



Brain training

Maximize your potential
with lasting results
in 7 days

**be
more
yourself**
brain training for business people

“Binnen Nobel streef ik er naar om budget voor de training vrij te maken om daarmee medewerkers de mogelijkheid te bieden een be more yourself training volgen, te beginnen bij ons directieteam. Ik kan deze training van harte aanbevelen!”

Piet van Vugt, CEO of Nobel, serial entrepreneur

be more yourself

Optimaal presteren, maximale ontplooiing, jezelf zijn op je best. Het tempo en de lat liggen hoog: professioneel en privé. De brain trainingen van be more yourself bieden succesvolle mogelijkheden. Ontspannen en helder, productief en positief.

Niets is zo stabiel als verandering. Stilstand is achteruitgang in onze sterk competitieve maatschappij. Organisaties moeten innoveren om het hoofd boven water te houden. Van werknemers wordt daarom een creatieve, flexibele en zelfverzekerde inbreng geëist. Werknemers die de regie nemen en zelf proactief blijven.

Succesvolle medewerkers maken het verschil

Presteren om succesvol te zijn. Ambitieuze mensen willen ondanks de hectiek van alledag optimaal presteren én van het leven genieten. Het zoeken naar deze balans levert vaak onvrede op, met stress als gevolg. Stress is de norm geworden en een zesjescultuur het uitvloeisel daarvan.

De tevredenheid van werknemers over hun functie en carrière heeft direct en significant invloed op de winst. Winst ontstaat in 'flow', als iedereen op z'n best presteert, met de

stroom meegaat en daardoor zelf die stroming versnelt. Als mensen beter in hun vel zitten, kunnen ze hun talenten beter ontplooiën en presteren dan ook beter. Medewerkers vormen het voornaamste kapitaal van iedere organisatie. Onderzoek heeft inmiddels aangetoond dat goed getrainde medewerkers zorgen voor significant minder ziekteverzuim, betere klantrelaties en hogere productiviteit. Kortom: gemotiveerde, goed getrainde medewerkers maken het verschil.

In het bedrijfsleven worden vaak trainingen ingezet die zich richten op cognitieve vaardigheden. Het resultaat is niet blijvend en werkt alleen 'aan de buitenkant'. Bestaat er een alternatief?

wist u dit?

- Uit onderzoek van TNO in opdracht van ministerie van Sociale Zaken naar de gezondheidsschade en kosten van stress, blijkt dat zich jaarlijks 150.000 tot 300.000 ziek melden wegens stress. TNO schat dat één op de zeven WAO'ers door stress op het werk arbeidsongeschikt is geworden. Dat kost jaarlijks 1,7 miljard euro aan uitkeringen. De totale kosten aan stress voor ondernemers en overheid worden geschat op vier miljard euro per jaar.
- In de Gids voor Personeelsmanagement verscheen het artikel: 'Werkstressoren en energiebronnen beïnvloeden motivatie'. Hieruit blijkt onder meer dat werknemers die beter in hun vel zitten de productiviteit en effectiviteit van het bedrijf verhogen met 25 tot 40%.
- Het American Institute of Stress heeft berekend dat in de VS stress een doorslaggevende rol speelt in 40% van het ziekteverzuim.

Voor meer informatie en wetenschappelijke onderbouwing van de tekst uit deze brochure, zie onze website: www.bemoreyourself.com

change your brain in
7DAYS



blijvende prestatieverbetering in 7 dagen

Be more yourself helpt managers om mentale barrières en aangeleerde overtuigingen snel, blijvend én van binnenuit te overwinnen. Zo kunnen zij het maximale potentieel van zichzelf en vervolgens van hun medewerkers benutten.

Speciaal voor middelgrote en grote organisaties heeft be more yourself doeltreffende, individuele brain trainingen op maat die de prestaties van de medewerkers naar een hoger niveau tillen. Be more yourself trainingen werken van binnenuit en

zijn erop gericht prestaties persoonlijk, doeltreffend en met blijvend resultaat te verbeteren. Een blijvende verandering in slechts zeven dagen. Het resultaat van de training raakt het welzijn van de trainee die dit direct uitstraalt naar de omgeving. Trainees kunnen meer doen in minder tijd en krijgen ruimte voor ontspanning, persoonlijke ontwikkeling en daarmee professionele ontplooiing. De resultaten zijn verbluffend, realistisch en meetbaar.

