

SLIMMER WERKEN EN EFFECTIEVER HERSTELLEN

Deze workshop van Koos Meijer gaat over het herladen en ontlasten van je brein. Hoe benut je het volle potentieel van je brein voor betere prestaties en geluk? In de training staan de volgende drie thema's centraal:



Thema 1

Hoe ontlast je je eigen brein zodat je minder snel uitgeput raakt?



Thema 2

Hoe herlaad je je brein efficiënter?



Thema 3

Waarom is verandering zo moeilijk en hoe behaal je langetermijnresultaten?



Waarom?

Wil jij je werk met plezier blijven doen dan moet je stress de baas blijven. Ook dien je nog effectiever te herstellen zowel fysiek als mentaal. De kunst is dan ook om niet harder, maar effectiever te leren werken. Kan dat wel? Ja dat kan zeker. Tijdens deze workshop 'Slimmer werken en effectiever herstellen' ontdek je dat je hersenen veel meer capaciteit bezitten dan je denkt.



De Workshop

In de workshop staat het effectiever opladen en ontlasten van je brein centraal. Dit is essentieel, want de hedendaagse werkvloer zorgt voor de nodige afleiding en werkdruk

Inzicht in het



Brein en Jouw Focus

Tijdens deze interactieve workshop krijg je een meer inzicht in de sterke en zwakke punten van je hersenen. Deze inzichten en de praktische oefeningen die in de workshop aan bod komen, zullen je leren om je hersencapaciteit beter te benutten en opladen. Wie veel informatie moet verwerken, heeft baat bij methodes die deze processen verbeteren en versnellen. Daarnaast leer je hoe jij je beter kunt focussen, zodat je taken gemakkelijker kunt afronden en loslaten. Je brengt daardoor meer rust in je hoofd. Een ander positief bijkomend effect is dat de workshop je strategieën leert kennen en toepassen. die de kwaliteit van je slaap verbeteren.

De training leert je dus niet alleen om slimmer, maar ook gezonder door het leven gaan.

Voor wie is de training bedoeld?

Iedereen die zijn of haar brein optimaal wil leren gebruiken en beter wil slapen.

Curriculum

- Het menselijk brein: de actuele inzichten
- Het belang van een goed ochtendritueel
- Hoe werkt je brein tijdens het focussen op een taak?
- Hoe kom je beter tot rust?
- De kwaliteit van jouw slaap verhogen
- Praktijksituaties en -voorbeelden
- Persoonlijk actieplan
- Hoe ga je beter om met afleiding.



Wat levert de training je op?

- Beter omgaan met stress, weerstand en onrust
- Beter benutten van geheugen en focus
- Toename van zelfbewustzijn, zelfmanagement en zelfvertrouwen
- Concentratietraining: meer aandacht voor werk, vergaderingen en collega's
- Efficiëntere focus op werk en privé



Praktisch

De workshop duurt een dagdeel of een hele dag


Optioneel: Vier weken na de eerste workshop is een online follow-up sessie van ongeveer een uur
Groepsgrootte: minimaal 8, maximaal 15 deelnemers De training kan online of op locatie gegeven worden

📌 **Klik hier en meld u aan voor de training via**

<https://km-humanfactors.com/nl/contact/>

+31 (0)71 2032143 of info@km-humanfactors.nl



KM 
HUMAN FACTORS
ENGINEERING