IFBD
Institute for Business Development

2027

Maak jezelf en je team veerkrachtiger onder stress!

Breinproductiviteit en stress



INCLUSIEF VOOR ELKE DEELNEMER

Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops gebaseerd op de meest populaire managementboeken!



Onder de deskundige leiding van:

Theo Compernolle
Adjunct Professor CEDEP
(European Centre for Executive Development)
INSEAD FONTAINEBLEAU

>>> **IFBD.BE** / writers academy

Waarom deze Writers Academy?

DE HOMO INTERRUPTUS

Altijd online en bereikbaar zijn, multitasken, negatieve stress, slaapgebrek, open kantoren waar iedereen elkaar kan horen … Ons denkende brein staat meer dan ooit onder druk, met nefaste gevolgen voor onze productiviteit, creativiteit en gezondheid.

WAAROM DOEN SLIMME MENSEN DOMME DINGEN?

"Slimme mensen doen domme dingen omdat ze hun brein onvoldoende kennen … " zo stelt neuropsychiater Theo Compernolle. In deze baanbrekende workshop ontsluit hij in zijn bekende glasheldere stijl de recentste kennis over ons denkende brein. Hij toont aan welke breinboeien onze hersenen vandaag in een verstikkende klemgreep houden. Maar hij laat ook zien hoe we ze kunnen ontketenen en reikt concrete tools en tips aan om het beste uit ons brein te halen. Zijn vurige pleidooi voor meer 'slow thinking' in een digitale wereld zal ook u – na het volgen van deze workshop – niet meer loslaten.

MEER FOCUS EN MEER PRODUCTIVITEIT

Het programma bestaat uit drie blokken. Tijdens het eerste blok krijg je inzicht in hoe ons brein op de werkvloer functioneert. Je leert hoe ons brein ons helpt te denken en te bedenken, te beslissen en ook te stressen. In het tweede blok staat Professor Compernolle stil bij de vijf cruciale boeien van ons brein die onze output en productiviteit gevangen houden en tegelijkertijd ons stresslevel de hoogte injagen. Het derde blok leert je hoe je je kunt bevrijden van deze boeien. Niet alleen jezelf, maar je ganse team of afdeling.

UNIEKE AANPAK

De stijl van Prof. dr. Compernolle is zonder meer uniek. Met een goed gevoel voor humor ("wat niet met humor verteld kan worden, is de waarheid niet") en een heldere en duidelijke stijl ("als het niet eenvoudig uitgelegd kan worden, is het geen wetenschap") neemt hij de deelnemers mee in deze hoogst interactieve workshop. Je leert hoe je je intellectuele productiviteit, creativiteit en gezondheid herstelt door je brein op de juiste manier te gebruiken. Zo herstel je je focus én je veerkracht en breng je je stress-balans terug in evenwicht.

De docent



Prof. Dr. Theo Compernolle is een internationaal gerespecteerde consultant op het vlak van stress in de werkcontext. Hij is adjunct-professor aan het CEDEP (European Centre for Executive Development) in Fontainebleau (Frankrijk), doceert en coacht aan business schools zoals het INSEAD in Frankrijk en het TIAS in Nederland en was eerder verbonden aan Universiteit Amsterdam, TIAS, Vlerick Management School en Solvay Business School. Daarnaast geeft hij wereldwijd lezingen over beter stressmanagement en breinproductiviteit. Theo Compernolle wordt wereldwijd erkend als dé stress-specialist.

Zijn workshops zijn enthousiasmerend, vol humor maar vooral direct bruikbaar. Al zijn publicaties ("Zit Stil", "Stress: vriend en vijand", "Ontketen je brein", …) groeiden uit tot best- en longsellers waarvan vele tienduizenden exemplaren werden verkocht.

"Zeer boeiende spreker. Complete materie wordt begrijpbaar door de wijze waarop dhr. Compernolle zijn verhaal brengt."

De Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.

"**Breinproductiviteit en stress**" maakt deel uit van de Writers Academy.

Het IFBD selecteert voor u de beste management-boeken, maar ook de beste schrijver-trainers.
Na deze writers academy gaat u uitgedaagd, gemotiveerd en geïnspireerd terug aan de slag met nieuwe inzichten, nieuwe energie en nieuwe haalbare doelstellingen.



Programma

BLOK 1: JE DENKENDE BREIN EN ZIJN TWEE CONCULEGA'S

In dit eerste blok krijg je een gebruiksaanwijzing van je brein. Je leert de drie breinsystemen kennen die je helpen te denken en te bedenken, te beslissen en te stressen. Het juist inzetten van deze breinsystemen zorgt voor een optimale productiviteit en minimale stress.

- We zijn allemaal breinwerkers …
- Niet de ICT-tools zijn het probleem, wel de manier waarop we ze gebruiken.
- Verbijsterende feiten over je hersenen:
  - Ons reflecterende brein: jong, uniek en fantastisch, maar …
  - Ons reflexbrein: bliksemsnel omdat het werkt met snelkoppelingen en gewoontes.
  - Ons archiverende brein: behoefte aan pauzes.
- Emoties: op het raakvlak tussen reflex en reflectie.
- Kom je denkende en archiverende brein ter hulp.

