

nieuwe  
writer's class!

2020

# Mindgym sportschool voor uw geest

- > IFBD.BE
- > WRITER'S CLASS
- > Mindgym

Mentale workouts voor meer focus en aandacht



INCLUSIEF VOOR  
ELKE DEELNEMER



## Writer's classes

Unieke & inspirerende  
workshops gebaseerd  
op de meest populaire  
managementboeken!

Onder de deskundige leiding van:

**Wouter de Jong**

Founder & Trainer

SPORTSCHOOL VOOR JE GEEST



**IFBD**

Institute for Business  
Development



# Waarom deze writer's class?

## MENTAAL IN TOPCONDITIE: TOPSPORT OP DE WERKVLOER

Als professional presteert u hard, elke dag opnieuw. En hierbij is uw brein uw belangrijkste werkinstrument.

Maar hoe zorgt u voor een ijzersterke mentale conditie? Hoe haalt u alles en nog meer uit uzelf? Hoe ontwikkelt u de juiste mindset? Hoe versterkt u uw veerkracht?

Want net als topsporters trainen om hun fysieke conditie op te bouwen, kunt en moet u werken aan uw mentale conditie om zo optimaal te presteren ... Tijdens deze workshop leert Wouter de Jong hoe u dit doet.

## MINDGYM: EEN GOEDE GEZONDHEID BEGINT IN JE HOOFD

Een goede gezondheid begint niet in de sportschool, maar in uw hoofd. Want wat heeft u aan een six pack als het spookt in uw hoofd? U zit pas écht lekker in uw vel als u mentaal sterk bent. En net zoals u uw spieren traint, kunt u uw brein ook trainen. U leert uw aandacht gericht te focussen, meer te genieten van positieve emoties, beter om te gaan met negatieve emoties, met meer energie te leven én te werken.

## MINDGYM: MANAGE UW KORTE EN VOORAL UW LANGE TERMIJN ENERGIE

Mindgym is een wetenschappelijk bewezen aanpak om effectiever met stress en druk op het werk om te gaan. Hierdoor neemt uw betrokkenheid toe zonder dat u opbrandt. U leert beter in te spelen op veranderingen

en gaat effectiever om met tijd, emoties, stress en collega's. U herkent vroegtijdig stresssignalen en kan daar constructief op in spelen. Energiemanagement voor de lange termijn dus!

## DE SPORTSCHOOL VOOR UW GEEST: DE ENIGE FITNESS MET BEWEZEN RETURN

Spreken wij over werken, dan spreken wij snel over cijfers, groei en resultaten. Maar achter die cijfers gaat een organisatie schuil en die organisatie bestaat uit mensen. Als deze mensen de juiste mindset hebben en effectief en met optimisme werken, dan vertaalt zich dat terug naar het bedrijfsresultaat. De sportschool voor uw geest is dan ook de enige fitness met bewezen return.

## MAAK VAN UW COMFORT ZONE EEN ADVENTURE ZONE

Tijdens deze unieke workshop werken wij op volgende vier breincircuits:

- > Circuit 1 – Aandacht (leer uw focus vast te houden)
- > Circuit 2 – Veerkracht (leer snel te herstellen van negativiteit)
- > Circuit 3 – Positiviteit (leer positieve emoties en gedachten te creëren en te koesteren)
- > Circuit 4 – Altruïsme (leer onvoorwaardelijk te geven)

Aan de hand van tientallen praktische oefeningen gaat u gedurende deze dag zelf aan de slag. U werkt aan uw eigen vitaliteit en mindset en maakt van uw comfort zone een echte adventure zone.

## DE WRITER'S CLASSES

Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.

"Mindgym" maakt deel uit van de Writer's classes.

Het IFBD selecteert voor u de beste managementboeken, maar ook de beste schrijver-trainers.

Na deze writer's class gaat u uitgedaagd, gemotiveerd en geïnspireerd terug aan de slag met nieuwe inzichten, nieuwe energie en nieuwe haalbare doelstellingen.

## De docent-auteur

Wouter de Jong is een veelgevraagd key note spreker, dagvoorzitter en trainer. Hij trainde intussen duizenden ondernemers, managers en CEO's in zijn sportschool voor de geest.

