



# Leergang Mentale Veerkracht

MIND YOU, stretch je mentale veerkracht



EEN KRACHTIGE MIX VAN EFFECTIVITEITSTRAINING, MINDFULNESS EN PERSONAL COACHING. JE LEERT OMGAAN MET STRESS EN TEGENSLAGEN EN WERKT AAN JE PERSOONLIJKE MISSIE EN JE EIGEN GELUK. IN DEZE LEERGANG KRIJG JE VIA 3 ELKAAR VERSTERKENDE METHODES MEER INZICHT IN JEZELF, JE GEDACHTENWERELD EN DE REALITEIT. DOOR HET TOEPASSEN VAN DEZE ZEER EFFECTIEVE METHODES KRIJG JE DE UNIEKE KANS OM DE VOOR JOU MEEST KRACHTIGE INZICHTEN EN TOOLS TE VERZAMELEN EN DEZE OM TE ZETTEN NAAR JOUW EIGEN STRATEGIE IN AANVAARDING EN DAADKRACHT. JIJ KRIJGT DE KANS OM TE ERVAREN WAT ECHT WERKT VOOR JOUW PERSOONLIJKE SITUATIE.

## MIND YOU: STRETCH JE MENTALE VEERKRACHT

In de huidige kennis en diensteneconomie is ons meest fundamentele gereedschap ons brein (ons denken). Als dat niet soepel werkt, werkt niets soepel. We merken aan alle kanten dat het brein behoorlijk onder druk staat. De productiviteit moet hoog zijn, het aantal prikkels via de nieuwe media is enorm toegenomen, de druk om succesvol en gelukkig te zijn zowel zakelijk als privé is groot en de crisis van de afgelopen jaren heeft t leven voor veel mensen onzeker gemaakt. Angst en depressie staan nummer 1 en 2 in de lijst van oorzaken voor arbeidsuitval.

## HET BELANG VAN MENTALE VEERKRACHT

**Welbevinden, weerbaarheid, bevlogenheid.** Steeds meer raakt men er van doordrongen dat mentale veerkracht een belangrijke factor is voor het welzijn en de welvaart van mensen. Mensen die emotioneel en mentaal gezond zijn, zijn in staat om met moeilijke negatieve gebeurtenissen om te gaan en positief te blijven kijken naar het hier en nu en de toekomst. Negatieve patronen in denken, gedrag en/of voelen worden doorbroken en stress wordt beter te hanteren. Onderzoek wijst uit dat als de mentale veerkracht toeneemt, mensen minder vaak verzuimen, beter presteren en beter voor elkaar zorgen.



Moonen & Partners  
ADVIES TRAINING COACHING BIJ VERANDERING

# Leergang Mentale Veerkracht

## Het programma



### HOE HERKEN JE MENTAAL VEERKRACHTIGE MENSEN?

#### De zes kenmerken van een veerkrachtig persoon

(E.R. Seydel 2012)

1. Ze accepteren feiten, situaties en gebeurtenissen die zij niet kunnen veranderen, ze aanvaarden hoe mensen zijn.
2. Ze zijn vooral oplossingsgericht, beschikken over het vermogen om te improviseren en kijken niet achterom.
3. Ze trekken lessen uit ervaringen en zoeken naar nieuwe effectieve acties.
4. Ze communiceren effectief, stellen vragen, leggen gemakkelijk contacten met anderen die hen helpen nieuwe energie te krijgen en te zoeken naar oplossingen.
5. Beschikken over persoonlijke effectiviteit, dat wil zeggen dat ze geloven in hun vermogen om een bepaald gedrag met succes uit te voeren.
6. Ze accepteren zichzelf en anderen zoals ze zijn, ze vinden vrede met zichzelf en met hun emoties.

### HET PROGRAMMA

Gedurende 12 weken volg je om de 2 weken een trainingsdag in persoonlijke effectiviteit met aansluitend een mindfulness-training als avondprogramma. Deze dagen worden afgewisseld met 5 individuele gesprekken met een senior coach.

Het programma omvat een mooie mix van Mindfulness, coachingsmethode The Work, 7 eigenschappen van Covey, effectieve communicatie en persoonlijk leiderschap, levenskunst en non dualisme. De nadruk tijdens de 6 trainingsdagen met avondprogramma ligt op het doen en het ervaren.

### VOOR WIE

Voor iedereen die veerkrachtiger in het leven en werk wil komen te staan.

