

TRAININGEN

NEUROLEIDERSCHAP (8d)

INHOUD: Begrijp wat neuro-leiderschap inhoudt: kernprincipes uit de neurowetenschap toegepast op leiderschap. Hoe stress, aandacht, emotie en motivatie het beslissen en samenwerken beïnvloeden. Vroegtijdig herkennen van stress-signalen en triggers — zowel bij jezelf als bij teamleden. Praktische oefeningen en opdrachten voor besluitvorming onder druk, emotionele regulatie en het terugwinnen van cognitieve controle. Interventies voor het bouwen van psychologische veiligheid, heldere grenzen, veerkracht die herstel en leervermogen stimuleren binnen teams.

DOEL:

Deelnemers kunnen neuro-principes toepassen om stress beter te managen — zowel persoonlijk als binnen hun team — en zo betere, stabielere beslissingen te nemen onder druk. Ze leren duurzame strategieën voor emotionele regulatie, veerkracht en het creëren van een werkklimaat dat herstel en prestatie in balans houdt en werkgeluk verhoogd. Authentiek leiderschap direct toepasbaar om blijvende gedragsverandering te ondersteunen.

STRESSMANAGEMENT (2d)

INHOUD: Begrijp wat stress is en het vroegtijdig leren herkennen van stresssignalen. Praktische ademhalingstechnieken met ontspanningstechnieken leren. Persoonlijke stressfactoren en triggers in kaart brengen. Praktische oefeningen en opdrachten om technieken in het dagelijks leven te integreren.

DOEL: Omgaan met stress, tips en strategieën om stressmanagement blijvend toe te passen.

VITALITEIT (2d)

INHOUD: Vitaliteit vergroten door begeleiding van een stappenplan naar duurzame vitaliteit d.m.v. de BREINFIT methodiek. Leren balans creëren in fysieke, emotionele, mentale gezondheid en zingeving door bewust te werken aan Bewegen, Rust, Eten, Inzicht (gedachten en gevoelens), Neuroplasticiteit (mindset), Fitheid, Impact en Transformatie. De training biedt inzichten, praktische tools en een persoonlijk actieplan om betere keuzes te maken voor het verbeteren van de vitaliteit en deze blijvend in hun dagelijks leven te integreren.

DOEL: Verbeteren van vitaliteit, tips en strategieën om vitaliteit blijvend toe te passen.

WORKSHOPS

BETER SLAPEN

INHOUD: Uitleg slaapcyclus, slaaproutine en het belang van de kwaliteit i.p.v. de duur op het herstel en de gezondheid. Factoren die een goede nachtrust verstoren en tips voor het omgaan met slapeloosheid en de bijbehorende stress.

DOEL: Begrijpen hoe slaap werkt en toepassen van praktische strategieën om slaapproblemen aan te pakken en de kwaliteit van de nachtrust te verbeteren voor meer energie en welzijn.

KRACHT VAN ADEMEN

INHOUD: Rol van ademhaling in stressregulatie en welzijn. Ervaren van diverse ademhalingstechnieken elk met een specifieke toepassing. Adviezen over het integreren van gezonde ademgewoonten in het dagelijks leven.

DOEL: Verbeteren van ontspanning, stressvermindering en verbetering van fysieke-, emotionele- en mentale gezondheid

MEER WERKGELUK EN WERKENERGIE

INHOUD: Inzichten en reflecteren op energiegevers en energievreters. Praktische tools en een actieplan om werkgeluk en werkenergie te vergroten gericht op betekenisvolle verbindingen, balans en vitaliteit.

DOEL: Leren en ervaren wat werkgeluk en werkenergie is m.b.v. de geluyskompas. Vergroten van voldoening, plezier en welzijn in het werk. Hoe werkgeluk en werkenergie bijdragen aan persoonlijke groei en prestaties.

MEER RUST

INHOUD: Inzichten en reflecteren op rust en drukte. Praktische tools en een actieplan om rust te vergroten gericht op de werking van je hersenen en zenuwstelsel.

DOEL: Leren en ervaren wat rust is. Integreren van aandacht en rust in je leven. Hoe meer te ontspannen, intenser en bewuster te leven.

PREVENTIE BURN-OUT

INHOUD: Inzichten en reflecteren op stress. Praktische tools en een actieplan om stress te accepteren en te reduceren gericht op de werking van je hersenen en zenuwstelsel.

DOEL: Leren en ervaren wat stress is. Integreren van bewustwording over stress naar meer grip en regie. Werkenergie bijdragen aan persoonlijke groei en prestaties.