Over be more yourself

In elk mens en elke groep is alle potentie aanwezig. Be more yourself draagt op een positieve manier aan de wereld bij door dit potentieel snel en blijvend te ontwikkelen. Wij willen zoveel mogelijk mensen in staat stellen de volgende trede van bewustzijn of ontwikkeling te bereiken. Be more yourself doet dit door een unieke combinatie van neuroscience, neurobiochemische meting en op maat gemaakte, intensieve synchronisatie coaching. Hierbij begeleiden onze ervaren leiderschapscoaches deelnemers naar de juiste afstemming tussen het hoofdbrein, het hartbrein en het buikbrein. Datgene wat het brein leert gaan de deelnemers als vanzelf belichamen.

Top programma: Creative Expansion

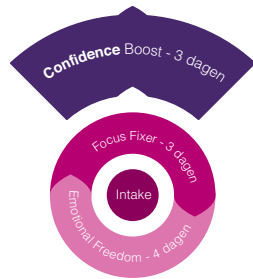
“Ik ervaar de kracht van het nu. De **be more yourself** training heeft vooral opgeleverd dat ik veel beter in staat ben om in het “nu” te zijn, waar ik voorheen vooral met gisteren en morgen bezig was. En dit is pas het begin. Pas op! Dit programma gaat je leven veranderen. Het is de ervaring en de investering 100x waard.”

David de Kock, Entrepreneur & Author

ons aanbod

cure programma

Een 10-daags programma voor mensen met burn-out verschijnselen.

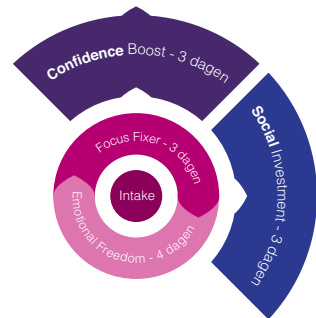


Voordelen voor werkgevers:

- Werknemers kunnen weer optimaal aan het werk binnen drie maanden na aanvang van de training
- Effectieve vermindering tijdsduur bij langdurig ziekteverzuim
- Lagere kosten ziekteverzuim
- Verlaging personeelsverloop

care programma

Een 7-daags programma voor mensen die vooral persoonlijke groei nastreven. Kies een van de modules: confidence boost of social investment.

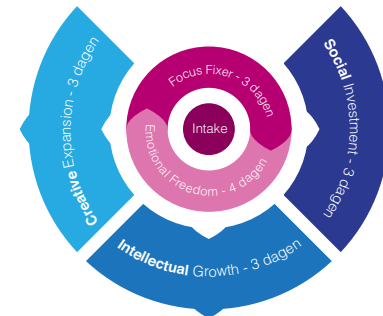


Voordelen voor werkgevers:

- Hogere productiviteit van individuele werknemers
- Verlaging wervingskosten als gevolg van minder personeelsverloop
- Tevredenheid werknemers is hoger
- Betrokken werknemers waardoor ook de klant klanttevredenheid toeneemt

top programma

Een 7-daags programma voor mensen die voortdurend op zoek zijn naar nieuwe inzichten. Kies een van de drie modules: social investment, intellectual growth of creative expansion.



The benefits are:

- Geïnspireerd leiderschap
- Nieuwe zakelijke kansen
- Verscherping van bestaande ideeën
- Beperkende blokkades verdwijnen

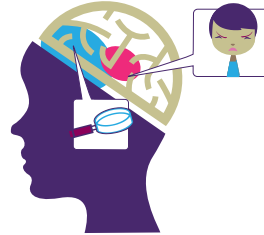
De hersenen:

bestaan uit twee componenten:
de hardware & de software



Hardware:

frontale kwabben
& het limbisch deel



Software:

