

MENTALE VEERKRACHT KEN JE KRACHT

Het verschil tussen zilver en goud wordt steeds kleiner. De omgeving verandert sneller en vaker. En jij verandert mee, toch? Maar soms betekent dit dat het werk waar je eerst zoveel energie van kreeg, ineens al je energie opslurpt. Waar zit hem dat in?

Wat is de kracht van Mentale veerkracht?

- Reduceren van werkstress, beroepsziekten en verzuim
- Beter presteren onder werkdruk
- Ontwikkelen van zelfkennis
- Inzicht in energiegevers en -vreters
- Omgaan met snel wisselende omstandigheden en procedures
- Comfortabel voelen in een oncomfortabele situatie
- Vermogen om te herstellen van stress en tegenslag

Jouw uitdaging centraal

Word je meer bewust van je gedrag en laat je inspireren. De concrete tips & tricks zijn direct toe te passen in het dagelijks leven. Tijdens de intake bespreek je samen met de trainers de situatie in jouw team en bepalen jullie waar de focus op moet liggen.

De inspiratiesessie uitbreiden naar daadwerkelijke verandering in gedrag? Kies dan voor een 1-, 2- of 3-daagse training.

Wat maakt de training uniek?

De inzichten en handelingsperspectieven die topsporters gebruiken om te pieken op het juiste moment, zijn vertaald naar werkmethodes voor medewerkers. Iedereen kan deze technieken aanleren en toepassen om (meer) grip te krijgen op jezelf, zowel in het werk als privé.

De energieke omgeving van HUP zorgt voor een informele en vertrouwde sfeer. Dit draagt bij aan een succesvolle sessie waarin het team zich comfortabel voelt én uit zijn comfortzone durft te stappen. Ieder op zijn of haar eigen manier. En na afloop van de sessie? Even relaxed napraten en borrelen in de Sports Bar!

Welke aanpak wordt er gebruikt?

In deze 4-uurs inspiratiesessie ervaar je wat spanning en stress doet in je lijf en wat er gebeurt in je brein. We maken dit héél concreet door gebruik te maken van een biofeedback systeem. Zo krijg je tijdens opdrachten inzicht in jouw spanningsniveau. De trainers geven direct feedback waarmee je meer balans tussen energiegevers en energievreters vindt.

Extra boost toevoegen?

- Plan een dialoog met Olympische sporter Bas Verwijlen
- Kies voor een uitgebreide training voor duurzame verandering (1-, 2- of 3- daagse)

INTERESSE?
HUUUP LAAT JE HOREN

Neem voor vragen of een offerte contact op via:
+31 (0)492 67 89 11 of meetings@hup.eu

