



The Mind Fitness: de juiste mindset voor verandering

Een uniek training- en coachingsconcept, dat een inkijk geeft in je brein en hoe dat jouw dagelijkse functioneren beïnvloedt.

The Mind Fitness bestaat uit 11 modules, die er op gericht zijn om je leer- en denkvermogen te vergroten. Iedere module vormt een afgeronde korte training (workout), in combinatie vormen ze maatwerktrainingen. De workouts zijn speels van opzet en gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek.

We gaan werken aan je geheugen, waarbij je verschillende technieken krijgt aangereikt om deze te verbeteren en die je tevens inzicht geven in de werking van je brein. Andere onderwerpen zijn o.a. het doorbreken van belemmerende denkpatronen, creatief denken en zelfinzicht.

Om een "braindown" te voorkomen, besteden we ook aandacht aan de juiste voeding en ontspanning. Hersenwerk vreet namelijk energie. Om de denkfabriek draaiende te houden, is het belangrijk om het de juiste brandstof (voeding) te geven. Wil je optimaal presteren, dan moet je ook leren op de juiste momenten te ontspannen.

Dit alles leidt tot een beter functioneren in de praktijk. Je gaat met een meer "open mind" naar de wereld kijken.

Mogen we even voorstellen?

...Onze "trainers", met ieder een eigen specialisme:



The Mind Fitness



Kneerbare brein



Kompas voor het brein



Antenne van het brein



Brein anders leren denken



Creatieve brein



Intelligente brein



Ontspannen brein



Voedsel voor het brein



Brein als spiegel



Brein in actie



Brein de baas

Wanneer en hoe kun je de workouts inzetten?

Wanneer ???

Bij vraagstukken over:

- Communicatie
- Motivatie
- Creativiteit en innovatie
- Persoonlijk leiderschap
- Persoonlijke ontwikkeling
- Management ontwikkeling
- Conflicthantering
- Talent ontwikkeling
- Teambuilding
- (Organisatorische) veranderingen
- Samenwerken
- Onderhandelen

Hoe ???

Wij adviseren korte trainingen van een ½ dag, met een repeterend karakter. Door meerdere contactmomenten wordt de impact van de training groter. Ter indicatie, een afzonderlijke workout duurt ongeveer 2 uur.

In de voorbespreking bepalen we in overleg de meest toepasselijke training, samengesteld uit de verschillende workouts (modules).

De workouts op een rij



Kneedbaar: Maak kennis met de werking van je brein.



Kompas: Leer te vertrouwen op je gevoel, luister naar je emotie.



Antenne: Leer je ZES zintuigen te gebruiken bij het maken van keuzes.



Anders: Speel met diverse denkstijlen, denken wordt zo een vaardigheid.



Creatief: Iedereen kan creatief leren denken.



Intelligent: Conditietraining voor de hersenen (niet alleen voor je IQ!).



Ontspannen: Inspanning kan niet zonder ontspanning.



Voedsel: Beïnvloed je hersenchemie door de juiste voeding.



Spiegel: Hoe goed ken je jezelf en de ander? Maak daar gebruik van!



Actie: Breng de The Mind Fitness inzichten in praktijk.



Baas: Volg je eigen weg, laat je niet belemmeren door je omgeving.



The Mind Fitness is ook...



Coaching



Persoonlijkheidstesten



Loopbaan

The Mind Fitness is méér dan een trainingsconcept. Naast trainingen worden wij ook ingezet bij coachingsvragen. Tevens zorgt onze achtergrond in de personele dienstverlening ervoor, dat wij goede sparringpartners zijn bij vervolgstappen in iemands loopbaan.

Persoonlijkheids testen zijn een uitstekend middel voor meer diepgang in onze trainingen en coaching. Wij maken gebruik van MBTI en Insights Discovery, twee gerenommeerde testmethodieken.

The Mind Fitness is nog meer...



Workshops

Mind Fitness organiseert workshops en z.g. "Lagerhuisdebatten", waarbij je jouw eigen standpunt en die van een ander moet verdedigen. Mind fitness zoals wij het in de praktijk graag zien!

Andere voorbeelden om The Mind Fitness in te zetten zijn: strategie-, motivatiesessies en (bedrijfs)evenementen.



Last but not least

We geloven "heilig" in samenwerking. Twee weten meer dan één, daarom werken wij samen met andere gerenommeerde bureaus en specialisten.

Nieuwsgierig geworden?



Neem dan contact op met Bas van Beek op 06-53852174, of zijn broer Michiel op 06-41586002. Je kunt jouw vragen ook emailen naar info@themindfitness.nl. Wij nemen zo spoedig mogelijk contact op!

Zie ook onze site: www.themindfitness.nl