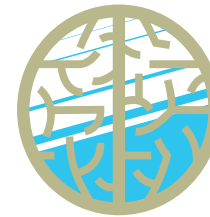
dit werkt als volgt: neurale
paden bepalen jouw reactie



Jij kunt zelf
NIEUWE neurale paden
creëren en daardoor oude
patronen doorbreken

In 4 dagen:

stabiliseer jij
je eigen hersenen



De volgende 3 dagen:

optimaliseer jij
je eigen potentieel



over de hersenen

Hardware en software

Ons gedrag wordt bepaald door ons hoofdbreïn (beheren), ons hartbreïn (verbinden) en ons buikbreïn (instinct) die in een intense wisselwerking staan met onze hersenen. Om het beste uit onszelf te halen is balans tussen deze systemen vereist. De centrale motor ligt in onze hersenen. De hersenen bestaat uit twee hoofdcomponenten: de hardware, het orgaan zelf en de software, de manier waarop we met onze neurale paden omgaan.

Eenvoudig gezegd, bestaat de hardware uit de verschillende hersenonderdelen. We richten ons voor dit verhaal op de frontale kwabben en het limbische deel. In de frontale kwabben bevinden zich de cognitieve vaardigheden; de rede, bewustzijn en interpretatie. Het limbische deel is verantwoordelijk voor primaire reacties zoals angst, woede, agressie of stress. Onlangs verricht onderzoek toont aan dat stress een limbische reactie is, veroorzaakt door externe factoren. Velen van ons proberen stress met rede te bestrijden, zonder succes. Dit is omdat we het verkeerde deel van onze hersenen gebruiken; onze frontale kwabben in plaats van het limbische deel. Aangezien we stress bestrijden door naar externe factoren te kijken in plaats van de limbische respons te bestrijden, bereiken we gering succes, en stress lijkt de norm te zijn geworden in ons leven.

Ontwikkeling van het breïn

DNA en onze ervaringen bepalen grotendeels ons gedrag. Menselijk gedrag, onze software, ontwikkelt zich in de loop van de jaren. We weten allemaal dat het veranderen van gedrag een complexe aangelegenheid is. In onze hersenen worden ervaringen omgezet in verbindingen die neurale paden heten. Deze paden bepalen vervolgens weer het gedrag. Gedrag herhaalt zichzelf zodra we situaties herkennen die we eerder hebben ervaren. In de eerste levensjaren ontstaan er gemiddeld zo'n 15.000 neurale verbindingen per hersencel. Veel (onbewust) gedrag vindt daar zijn oorsprong.

Wij kunnen ons gedrag veranderen

Net zoals we ons lichaam kunnen trainen om betere sportprestaties te leveren, kunnen we onze hersenen trainen om te observeren, denken en communiceren op een hoger niveau. De eigenschap van de hersenen om te kunnen veranderen en zich te blijven ontwikkelen wordt neuroplasticiteit genoemd.

Be more yourself heeft een sensorische cognitieve techniek ontwikkeld. Deze kan in elk specifiek hersengebied nieuwe neurale paden creëren en daardoor nieuw natuurlijk gedrag ontwikkelen. Neurowetenschappelijk onderzoek

heeft achterhaald welke gebieden verantwoordelijk zijn voor verbinding, creativiteit, intellectuele capaciteit en zelfvertrouwen. Dit zijn de gebieden waar **be more yourself** zich in heeft gespecialiseerd.

Stabiliseren en optimaliseren

Het veranderen van diepgeworteld gedrag begint met het veranderen van de hersenen. **Be more yourself** biedt een brain training waarin de neurale paden in de hersenen geoptimaliseerd worden. Hierdoor ontwikkelen en synchroniseren buik-, hart- en hoofdbreïn zich in de gewenste richting. Hoe doen we dat? Feitelijk gezien werkt het heel eenvoudig. De basis training richt zich op de stabilisatie van de drie breïnen, waarbij de rust en de ruimte wordt gecreëerd om te groeien. Vervolgens staat de optimalisatie centraal, afgestemd op de persoonlijke behoefte. Met een nieuw evenwicht en een goed geordend systeem gaan we optimaal functioneren. Met een rijke hoeveelheid aan ervaring, paraat om voordeel te hebben bij nieuwe ervaringen, staat iemand sterker uitgerust in het leven. Na een sessie gaan de hersenen 'zelf' verder op de ingeslagen weg en creëert nieuwe neurale paden. Juist hierdoor zijn de trainingen zo succesvol; het systeem zet het proces voort. Daardoor is er ook geen risico op terugval in oude patronen.

