

# Persoonlijke Transformatie en de High Performance Mind



**Begrijp, ervaar en beoefen de onbegrensde mogelijkheden van je mind en krijg daarmee tools om je professionele en persoonlijke transformatie te realiseren**

**Gebruik je mind vanuit verdiept perspectief en krijg daarmee toegang tot meer van je capaciteiten**

# Be master of mind rather than mastered by mind

## Jouw vermogens optimaal benutten

In het dagelijkse (zaken-)leven nemen we vaak weinig tijd om te reflecteren, stil te staan bij wat er gebeurt of stil te staan bij onszelf. Veel organisaties vallen in tijden van externe druk terug op command-control mechanismes, en hoewel dit op korte termijn tot resultaat kan leiden, is het gevolg dat de creatieve vermogens van mensen beperkt worden. En we beperken onszelf ook op vergelijkbare wijze: door bewust of onbewust niet ons potentieel en onze capaciteiten ten volle te gebruiken. Wat kunnen we zelf doen voor het optimaal gebruiken van onze vermogens? Dat is waar deze workshop over gaat.

### High Performance Mind

Hersenonderzoek van de laatste jaren heeft aangetoond dat we door gerichte oefeningen van onze mind, oftewel ons brein, ons functioneren en ons welzijn aanzienlijk kunnen verbeteren. Vrijwel iedereen kent de ervaring van momenten van inzicht of periodes van 'flow' of creativiteit, waarin je ervaart dat je optimaal gebruik maakt van al je capaciteiten. Vaak ontstaan deze momenten als de omstandigheden gunstig zijn: je hebt goed geslapen, je hebt een focus op wat je wilt, er is weinig afleiding van buiten. De bewuste beoefening van de mind en inzicht in de werking van het brein zal je helpen vaker in deze staat van de 'High Performance Mind' te zijn, ongeacht de omstandigheden om je heen.

In deze workshop word je uitgenodigd om verschillende niveaus van je vermogens te ervaren: je rationele brein waarmee je dagelijks goed kunt functioneren maar die de neiging heeft 'druk' te worden en maar door te gaan, je relaxte brein waarin er ruimte is voor visualiseren en creëren, en je 'onderbewuste' brein van waaruit transformatie en inzichten ontstaan. Als al deze niveaus tegelijkertijd worden benut, in samenhang met elkaar, spreek je van de 'High Performance Mind'.

Je krijgt praktische tools die je zelf kan toepassen in het dagelijkse leven om deze verschillende lagen in jezelf aan te spreken en te integreren.

Dit alles zullen we verbinden met de concrete vragen die je op dit moment hebt ten aanzien van je persoonlijke of professionele leven.

### Voorbeelden van vragen waarmee je aan de slag kunt zijn:

- Hoe kan ik meer uit mijn (werk-)dag halen?
- Hoe kan ik meer vanuit mijn focus werken, me minder laten afleiden door de waan van de dag?
- Als er dan toch 'waan van de dag' om me heen is, hoe kan ik daar dan afstand van nemen?
- Hoe kan ik steviger in mijn vel zitten, minder in mijn hoofd, meer in mijn hart?
- Hoe kan ik o.a. meditatie gebruiken voor mijn werk en leven?
- Hoe kan ik mijn volgende groeistap maken, vanuit een ander perspectief?

### Opzet van de workshop

Deze 3-daagse workshop is een interactieve en verdiepende workshop met aandacht voor de eigen (werk-) praktijk en daaraan gerelateerde vraagstukken. Vanuit je eigen thematiek, stukken theorie als kader en veel ervaringsgerichte oefeningen in de groep en in je eentje, ga je met je eigen transformatie aan de slag.

Aan de hand van de diverse functies van je brein nemen we je mee op een reis: van denken naar ontspanning, van creëren tot manifesteren.

Een van de inspiratiebronnen voor de opzet van deze workshop is het werk van Anna Wise over de werking van de High Performance Mind.



### Even anders maakt het verschil

Deze training kent een andere benaderingswijze dan je misschien gewend bent. Met weinig concepten en theorie, vanuit ervaren en doen. We gaan beleven hoe je van leven 'in je hoofd' je kunt verdiepen op andere lagen, met verschillende methodieken. Hoe je meer contact kunt maken met jezelf, en daardoor ook meer contact kunt maken met anderen en met een groter veld van 'weten'. Als je vindt dat dit zweverig klinkt, dan begrijpen we dat. Maar de ervaring leert, dat door deze benadering hele concrete stappen en een heldere kijk op de toekomst ontstaan: met kracht en beide benen op de grond.

### Voor wie is deze training?

Deze training is geschikt voor leidinggevenden, directeuren en professionals die een nieuwe impuls en inspiratie zoeken voor groei op persoonlijk en professioneel vlak. Die optimaal van hun capaciteiten gebruik willen maken.

De workshop vraagt om een open houding en de bereidheid tot zelfonderzoek. Een **telefonische intake** maakt deel uit van de training.

### Wat levert deze training je op? Onder andere:

- Concreet aan de slag met je persoonlijke of professionele vraagstukken.
- Effectief omgaan met druk of stress.
- Vergroten van je creatieve vermogens.
- Praktische tools voor persoonlijke transformatie.
- Nieuw perspectief op het functioneren van je brein, door inzicht in de werking en betekenis van je hersengolven.
- Vanuit je potentieel een helder beeld krijgen van je vervolgstappen.
- Een start met of verdieping van een meditatie beoefening, als je dat wilt.
- Drie dagen afstand van je dagelijkse beslomeringen in een ontspannen omgeving.

### Investing & praktische informatie

De investering voor dit traject bedraagt **€1280,-** ex BTW, inclusief vegetarische lunches, koffie, thee en werkmateriaal. Voor sommige klanten van JBBX gelden kortingspercentages: informeer gerust bij ons voor welke prijs je kunt deelnemen.

De **data** en **locatie** van deze training vind je op [www.jbbx.nl](http://www.jbbx.nl).

**Aanmelden** kan via onze website of stuur een mail naar [mail@jbbx.nl](mailto:mail@jbbx.nl).

**Heb je vragen over deze training?**

**Neem gerust contact met ons op!**

**JBBX**

Laan van Meerdervoort 185-187

2517 BA Den Haag

T 070 326 3200

Mail@jbbx.nl

