medewerkers, leidinggevenden, vertrouwenspersonen en preventieadviseurs psychosociale aspecten is Mijn Werkbalans bruikbaar in gesprekken. De tool helpt om het werk in beeld te brengen en van hieruit keuzes te maken en acties te bepalen die het welzijn van de medewerker bevorderen. Mijn werkbalans deed me in de begeleiding nadenken over mijn huidige job en gaf duidelijkheid. Ik was verwonderd hoeveel groene kaartjes ik kon plaatsen, terwijl mijn gevoel niet zo positief was (Sander Tilkin, klant loopbaanbegeleiding). Een verfrissende tool om alle aspecten van persoonlijk functioneren en de samenwerking in mijn team bespreekbaar te maken. Medewerkers komen via deze methode tot een mooie manier van zelfreflectie (Ann Jacobs, afdelingshoofd PVT De Passer, vzw Asster).

[Copyright: f7fa0bdc16fef1b48ac7477a06fe596f](https://www.kaylaitsines.com/)