4 dagen basis training

STABILIZER



Focus Fixer

Stabiliteitstraining

De start van elk traject is gericht op optimaal functioneren en het brein te leren leren. Brein en lichaam komen in balans met elkaar.

- Scherpere focus
- Hogere concentratie
- Beter in staat samen te werken, keuzes te maken
- Sneller denken

Emotional Freedom

Training Emotionele Integratie

Gericht op puur en zonder onrust functioneren vanuit jezelf, zonder ongewenst reactief gedrag dat is ontstaan vanuit het verleden.

- Stress vermindering
- Innerlijke rust/ontspanning
- Handelen vanuit overzicht/ontspanning
- Verbeterd algeheel welbevinden

brain training

Intensief en optimaal

Tijdens het trainen van hersenen worden nieuwe neurale paden gemaakt. Dit draagt bij aan de optimalisering van natuurlijk gedrag en de ontwikkeling van het aanwezige potentieel. Deze unieke methode passen we toe met de meest geavanceerde apparatuur en de beste trainers. De maatwerktrainingen worden individueel aangeboden en zijn daardoor diepgaand en intensief. De trainee en de trainers verblijven in een hotel in een natuurlijke, rustgevende omgeving.

Het trainingstraject

De **be more yourself** brain training omvat een combinatie van verschillende instrumenten en technieken die elkaar versterken.

Twee modules

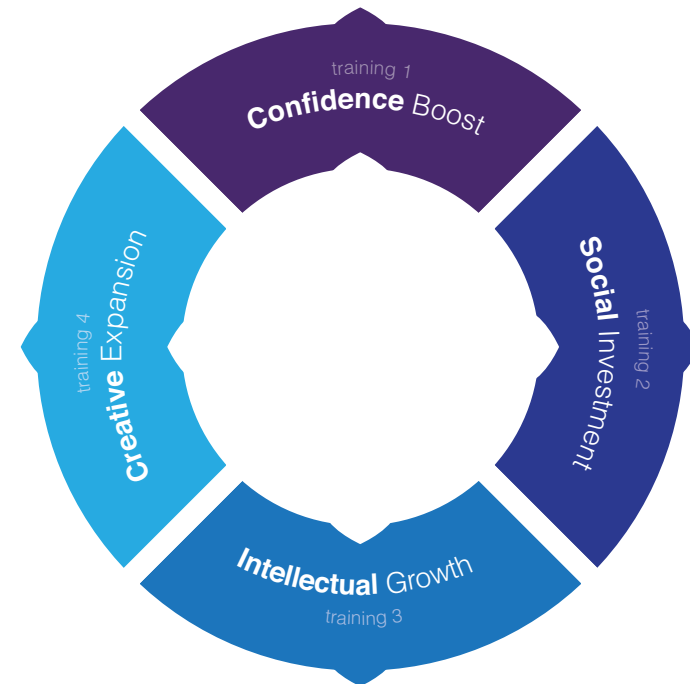
De brain training bestaat uit twee modules: de Stabilizer omvat vier dagen, de Optimizer omvat drie dagen, beide met dagelijks drie trainingen.

De training start met een persoonlijk intakegesprek, een qEEG (hersenscan) en het vaststellen van persoonlijke doelen en trainingstraject. Om de neuroplasticiteit te verhogen moeten de natuurlijke gehalten van neurobiochemische transmitters optimaal zijn. Dit wordt getest met de Braverman techniek. Het doel van deze profielbepaling is om inzicht te krijgen in de kracht en verzwakking van het neurobiochemische systeem. Voor een optimale uitgangspositie wordt - indien nodig - het totale proces van de brain training door voedingssupplementen ondersteund.

