



Tem je gorilla

Stevig in mijn schoenen in deze drukke 21^e eeuw

We leven in een drukke 24/7 maatschappij en velen onder ons staan onder hoge druk. Tijdens deze workshop vertrekken we vanuit de evolutie van de mens om zo te komen tot het fundament van ons gedrag. Op een geanimeerde, wetenschappelijk onderbouwde manier ontdekken de deelnemers hoe ze op een effectieve manier met stress om kunnen gaan en hoe ze, in deze hectische omgeving, op een mentaal gezonde manier “on top of their game” kunnen blijven.

Fundamenten van deze training:

- Gebaseerd op meest recente wetenschappelijke kennis en onderzoek (o.a. Sapolsky, Damasio, Suzuki, Kahneman, Walker,...)
- Vertaald naar een zeer heldere en begrijpelijke metafoor
- Op een zeer visuele manier toegelicht
- Praktische tools en tips: uitnodigend om aan de slag te gaan

Voor wie:

- Drukke professionals met ambitie
- Iedereen die zijn eigen gedrag als dat van zijn omgeving beter wil begrijpen
- Voor iedereen die beter met stress wil omgaan en beter wil begrijpen hoe deze stress veroorzaakt wordt
- Leidinggevend en HR professionals die een duurzame impact willen hebben op de effectiviteit van het team of de organisatie

Wat deelnemers leren:

- Je begrijpt wat aan de basis ligt van ons gedrag en hebt het verschil ervaren tussen een open en een gesloten mindset
- Je kunt bewust deze open mindset aanspreken op moeilijke momenten
- Je begrijpt de kracht van neurogenese en neuroplasticiteit alsook de fundamentele van hartcoherentie
- Je weet hoe je je veerkracht kunt versterken en je bent in staat om: juistere beslissingen te nemen, beter te communiceren met collega's, rustig te blijven in drukke omstandigheden, je meer te focussen, je prioriteiten krachtadiger aan te pakken, je uitdagingen terug in het juiste perspectief te zien,.....

Aanpak: maximaal resultaat met minimale investering

- In bedrijf: halve dag (halve dag).
- Online:
 - o 2 sessies van 90 minuten
 - o Interactief: ook tijdens deze online sessies (camera on) werken we in groepen en gebruiken we een online flip-chart zodat de betrokkenheid optimaal blijft.
 - o Opdrachten voor sessie 1, tussen de twee sessies en na sessie 2

- Deze workshop wordt gebracht door Rudi Francken, oprichter Mind your Brain.
- Nazorg:
 - o Na de sessie wordt een zeer uitgebreide informatiepakket met nog meer details, toelichting, verwijzingen, video's,... aan alle deelnemers bezorgd
 - o 6 maanden individuele opvolging via mail
 - o Afstemming met HR indien meer ondersteuning nodig is

Garantie:

- Ons vertrouwenscharter als fundament:
<https://www.mindyourbrain.be/wp-content/uploads/2017/02/vertrouwenscharter.pdf>,
- Niet tevreden, geld terug garantie

Prijs:

- Zowel inhouse als online, inclusief de opvolging: 995 euro excl. BTW (21%)
- 50% voorschot, 50% na 60 dagen
- Indien *in-house*: vervoersonkosten (0,5 euro/km)
- De KMO portefeuille kan ingezet worden

Referenties:

- PWC, Proximus, Partena, Mediahuis, Baloise, Federale Overheid Financiën, Van Laere, Worldline, EY, Imec, Ziekenhuisnetwerk Antwerpen, AG Insurance, Fluvius, Medtronic, Fujitsu, L'Oréal, Lundbeck,...
- Mind your Brain verzorgt eveneens opleidingen voor partners als Kluwer, Attentia

“De deelnemers waren zeer lovend over de aanpak en kwaliteit van de workshop. De trainers brachten de materie op een vlotte en enthousiaste wijze aan. Dankzij deze methodiek maak je op een laagdrempelige manier kennis met de impact van stress op het brein en dankzij de aangereikte handvaten leer je bovendien om er beter mee om te gaan.”

Caro D'hoë, projectbeheerder Personeel en Organisatie FOD Financiën

