

**MENTAL FITNESS  
BEDRIJFSTRAININGEN**



ILLUSTRATIE KEES ENDEBURG

IS OOK UW KOP VOL?



We leven in een hectische tijd, waarin we het druk hebben met van alles. Steeds vaker merken we dat het ons moeite kost ons echt te concentreren. We slapen matig tot slecht, we luisteren maar half, we lezen geen boek uit, malen veel in het hoofd, zijn snel geïrriteerd, ronden zaken niet af, zijn continu moe en presteren steeds minder.



### **Naar de kern van ontspannen functioneren**

Door middel van Concentratie management en Mental Coaching helpen wij managers te ontstressen, zich beter te concentreren, hun intuïtie meer te benutten en creatiever te zijn. Dit doen we door ervaren problematiek in werk en privé-leven op te lossen met behulp van kennis uit de moderne psychologie en praktische inzichten uit westerse filosofie en een concrete methode uit zen.



Effecten die deelnemers ons meedelen zijn o.m.:

- **beter omgaan met stress**
- **meer inzicht in eigen effectiviteit**
- **creatiever**
- **produktiever**

### **Doelgroep**

Leidinggevenden, staf- en beleidsmedewerkers, projectleiders, vakspecialisten, uitvoerende medewerkers.



Wij bieden u verschillende mogelijkheden aan:

### • **Concentratie management**

Het doel van deze training is:

- **meer inzicht in en controle over het eigen concentratievermogen**
- **een methode leren waardoor u meer rust, energie en creativiteit ontwikkelt**
- **toename van geestelijke balans en de aandacht beter kunnen richten.**

De training bestaat uit korte theoretische presentaties en reflecties op de eigen praktijk en korte oefeningen met opdrachten. Daarnaast wordt geoefend om op structurele wijze beter te kunnen concentreren en ontspannen. Door de training wordt onder meer stressbestendigheid, vasthoudendheid, zorgvuldig en doelgericht handelen versterkt.

### • **Mental coaching**

Het doel van Mental Coaching is het zelfsturend vermogen te vergroten. Stappen zijn hierbij:

- **inventariseren van actuele situatie**
- **bewust worden van gewenste resultaat**
- **ontdekken welk gedrag effectief is**
- **realiseren van doel en feedback**

In dit individuele traject heeft u een optimale mogelijkheid om in korte tijd inzicht te krijgen in voor u belangrijke vragen. Resultaat is dat u meer helderheid krijgt en beter keuzes kan maken.

### • **Meerdaagse Meditatie training**

Voor diverse organisaties zoals de AIVD, Gemeente Alkmaar en Rijkswaterstaat hebben wij meditatie training georganiseerd in een abdij/klooster.

## • Training op maat

In overleg met de opdrachtgever maken wij trainingen op maat. Voor de Universiteit Wageningen, Politie Haaglanden en het ministerie van VROM zijn al reguliere cursussen opgezet.

## Organisatie

Drs. Raoul Destrée (1955) is initiatiefnemer van Mental Fitness Bedrijfstrainingen. Als psycholoog maakt hij uitgebreid kennis met yoga en zen in Japan en Thailand. Hij begint zijn loopbaan als onderwijskundig docent voor de TU Delft. Vanaf 1990 is hij als zelfstandig coach en trainer werkzaam vanuit een eigen praktijk. Hij is al acht jaar actief voor de Rijksoverheid en geeft in de afgelopen vijftien jaar meer dan 150 cursussen waaronder bedrijven als ING en SHELL.



## Adres

Oude Boomgaardstraat 17, 2513 TN Den Haag

Bent u geïnteresseerd en wilt u meer weten over data en kosten, kijk dan op

**[www.mentalfitness.nl](http://www.mentalfitness.nl)** en mail **[info@mentalfitness.nl](mailto:info@mentalfitness.nl)**

U kunt ook bellen **070-3467977**