busy BRAIN BOOTCAMP

FUNDAMENT VAN DUURZAME INZETBAARHEID

STEVIG IN MIJN SCHOENEN IN DEZE DRUKKE 21E EEUW

BUSY BRAIN BOOTCAMP

We leven in een drukke 24/7 maatschappij en velen onder ons staan onder hoge druk. Recente wetenschappelijke onderzoeken tonen echter aan dat we veel meer in de hand hebben dan we denken. In deze bootcamp brengen we deze wetenschappelijke inzichten op een speelse en eigentijdse manier. Mede door onze zorgame begeleiding en opvolging (zowel persoonlijk als digitaal) ontdekken de deelnemers hoe ze in deze hectische omgeving op een mentaal gezonde manier 'on top of their game' kunnen blijven.

TOP PROFESSIONALS

- ✓ Gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke kennis en onderzoeken
- ✓ Rijke ervaring als trainers, coach
- ✓ Rijke ervaring in het bedrijfsleven

ACTIE

- ✓ Workshops
- ✓ Brainstorming
- ✓ Lachen
- ✓ Toepassen
- ✓ Actieplan als rode draad doorheen de bootcamp

BLENDED

- ✓ Workshop
- ✓ 1 op 1 bespreking en feedback
- ✓ Online challenges
- ✓ Online opvolging
- ✓ Intervisie

MEER WETEN?

Stuur een e-mail naar info@mindyourbrain.be of bel ons op: 0032 497 68 07 27

MEER INFO: WWW.MINDYOURBRAIN.BE/WORKSHOPS/ OF MAIL NAAR: INFO@MINDYOURBRAIN.BE

CAMP 1: BASECAMP

Tijdens deze workshops vertrekken we vanuit de evolutie van de mens om zo te komen tot het fundament van ons gedrag. Op een geanimeerde manier, en zonder zweverig te worden, ontdekken de deelnemers hoe ze op een effectieve en efficiente manier met de druk van alledag om kunnen gaan. De metafoor van de gorilla en de uil wordt geïntroduceerd, het verschil tussen temperament en karakter wordt duidelijk. Tegelijk starten de deelnemers hun Persoonlijk Actie Plan op.

CAMP 2: ME, MYSELF AND MY GORILLA?

Nu we de fundamenten kennen van ons gedrag zoomen we dieper in op onze temperamenten en onze groepspositie. We lichten de verschillende archetypen toe met hun goede en minder goede kanten en ontdekken hoe we onze executieve functies kunnen versterken. Na deze sessie worden de online persoonlijkheidsvragenlijsten ingevuld.

CAMP 3: WIE BEN IK?

Wat betekent dit nu voor mij persoonlijk? Wat drijft mijn gedrag? Waar wordt mijn gorilla behoorlijk zenuwachtig van? Hoe gedraagt hij zich in groep? Hoe goed kan ik een open mindset bewaren in drukke omstandigheden en wat kan mij specifiek helpen? Tijdens een individueel gesprek worden de resultaten van de neurocognitieve test toegelicht en doorvertaald naar het persoonlijk actieplan.

CAMP 4: VEERKRACHT

Tijdens deze sessie, gebracht onder de vorm van een kwis, gaan we dieper in op veerkracht en wat we persoonlijk in de hand hebben om sterker in de wereld te staan. Zowel neurogenese als neuroplasticiteit komen aan bod en resulteren in 5 praktische tips om hiermee aan de slag te gaan. Het persoonlijk actieplan wordt verder aangevuld.

CAMP 5: DIGITALE BRAIN CHALANGE

Om dit actieplan waar te maken geven we de deelnemers gedurende 60 dagen elke week een online uitdaging mee. Op deze manier worden niet enkel de belangrijkste thema's herhaald, maar gaan de deelnemers ook actief aan de slag. Elk van deze uitdagingen worden gevolgd door een korte trainingsvideo.

CAMP 6: INDIVIDUELE FOLLOW-UP

Tijdens een individuele gesprek of tijdens een groepsintervisie zijn we als coach aanwezig om bijkomende steun of feedback te verlenen. We lopen even mee en moedigen aan om het actieplan ook echt waar te maken.

CAMP 7: DUURZAME INZETBAARHEID

Nu je zelf aan de slag bent gegaan met deze fundamenten en ervaren hebt hoe het voelt om met een open mind en veerkrachtig in de wereld te staan, trekken we de lijn door naar de organisatie. Samen met directie, HR en andere relevante partners bouwen we een plan om duurzame inzetbaarheid op de kaart te zetten en zo de meest optimale mix van maatregelen te nemen ter bevordering van duurzaam werkplezier, engagement en productiviteit. Dit alles wordt via wetenschappelijk onderbouwde tools gemeten, inclusief de besparingen.

INFO@MINDYOURBRAIN.BE

0032 497 68 07 27

MEER INFO: WWW.MINDYOURBRAIN.BE/WORKSHOPS/ OF MAIL NAAR: INFO@MINDYOURBRAIN.BE