

Brain Performance Training - 3 dagen



L + R

Investering:

De investering bedraagt € 1495,- (excl 21% btw)
incl. lunch en materiaal,
waaronder het boek 'Gebruik je Hersens' en 'Het LifeBook'.

Locatie:

BrainStudio
Lang Grachtje 6
6211 JG Maastricht

Doel

De BrainStudio Brain Performance Training is een combinatie van de tweedaagse Business Brain Training en de eendaagse Life Management / Geluuskunde training. Het doel is enerzijds om u in staat te stellen sneller te leren informatie effectiever te verwerken en anderzijds om te zorgen voor het bereiken van doelen, het vergroten van duurzaam geluk en het bereiken van meer succes.

Voor wie?

De Brain Performance Training is bedoeld voor managers, medewerkers en personen die:

- Veel informatie moeten verwerken
- Snel nieuwe kennis moeten opdoen
- Meer rust in hun hoofd willen creëren
- Niet harder maar slimmer willen werken
- Productiever willen zijn
- Een betere balans tussen werk en privé willen realiseren
- Een nieuw vak moeten leren
- Hun talenten meer willen benutten
- Met zinvolle levensdoelen aan de slag willen gaan
- Meer duurzaam gelukkig willen zijn

Duur

Drie dagen van 9.30 tot 17.00 uur

Resultaat

U leert een groot aantal technieken die u kunt integreren in uw werksituatie.

Dit resulteert in:

- een beter gebruik van uw hersencapaciteit
- sneller leren
- effectiever informatie verwerken
- meer doen in minder tijd
- het twee tot vier maal sneller lezen met een beter begrip
- meer rust in uw hoofd

Daarnaast heeft u:

- een werkboek met de aanzet van uw levensplan gebaseerd op uw passies en talenten
- technieken geleerd om doelen te halen, gelukkiger te zijn en meer te bereiken
- geleerd om met veranderingen om te gaan en meer gemotiveerd te zijn in werk- en privéleven
- uitdagende, realistische doelen voor werk en privé
- een aanzet om van het leven een zinvol kunstwerk te maken

Brain Performance Training - 3 dagen



L+R

Inhoud

Drie dingen zijn noodzakelijk om te overleven in dit tijdperk:

1. Keuzes maken; We kunnen niet alles bijhouden dus focus op dingen waar u goed in bent, waar uw hart en passie liggen en laat een heleboel zaken links liggen.
2. Goed ontspannen. Stress en burnout problemen worden veroorzaakt door een overbelasting van ons brein. Ons brein moeten we aan de ene kant goed prikkelen en stimuleren maar we moeten ook zorgen voor rust: de balans moet in evenwicht zijn. Peace of mind is het sleutelwoord.
3. Technieken leren die het mogelijk maken sneller te leren en sneller informatie te verwerken.

Ad 1: Om keuzes te maken en doelen te stellen wordt, aan de hand van het LifeBook, uw talenten, passies, waarden en doelen vastgelegd. Vervolgens gaat u er voor te zorgen dat u dagelijks kleine stapjes neemt om op een gedisciplineerde wijze, gebruik makend van breinvriendelijke technieken, deze doelen ook te halen en zo een waardevol leven te leiden. Ook geluuskunde is geïntegreerd binnen deze training. Bekend is wat mensen meer duurzaam gelukkig maakt. Dat deel wat we zelf onder controle hebben kan helpen ons zelf gelukkiger te maken en ook kunnen we daarmee anderen helpen. Aangetoond is dat mensen die gelukkiger zijn ook beter presteren in hun werkomgeving.

Ad 2: Voor wat betreft ontspannen zijn er een groot aantal mogelijkheden. De filosofie van BrainStudio is dat iedereen iets moet vinden wat bij hem past. In onze trainingen en boeken laten we een groot aantal mogelijkheden de revue passeren.

Ad 3: Sneller leren en beter informatieverwerken is vanaf 1992 de specialiteit van BrainStudio. U wordt getraind om uw brein beter te gebruiken. U leert snelle technieken met als doel om juist meer rust in het hoofd te creëren. Door een combinatie van snellezen, mind mapping en geheugentechnieken wordt informatie sneller verwerkt en kan men beter onthouden.

Ook informatie over motivatie, concentratie, voeding, en omgevingsfactoren komen aan bod om op een breinvriendelijke wijze slimmer en niet harder te werken.

Programma

Dag 1
van 09.30 uur - 17.00

Hersenen

- inleiding
- recent onderzoek
- hersenen en leren

Mindmapping

- aantekeningen maken op klassieke wijze
- mindmapping
- techniek
- toepassingen & mind map software
- voordelen van mindmaps

Geheugen

- geheugentypen
- kortetermijn geheugen
- langetermijn geheugen
- onthouden
- geheugen tips
- geheugentechnieken

Snellezen (deel 1)

- Begin leestest
- Hersengolven
- Concentratie
- Omgeving

Dag 2
van 09.30 uur - 17.00

Follow-up

Snellezen (deel 2)

- Hoe lees ik een boek of rapport
- Leestechnieken
- Praktijkoefeningen
- Geavanceerde leestechnieken
- Lezen van beeldschermen
- Tips
- Praktijkoefeningen
- Eind leestest

Overzicht van Life Management/Gelukskunde

- Korte cursus Geluyskunde
- Bepalen van uw persoonlijk geluysquotient (GQ)

Denktechnieken (deel 1)

Dag 3
van 09.30 uur - 17.00

Follow-up

Denktechnieken (deel 2)

Het zeven stappen plan: van passie naar actie

- 1. Passies, talenten
- 2. Waarden
- 3. Doelen (LifeList)
- 4. Prioriteiten
- 5. Actieplan
- 6. Doen, discipline
- 7. Beloon, start opnieuw en geef door

LifeLog

En nu verder!

Inschrijfformulier Brain Performance Training



L+R

Ja, ik neem deel aan de driedaagse
Brain Performance Training
voor € 1495,- (excl 21% btw)

Datum training:

Naam, voornaam:.....

.....m/v

Functie:.....

Bedrijfsnaam:.....

Adres:.....

Postcode, plaats:.....

Tel. zakelijk:.....

Tel. privé:.....

Mobiel:.....

E-mail:.....

Datum:.....

Handtekening:.....

Betaalwijze:

U ontvangt een factuur van BrainStudio.
Indien het factuuradres afwijkt van het
hiernaast vermelde adres dient u dit apart op te
geven.

Wij verzoeken u vriendelijk er voor zorg te
dragen dat de factuur voor aanvang van de
training is betaald.

U ontvangt een bevestiging van uw deelname.
Mocht de training zijn volgeboekt, dan nemen wij
contact met u op om een andere
mogelijkheid te bespreken.

Aanmeldingen zijn vanaf drie weken voor de
training definitief.

Vanaf die datum is het deelnemersbedrag
verschuldigd.

U kunt zich altijd laten vervangen.

Dit formulier mailen naar
info@brainstudio.nl
of schrijf online in via
www.brainstudio.nl/agenda

Of opsturen naar:
BrainStudio
Lang Grachtje 6
6211 JG Maastricht
043-3270170



BrainStudio bv
Lang Grachtje 6 / 6211 JG Maastricht / The Netherlands
Tel. +31 43-327 01 70
info@brainstudio.nl / www.brainstudio.nl