BLOK 2: HOE WE ONBEWUST HET BESTE DEEL VAN ONS BREIN IN DE BOEIEN SLAAN

Ons brein is strikt monogaam en kan maar één ding tegelijk. De impact van een constante informatiestroom, multitasken en altijd online zijn is vernietigend voor onze echte output. Hier leer je hoe je toch meer kunt doen in minder tijd en met minder stress.

- Meer dan alleen een aantasting van je intellectuele productiviteit:
  - Breinboei #1: de wortel van het probleem: altijd online zijn.
  - Breinboei #2: multitasking en taakwisseling: de warhoofdige homo interruptus.
  - Breinboei #3: een voortdurend laag niveau van stress verpest de beste prestaties van je reflecterende brein.
  - Breinboei #4: gebrek aan pauzes en slaap.
  - Breinboei #5: ligt buiten je invloedssfeer: breinvijandige open kantoren.
- Vier breinboeien gecombineerd: e-mail of massaverstrooiingswapens voor de homo interruptus.
- Stress management: zoek en vind de balans tussen positieve en negatieve stress.

BLOK 3: ONTKOPPEL JE BREIN: BREINBOEIBREKERS OP DRIE NIVEAUS

Het werken in taken, opdrachten, batches of projecten zorgt voor een significante verbetering van je productiviteit en een significante verlaging van je stresslevel. Maar dit geldt niet alleen voor jou, maar ook voor je collega's, management en medewerkers. Hier leer je hoe je niet alleen jouw gedrag verandert, maar ook dat van je team of afdeling.

- Eenvoud betekent minder complex, maar eenvoudig is niet hetzelfde als gemakkelijk.
  - Breinboeibrekers op het 'ik'-niveau.
  - Breinboeibrekers op het 'wij'-niveau.
  - Breinboeibrekers op het 'zij'-niveau: al het bovenstaande en …
- Wat kan ik aan (team-)stress doen als manager: ontkoppel hun brein.
- Veerkracht niet alleen voor jou, maar ook voor je medewerkers.





Stress: vijand of vriend …

Mensen zijn gebouwd voor stress: we zijn stressmachines. Immers, topprestaties zonder stress zijn ondenkbaar. Onder stress functioneert ons brein beter, zijn we creatief, inventief en alert. En zo besluitvaardig. Alleen langdurige stress maakt ons ziek. Deze chronische stress brengt je stressbalans uit evenwicht en is gevaarlijk. Goed leiderschap betekent dat je gedragspatronen en signalen van chronische stress herkent en bespreekbaar maakt, zowel bij jezelf als bij je team. En dit is waar dit unieke programma nu écht over gaat …

Elke deelnemer krijgt dan ook het laatste boek 'Ontketen je brein' van onze toptrainer.

Timing cursus

08.30	Ontvangst, registratie met koffie/thee.
09.00	Start van de trainingsdag (met voorstelling docent)
12.30	Lunch
17.00	Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.

Breinproductiviteit en stress

2027

> **Datum & locatie:** zie hiertoe onze website **www.ifbd.be**
> **Kostprijs: € 795** (excl. BTW)

>>> INSCHRIJVEN

E-mail:
info@ifbd.be



klik hier

Via onze website:
ifbd.be



klik hier

Via QR:

Telefoon:
00 32 50 38 30 30



Voor meer informatie omtrent uw inschrijving ...

>>> INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

De deelnameprijs aan dit 1-daagse programma bedraagt **795 Euro** excl. 21% BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdagen. U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen.

Het IFBD geeft per extra deelnemende collega **5% extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20%** (= 5 deelnemers of meer).

Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog enige praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

Annulatie.
We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijving en de cursus. Indien wij minstens **2 weken voor de cursus** uw annulatie ontvangen zoeken we samen met u naar de beste oplossing. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd en wordt mogelijks een administratieve kost (€ 95) aangerekend. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING

U kan op onze diverse trainingslocaties veelal een overnachting boeken om de cursus op een ontspannen manier te kunnen aanvatten en/of af te sluiten. Meer informatie hieromtrent vindt u op onze website of via volgende link: www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden

IFBD-DATABASE & GDPR

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze database. Uw informatie is voor eigen gebruik, wordt beveiligd en nooit aan derden doorgegeven. Hiertoe nemen we alle nodige maatregelen. Te allen tijde heeft u - overeenkomstig de wet "verwerking persoonsgegevens" van 8/12/1992 en de "AVG-reglementering" van 24/5/2016 - recht op inzage, wijziging of verwijdering van uw gegevens. Meer informatie via onze webpagina www.ifbd.be/nl/GDPR of via e-mail: DPO@ifbd.be.

ALGEMENE VOORWAARDEN

Op onze website op de pagina **ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden** vindt u al onze modaliteiten terug.