

Workshop: Breintraining

# 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, energie en focus? In de training staan de volgende drie thema's centraal:



Thema 1

**Hoe verhoog je focus en concentratie 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?**

Tijdens deze workshop 'Slimmer werken en effectiever herstellen' ontdek je de sterke en de zwakke punten van je brein en hoe je deze beter in kan zetten voor optimale prestaties.



## **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**

De 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?

Voor teams en personen die hun brein optimaal willen leren gebruiken voor betere prestaties, focus en gezondheid.

## 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


Groepsgrootte: minimaal 8, maximaal 25 deelnemers. De training kan online of op locatie gegeven worden.

**Klik hier en meld je aan voor de training via**

<https://km-humanfactors.com/nl/contact/>  
+31 (0)71 2032143 of [info@km-humanfactors.nl](mailto:info@km-humanfactors.nl)





KM   
HUMAN FACTORS  
ENGINEERING