Tijdens de brain training kijkt de trainee naar een film terwijl we de hersenfrequenties monitoren met geavanceerde apparatuur. De trainee ontspant zich: zo heeft het brein de ruimte om te leren.

3 dagen groei training

OPTIMIZER



Zodra de hersenfrequenties zich op de gewenste manier verhouden, ontvangt de trainee een visuele, auditieve en tactiele 'beloning' die het brein stimuleert om het nieuwe gedrag te bestendigen. Dit heet operante conditionering.

Elke module biedt hiernaast intensieve synchronisatie coaching. In deze coaching ligt de nadruk op het creëren van balans tussen het hoofdbrein, het hartbrein en het buikbrein. Alleen als deze drie systemen een geheel vormen heeft de brain training maximale impact.

Garantie

Onze bewezen aanpak zorgt ervoor dat deelnemers beter in hun vel zitten, hun talenten beter benutten en effectiever functioneren, zowel zakelijk als privé. Als deelnemer heb je terecht hoge verwachtingen van onze training. Wij durven te garanderen dat wij deze verwachtingen kunnen waarmaken. Ontevreden? Indien je – na het volgen van de gehele training - ontevreden bent over de behaalde resultaten, krijg je de gemaakte investering in de training, exclusief hotelkosten, terug.

De trainers

Dat gemotiveerde, goed getrainde medewerkers het verschil maken is duidelijk. Onder de bezielende leiding van Anasuya Koopmans zoekt de more yourself steeds naar nieuwe wegen voor optimalisatie en verdieping gebaseerd op brain training. De afgelopen acht jaar zijn onze trainingen steeds verder verfijnd en geoptimaliseerd. Al onze trainers hebben naast de nodige ervaring en spirituele basis een interne opleiding afgerond. De more yourself trainers hebben een persoonlijke visie en drive om de maximale talenten en mogelijkheden van mensen tot ontwikkeling te brengen en het persoonlijke levensdoel verder te realiseren.

Training 1:

Confidence Boost

Een zelfverzekerd persoon is moedig en kan tegen een stootje, is productief, betrouwbaar en betrokken.

- Meer daadkracht & durf
- Hoger zelfbewustzijn
- Beter zelfbeeld
- Meer vertrouwen

Training 2:

Social Investment

Kennis en kunde in harmonie met samenwerken en communiceren.

- Emotionele intelligentie
- Socialer gedrag
- Presentatie & uitstraling
- Feedback kunnen ontvangen en integreren

Training 3:

Intellectual Growth

Jezelf zijn op je best is de norm. Vergroten van denkcapaciteit, bewustzijn en waarnemingsvermogen.

- Inspirerend leiderschap
- Krachtig charisma
- Hoger bewustzijn
- Doordat je over je grenzen heen kunt stappen, kun je nieuwe mogelijkheden ontwikkelen

Training 4:

Creative Expansion

'Out of the box-denkers' zijn visionair, innovatief en vernieuwend.

- Oplossend vermogen
- Scherpere intuïtie
- Grote geheel overzien
- Creativiteit, initiatief

“Dit heeft ertoe geleid dat de kwaliteit van de relaties met mijn klanten ontzettend verbeterd is. De relaties zijn veel opener, dieper en sterker dan ik vroeger ervaren heb.”

Kamila Glinka, Service Manager for Scandinavia and Poland

making this world a better place

Het verhaal van **be more yourself** is groter. Be more yourself zal niet alleen een positieve impact hebben op jouw eigen leven, maar het stelt je ook in staat om wezenlijk contact te maken met andere mensen: familie, vrienden, collega's en alle mensen die je in de toekomst zult ontmoeten. Be more yourself helpt je om het grotere geheel te zien. Om bewust en positief verbinding te maken met een bredere wereld. Het zal helpen om jouw impact in de wereld te vergroten, waardoor het leven meer betekenis krijgt.

**be
more
yourself**

tel. +31 88 7654 100
fax +31 88 7654 199

Prinsengracht 534
1017 KJ Amsterdam (NL)

info@bemoreyourself.com
www.bemoreyourself.com

change your brain in
7DAYS

