

MINDSET

VOOR BEDRIJVEN

Vijf dagdelen – gebaseerd op het boek Mindset

Deze interactieve cursus geeft op een verfrissende en tastbare manier werknemers en managers inzichten in wat verhoogde aandacht is. Deze bewustwording brengt zelfvertrouwen en plezier in het werk en in het leven. Op inspirerende wijze wordt de Mindset-methode stapsgewijs toegelicht aan de hand van actuele, sprekende videobeelden en praktijkoefeningen. Na twee intensieve trainingen begeleiden wij elk individu in het kiezen van een mentaal doel. Mindset maakt duidelijk wat mentale training is en hoe topsport de perfecte metafoor is.

1e dagdeel

Duur: 3 uur (2x 1,5 uur)

- Actiedenken, Verhaaldenken
- Pijlers: 1. Aardige ogen & 2. Goede fouten
- 4 Concentratievormen: scannen, zoomen, gevoel en gedachten
- 3x Instrumenten en meditatie

2de dagdeel

Duur: 3 uur (2x 1,5 uur)

- Pijlers: 3. Nieuwsgierigheid, 4. Zelfkennis, 5. Zelfdiscipline & 6. Acceptatie
- 6x Instrumenten en meditatie

3de dagdeel

Duur: 3 uur

- Persoonlijk Succesplan (PSP)
- Het vastleggen van individuele mentale doelen voor de komende 3 maanden.

4de dagdeel (na 6 weken)

Duur: 3 uur

- Persoonlijk Succesplan (PSP)
- Tussentijds overleg van het PSP
- Het toetsen van de progressie en haalbaarheid van het gekozen mentale doel.

5de dagdeel (na 3 maanden)

Duur: 3 uur

- Feedback PSP
- Wat is er bereikt?
- Hoe verder met ontwikkelen van nieuwe doelen? En hoe bewaak je je eigen mindset?
- Afsluiting

Richtlijn kosten

Na aanvraag en overleg sturen wij u een offerte. Als richtlijn voor de kosten hanteren wij € 1000 (ex btw) per dagdeel. Bij meer dan 8 deelnemers worden extra kosten berekend voor een tweede Mindset-coach.



Direct resultaat

DERDE HERZIENE DRUK

MINDSET

Jackie Reardon & Hans Dekkers

Een mentale gids om optimaal te presteren

Aanbevolen door Richard Krajicek, Hans van Breukelen, Marc Lammers, Jacco Verhaeren, Toon Gerbrands, Rohan Goetzke, Bettine Vriesekoop, Joop Alberda en vele anderen

Supervisie

Als er behoefte is aan meer individuele coaching gedurende de 3 maanden, kunnen extra dagdelen ingelast worden.

Dit houdt in:

- Het monitoren van ieders PSP
- Meer inzicht in het toepassen van de instrumenten en pijlers
- Eventueel bijstellen van het mentale doel
- Motivatie om vol te houden
- Begeleiding in meditatie



THE MINDSET | info@themindset.nl | www.themindset.nl

Nieuwe Leliestraat 27 hs | 1015 SJ Amsterdam | T +3120 624 67 21 | F +3120 785 77 44