Wouter studeerde af in Nederlands recht en aansluitend volgde hij een opleiding aan de Amsterdamse toneelschool, waarna hij werkte als acteur (onder andere in GTST en Villa Achterwerk). Hij volgde meerdere opleidingen tot compassie- en mindfulness trainer, onder andere aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Zijn boek Mindgym kwam begin 2018 bij Maven Publishing uit en werd een instant bestseller (inmiddels al meer dan 65.000 stuks verkocht!). Zijn tweede boek, Mindgym Work-outs, kwam begin 2019 uit. Eind 2019 komt zijn derde boek, Superkrachten voor je hoofd uit. Hierin vertaalt Wouter de inzichten van Mindgym naar bruikbare tools en inzichten.

Wouter trainde intussen professionals bij o.m. FrieslandCampina, Deloitte, UMC, Rabobank, WeTransfer, Erasmus Universiteit, bol.com, De Persgroep, booking.com en vele andere.

Wouter wordt gezien als de nieuwe ster in persoonlijk leiderschap en effectiviteit. Als trainer brengt hij je vanuit de comfort zone naar de adventure zone, maar zonder trekken of duwen. Zijn training is direct, interactief, vol humor en met tal persoonlijke inzichten. Een perfecte mix van wetenschappelijk onderbouwde theorie, oefeningen en reflexiemomenten.

Wouter leert je mentaal fit te blijven ...





*"Bij goed voor jezelf zorgen denken we vaak aan meer bewegen en gezond eten, maar je zit pas écht lekker in je vel als je ook mentaal sterk bent. Een goede gezondheid begint niet in de sportschool, maar in je hoofd. Ik leer je in dit programma waarom succes niet gelukkig maakt, maar geluk je wel succesvoller maakt."*

Wouter de Jong – IFBD Trainer

## INTRODUCTIE TOT MENTALE FITNESS

- ◆ Waarom Mindgym? - noodzaak voor mentale kracht en fitness
- ◆ De vier breincircuits die u kan trainen:
  - ❖ Aandacht;
  - ❖ Veerkracht;
  - ❖ Positiviteit;
  - ❖ Altruïsme.
- ◆ Vanuit uw comfort zone naar uw adventure zone: mentaal zweten!

## CIRCUIT 1: AANDACHT – WORKOUTS VOOR UW AANDACHTSPIER

- ◆ Wat is aandacht?
- ◆ Wat is het verschil tussen bewuste en onbewuste aandacht?
- ◆ Impulscontrole: wat is het en ... handelt u in lijn met uw doelen?
- ◆ Productiviteitsverlies, stress en het effect op uw brein.
- ◆ Stap uit uw automatische piloot: wat is écht belangrijk?

## CIRCUIT 2: VEERKRACHT – WORKOUTS VOOR UW MENTALE SOUPLASSE

- ◆ Zelfacceptatie versus zelfkritiek: uw zelfbeeld, bepaalt uw motivatie.
- ◆ Tem uw innerlijke criticus.
- ◆ Motiveer uzelf zodat u in uw adventure zone durft te stappen.
- ◆ Praktische tools om zelfacceptatie te trainen.

## CIRCUIT 3: POSITIVITEIT – WORKOUTS VOOR UW POSITIEVE MINDSET

- ◆ Breng je positiviteit-ratio (verhouding positieve versus negatieve ervaringen) in balans.
- ◆ Overwin je negativity bias.
- ◆ Train je positieve mindset.
- ◆ Gebruik positiviteit om beter en slimmer te innoveren.

## CIRCUIT 4: ALTRUÏSME - WORKOUTS VOOR UW POSITIEVE COMMUNICATIE

- ◆ Kwaliteiten spotten bij uzelf en anderen.
- ◆ Durf complimenten te geven én te ontvangen.
- ◆ Leer positief te communiceren.

## CONCLUSIE

- ◆ Zelfdiscipline, vitaliteit & wilskracht.
- ◆ Op weg naar een mentaal fit team.

Deze dag is gevuld met tientallen workouts, reflexie-oefeningen en concrete opdrachten. Zo gaat u naar huis met een helder actieplan om u (en uw team) mentaal nog fitter te maken.

## VERLOOP WRITER'S CLASS :

- 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.