En specifiek voor mensen:

- bij wie de dagelijkse werkdruk (te) zwaar valt
- mensen die lijden aan stress en negatieve gedachten
- die het moeilijk vinden om te dealen met onverwachte of ongewenste gebeurtenissen en tegenslagen
- die motivatie problemen ervaren en zich veel zorgen kunnen maken

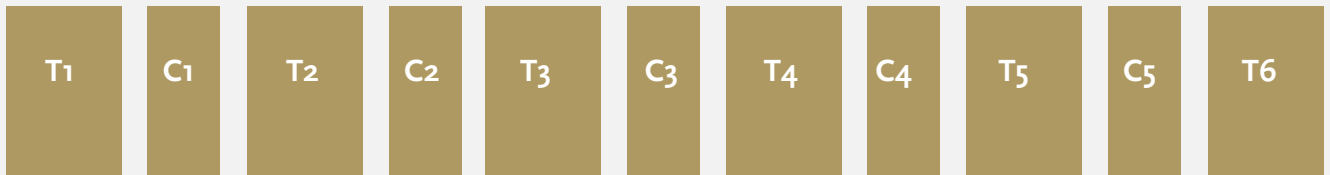
### WAT LEVERT HET MIND YOU PROGRAMMA OP

- **Je wordt vaardiger in het omgaan met stressvolle gebeurtenissen**
- **Je ervaart een vermindering van stress klachten, slaapproblemen en angsten**
- **Je hebt meer energie en hoger welbevinden**
- **Je kunt het hier en nu intenser beleven en er meer van genieten**
- **Je leert beter grenzen aan geven (je hebt meer zelfvertrouwen)**
- **Je wordt mentaal veerkrachtiger**
- **Je bent beter in staat jezelf te managen**

# Leergang Mentale Veerkracht

Aan de slag met het beste uit 3 werelden

HET VERLOOP VAN DE LEERGANG (3 MAANDEN DOORLOOPTIJD)



T = TRAINING C = COACHING

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Op het inschrijfformulier en op [www.moonenenpartners.nl](http://www.moonenenpartners.nl) vindt je de actuele trainingsdata. De Leergang Mentale Veerkracht vindt plaats in het Spa Sport Hotel Zuiver te Amsterdam. Er is geen specifieke vooropleiding vereist. Deelnemers verklaren op het inschrijfformulier dat zij geen psychotisch verleden hebben.

De Leergang Mentale Veerkracht is geen gespreks- ontspannings- of therapiegroep. Het is ook geen plaatsvervanger als je onder behandeling van een arts en of hulpverlener zoals psycholoog/psychiater staat. Wij adviseren je ten alle tijden contact te houden met je (huis)arts en of hulpverlener met betrekking tot je behandeling en medicatie.

De Leergang Mentale Veerkracht is NIET geschikt voor mensen:

- Met ernstige psychische klachten, zoals acute depressie/ burn out, schizofrenie, borderline en angst stoornissen
- Mensen met een antisociale persoonlijkheidsstoornis, die storend kunnen werken op het groepsproces
- Mensen die geen of onvoldoende motivatie hebben om hun gedrag te wijzigen en of geen tijd willen nemen om thuis te oefenen



WIM BUSCHMAN

Senior trainer  
persoonlijke effectiviteit



MARGÔT VAN STEE

Senior trainer Mindfulness



MARIANNE BLOKVOORT

Mentale Veerkracht Coach



VINCENT MOONEN

Mentale Veerkracht Coach



# Leergang Mentale Veerkracht

## Onze visie en de werldebol

In onze uitingen en op deze website komt de werldebol steeds terug als metafoor voor onze overtuigingen en gedachten. De trainers en coaches van Moonen en Partners gaan er van uit dat wij als mens niet reageren op de realiteit, maar op onze gedachten over de realiteit. Mensen en de wereld kunnen ons probleem niet zijn, het is wat we geloven waar ons probleem in zit. Als mensen hun gedachten geloven en zich hiervan niet bewust zijn verliezen zij hun competenties en hun kracht. Denk hierbij aan de kleuter die bang is in zijn eigen slaapkamer als het licht uit gaat. De realiteit is dat hij zich in zijn vertrouwde veilige kamer bevindt. Maar omdat hij zijn gedachten (over bijvoorbeeld monsters en krokodillen) gelooft, wordt hij angstig en verliest hij de rust om in te kunnen slapen. Met de werldebol illustreren wij onze gedachtewereld. 'Onbewust' betekent dan dat wij bestuurd worden door wat wij geloven. Als je goed oplet zul je merken dat dit tientallen keren per dag gebeurt. 'Mensen zouden aardiger moeten zijn.' 'collega's zouden zich beter moeten gedragen.' 'Mijn man (of vrouw) zou het met mij eens moeten zijn.' 'Ik zou slanker (of knapper of meer succesvol) moeten zijn.'

Deze gedachten zijn een manier om de werkelijkheid anders te willen hebben dan zij is en leveren stress op. Wanneer wij wakker, helder en bewust zijn, nemen wij onze gedachten waar en laten we ons er minder door leiden.

We blijven zelf aan het roer staan van gedrag en emoties en/of weten ons goed te herstellen. Onze dienstverlening draagt bij aan helder denken en handelen waarmee u en uw collega's veel gelukkiger en effectiever kunnen werken en leven.



### DE DIENSTEN VAN MOONEN & PARTNERS

- > Leergang Volwaardig Leiderschap
- > Leergang voor Operationeel Management
- > Leergang Mentale Veerkracht
- > Management Ontwikkeltrajecten
- > Mentaliteitsverandering voor teams
- > De TeamWork Methode
- > De Bedrijfscoach
- > Executive en Prestatiecoaching
- > Perspectief



MEER WETEN? BEL (020) 67 20 647