

Hoe herover je je focus in een wereld vol afleiding?

Focus is het nieuwe goud

Hoe vermijd je een gefragmenteerd, gestrest en gevangen brein ...



INCLUSIEF VOOR
ELKE DEELNEMER

Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops gebaseerd op
de meest populaire managementboeken!

Onder de deskundige leiding van:

Steve Daponte

Trainer - Coach

BETTER MINDS AT WORK



>>> [IFBD.BE /
writers academy](http://IFBD.BE/writers-academy)

Waarom deze Writers Academy?

DE EPIDEMIE VAN AANDACHTSARMOEDE: WAAROM JE BREIN NIET MEER FUNCTIONEERT

Afleiding is de norm en focus de uitzondering. Elke dag worden we gebombardeerd met meldingen, e-mails en vergaderverzoeken, waardoor we constant heen en weer geslingerd worden tussen taken. Onze hersenen, ooit geëvolueerd om zich te concentreren op overleven, raken overprikkeld en uitgeput. Het gevolg? Een wereldwijde golf van stress, burn-out en productiviteitsverlies. In haar boek "Focus is het Nieuwe Goud" wijst Elke Geraerts op een confronterende waarheid: we weten hoe belangrijk focus is, maar toch lukt het ons niet om er bewust mee om te gaan. Dit is geen toeval. Onze hersenen zijn simpelweg niet aangepast aan de tsunami van prikkels waarmee we dagelijks geconfronteerd worden.

DE MYTHE VAN MULTITASKING: WAAROM JE MINDER BEREIKT DOOR MEER TE DOEN

Zo denken we dat we multitasken als het beste Zwitserse zakmes, maar in realiteit is ons brein bezig met sneltoggelen tussen taken. En dat heeft een hoge prijs. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat multitasking je IQ met 10 tot 15 punten verlaagt, vergelijkbaar met een slapeloze nacht. Bovendien verhoogt het de kans op fouten en zorgt het voor een gevoel van constante druk. Dit betekent dat we de hele dag bezig zijn zonder écht iets te bereiken of af te kunnen werken. Focus is geen luxe, maar een noodzaak. Als je slimmer wilt werken in plaats van harder, moet je leren hoe je jouw aandacht stuurt als een laser, in plaats van alle kanten op te laten schieten als een stroboscooplamp.

VAN AANDACHTSCHAOS NAAR FOCUSFLOW: DE KUNST VAN BEWUST ONTFOCUSSEN

We moeten onszelf niet alleen leren focussen,

maar ook leren ontfofocussen. Geraerts stelt dat een hyperactief brein zonder rustmomenten oververhit raakt, waardoor creativiteit, productiviteit en probleemoplossend vermogen afnemen. Korte pauzes en gerichte ontspanning zijn geen tijdverspilling, maar een strategische zet om je prestaties te verbeteren. Dit betekent dat je niet alleen beter moet leren schakelen tussen taken, maar ook bewust momenten van mentale recovery moet inbouwen. Hoe? Door technieken zoals microbreaks, flow en het bewust limiteren van digitale ruis. Steve Daponte, uw trainer, leert u dit alles toe te passen op werkplek.

CREËER EEN CULTUUR VAN FOCUS: HOE JE OMGEVING JOUW AANDACHT BEPAALT

Focus is geen individuele verantwoordelijkheid, maar een collectieve uitdaging. Als de vergadercultuur in je bedrijf chaotisch is, als notificaties je werkdag blijven verstoren en als er een constante druk is om altijd bereikbaar te zijn, dan is het vrijwel onmogelijk om diep werk te verrichten. Teams en organisaties die erin slagen om focus te cultiveren, plukken daar de vruchten van. Minder fouten, meer efficiëntie en vooral: medewerkers die zich mentaal gezonder en energiever voelen. Dit vraagt om duidelijke afspraken over digitale communicatie, heldere prioriteiten en een werkomgeving die gericht is op kwaliteit in plaats van kwantiteit.

JOUW FOCUS-REVOLUTIE: DE KRACHT VAN KLEINE VERANDERINGEN

Focus herwinnen is geen magisch talent, maar een vaardigheid die je kan trainen. En het goede nieuws? Kleine veranderingen hebben stevast een enorme impact. Wanneer je leert hoe je brein beter in te zetten, zal je niet alleen productiever zijn, maar ook meer voldoening halen uit je werk én je vrije tijd. Deze training geeft je niet alleen inzichten, maar ook concrete tools om vandaag nog te starten met je persoonlijke focus-revolutie. Durf jij de uitdaging aan?

De docent



Keynote spreker en trainer bij Better Minds at Work. **Steve Daponte** staat bekend om zijn toegankelijke stijl en sterke combinatie van wetenschappelijke kennis en praktijkervaring. Zijn achtergrond in het onderwijs geeft hem extra inzichten in veerkracht en focus. Samen met Elke Geeraerts ontwikkelde hij dit unieke leertraject rond Focus.

Als ervaren trainer en coach helpt Steve mensen om hun volledige potentieel te benutten, zowel in binnen- als buitenland. Hij creëert een veilige en impactvolle leeromgeving waarin deelnemers de ruimte krijgen om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen groei en die van hun teams. Met zijn kalme uitstraling en oprechte nieuwsgierigheid weet hij een inspirerende en blijvende indruk achter te laten.

"Ben jij klaar om je focus terug te claimen en productiever, scherper en energiever te worden? Dan is deze training voor jou. Want in een wereld waar afleiding de norm is, wordt focus jouw nieuwe goud."

De Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.

"Focus is het Nieuwe Goud" 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: STAPPENPLAN OM JOUW FOCUS TE HERWINNEN

Deze training is opgebouwd rond zes krachtige modules die de principes uit "Focus is het Nieuwe Goud" vertalen naar de praktijk. Elke module bevat een combinatie van wetenschappelijke inzichten en direct toepasbare technieken.

BLOK 1: JE BREIN IN BEWEGING: FYSIEKE EN MENTALE STIMULATIE & INSPIRATIE

- ◆ Hoe werkt ons brein nu echt?
- ◆ De neurologische impact van stress en hoe je je brein reset.
- ◆ De link tussen beweging en mentale helderheid: waarom je niet stil moet zitten ...
- ◆ Het effect van slaap, voeding en ademhaling op je focusvermogen.
- ◆ Concrete oefeningen om je brein actief en scherp te houden.

BLOK 2: VERSTERK JE FOCUS: TECHNIEKEN VOOR SUCCES

- ◆ Om te focussen moet je ook kunnen ontfofocussen: "reculer pour mieux sauter".
- ◆ De wetenschap achter deep work & flow en hoe je deze focusmodus activeert.
- ◆ Waarom je brein natuurlijke afleiding zoekt en hoe je dit doorbreekt.
- ◆ Bewezen technieken om meer focus te creëren en zo succesvoller te zijn in je werk.
- ◆ Hoe je een werkritme creëert dat afleidingen minimaliseert en productiviteit maximaliseert.

BLOK 3: SCHAKEL JE BREIN NAAR FOCUSMODUS: PRIORITEITEN STELLEN EN AANDACHTSMANAGEMENT

- ◆ De mythe van multitasking en hoe single-tasking of switchtasking je prestaties verdubbelt.
- ◆ Onderscheid tussen urgente en belangrijke taken: van to-do naar ta-da!
- ◆ De kunst van nee zeggen: hoe je grenzen stelt zonder schuldgevoel.
- ◆ Praktische strategieën om mentale ruis te elimineren en gefocust te blijven.

BLOK 4: CULTUUR VAN FOCUS: HOE JE TEAM EN OMGEVING JE AANDACHT BEÏNVLOEDEN

- ◆ De verborgen productiviteitskillers en stoorzenders in je werkomgeving en hoe je ze uitschakelt.
- ◆ Hoe je een 'focus-first' cultuur creëert binnen je team.
- ◆ Slim omgaan met digitale communicatie en notificaties.
- ◆ Tools om vergaderingen korter, efficiënter en impactvoller te maken.

BLOK 5: EFFECTIEF COMMUNICEREN: DIGITAAL DETOXEN EN SLIMMER WERKEN

- ◆ De impact van e-mail, chats en sociale media op je brein.
- ◆ Hoe je met aandachtsmanagement je werkdag beter structureert.
- ◆ Bepaal je persoonlijke notificatiebeleid en vermijd constante onderbrekingen.
- ◆ Hoe je een gezonde balans vindt tussen online connectie en offline focus.

BLOK 6: CONCREET ACTIEPLAN: BOOST JE FOCUS, PRODUCTIVITEIT EN ENERGIE

- ◆ Een persoonlijk focusplan opstellen: welke kleine veranderingen maken het grootste verschil?
- ◆ Welke gewoontes saboteren je focus en hoe vervang je ze?
- ◆ Accountability en duurzaam gedragsverandering: hoe hou je deze focus vast?
- ◆ Jouw actieplan: breng je nieuwe skills meteen in de praktijk.

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- > Je krijgt top inzichten en tools gebaseerd op het recente boek 'Focus is het nieuwe Goud' van Elke Geraerts.
- > Je gaat actief aan de slag met evidence-based technieken om te 'ontfofocussen'.
- > Je leert via praktische tips en tools hoe je meer focusmomenten creëert in je dag.
- > Je ontdekt hoe je meer flow kunt ervaren in je dagelijks werk.



Focus is het Nieuwe Goud – Het ideale naslagwerk na deze training!

In een wereld vol afleiding en constante prikkels is focus geen vanzelfsprekendheid meer. In "Focus is het Nieuwe Goud" biedt Elke Geraerts een praktische gids om je mentale veerkracht te versterken en efficiënter te werken zonder overweldigd te raken. Samen met deze workshop, helpt dit boek je niet alleen om je aandacht terug te winnen, maar ook om bewust te ontfofocussen en meer rust in je hoofd te creëren.

Met heldere inzichten en direct toepasbare strategieën leert Geraerts hoe je je brein optimaal benut, zodat je minder stress ervaart en productiever wordt. Dit boek is dé perfecte aanvulling op deze training – een waardevol naslagwerk waarmee je jouw focus en werkplezier duurzaam kunt versterken. Ben jij klaar voor een mentale revolutie?

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.

Focus is het nieuwe goud

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 cursusdag. U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen. Los van de eventuele subsidiëring van de Vlaamse Overheid (zie verder) geeft het IFBD 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**.

DE VLAAMSE OVERHEID INVESTEERT IN OPLEIDING: TOT 30% KORTING!

Het IFBD is erkend als **gecertificeerd opleidingsinstituut**. Dit maakt dat u onze trainingen gedeeltelijk kunt betalen met de subsidies toegekend door de Vlaamse Overheid via het systeem van de "KMO-portefeuille". Indien uw bedrijf voldoet aan de vooropgestelde criteria kan u tot 30% besparen op de opleidingskost. Meer informatie omtrent het systeem kan u vinden op de website van de Vlaamse Overheid: www.kmo-portefeuille.be.

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.