



WOUTER DE JONG



WOUTERDEJONG.NL SPREKER – AUTEUR – DAGVOORZITTER – PERSONAL MIND TRAINER

STUUR JE BREIN NAAR DE SPORTSCHOOL!

Een goede gezondheid begint in je hoofd. Want je zit pas echt lekker in je vel als je ook mentaal fit bent. Zoals je je spieren traint in de sportschool, kun je ook je hersenen trainen. Met deze wetenschap transformeert Wouter de Jong elke bijeenkomst tot een *'sportschool voor de geest'* waar iedereen weer opgeladen uitkomt. Zelfs de meest nuchteren onder ons. Door zijn prikkelende mix van theorie, oefening, interactie, reflectie, muziek en video inspireert hij niet alleen, maar activeert uit je comfortzone te stappen zonder te dwingen.

PROTEÏNESHAKE VOOR JE HERSENEN.

De *Mindgym methode* is gebaseerd de nieuwste wetenschappelijke inzichten en met ideeën uit mindfulness, veerkrachttraining en positieve psychologie verbetert hij je mentale conditie. Dit doet Wouter door simpele effectieve denkwijzen en technieken aan te leren die iedereen kan toepassen in zijn of haar dagelijks leven en werk – en dat leidt tot positieve resultaten op elk vlak in je leven.

Praktische oefeningen worden afgewisseld met wetenschappelijke inzichten en hands on tips, waarbij de vier breincircuits worden getraind voor een gelukkiger brein, te weten: *aandacht, veerkracht, positiviteit en altruïsme.*

Op deze manier neemt de betrokkenheid toe zonder dat je opbrandt, kun je beter inspelen op veranderingen en ga je effectiever om met je tijd, emoties, stress en collega's. Kortom een *proteïneshake* voor je hersenen voor meer focus, rust én energie!

MINDGYM IS VOOR DÉ WORKOUT VOOR IEDEREEN DIE...

- ✓ *zich in een druk leven beter staande willen houden...*
- ✓ *zich beter wil concentreren en minder snel afgeleid wil zijn...*
- ✓ *vaak het gevoel heeft geleefd te worden...*
- ✓ *minder storende gedachten wil ervaren...*
- ✓ *beter wil leren omgaan met moeilijke emoties...*
- ✓ *lichamelijk last kan ervaren door spanning en stress...*
- ✓ *meer momenten wil vinden van genieten, rust en inkeer...*
- ✓ *sneller energie wil kunnen regenereren...*

GEZIEN BIJ O.A.

PAUW



deVolkskrant

LINDA.

PSYCHOLOGIE




rt(4)

vpro

Men'sHealth

De Telegraaf

HP/DE TIJD



Een goede gezondheid begint in je hoofd!

KLAAR OM JOUW PUBLIEK TE LATEN ZWETEN?

Zoals ieder lichaam een ander workoutschema nodig heeft, zo is ook iedere bedrijfssituatie anders, waarbij Wouter als geen ander kan inspelen op zowel de kernwaarden van het bedrijf, als het publiek dat hij voor zich heeft. Stel jouw eigen favoriete trainingsschema samen en begin met zweten!

STAP 1: KIES JOUW EIGEN WORKOUT

De hoofdthema's van de keynotes, workshops en webinars van Wouter zijn het vergroten van invloed - ook op jezelf -, mentale fitheid en impact. Er wordt altijd maatwerk geleverd, maar je kunt daarnaast ook kiezen voor één of meerdere van de volgende workouts:

- ✓ *Gelukkiger brein...*
- ✓ *Positief motiveren...*
- ✓ *Betere focus...*
- ✓ *Presteren onder druk...*
- ✓ *Innovatief denken...*
- ✓ *Minder stress...*

STAP 2: BEPAAL DE WORKOUTVORM

Wouter biedt verschillende workoutvormen aan, zowel voor live publiek, in een tv-studio als online via webinars en inspiratiesessies. De keynotes, *Mindgym* en *Superkrachten voor je hoofd*, zijn doeltreffend, interactief en inspirerend en krijg je een adrenalinestoot van heb ik jou daar! De workshops zijn bij uitstek geschikt voor bijeenkomsten waarbij het publiek op humoristische en interactieve wijze kennis maakt met hun brein.

STAP 3: SELECTEER JOUW TRAININGSSHEMA

Hoeveel je wilt zweten mag je helemaal zelf bepalen. De live en online keynotes zijn beschikbaar vanaf **30:00 minuten** en kunnen uitgebreid worden naar sessies tot aan **twee uur**. Daarnaast kan er gekozen worden voor workshop sessies van een **dagdeel** tot aan een **hele dag**.

STAP 4: KIES JE SUPPLEMENTEN

Naast de reguliere keynotes van Wouter de Jong bestaat de mogelijkheid om de sessie, interactie en het effect uit te breiden met diverse aanvullende mogelijkheden. Middels deze **supplementen** wordt nóg meer verdieping gebracht in de sessies en kunnen de deelnemers direct aan de slag met concrete handvatten.

WORKOUTS BIJ O.A.

Unilever

ABN·AMRO

Universiteit Utrecht

HEMA

bol.com

Deloitte.

KLM

A CAMPINGFLIGHT TO
LOWLANDS
PARADISE

McKinsey
& Company

TU Delft

THE
SCHOOL
OF LIFE

pwc



Are you ready?

SUPPLEMENT #1: ONLINE HANDOUT

De online handout is een kant-en-klaar workout schema dat je kunt toepassen na afloop van Wouter's keynote. De handout wordt naar wens samengesteld én desgewenst aangepast aan het thema, evenement en eigen branding.

SUPPLEMENT #2: HÉT BOEK

Wouter's keynote is naast de online handouts uit te breiden met zijn boek *Mindgym, sportschool voor je geest*, *Mindgym workouts* en/of *Superkrachten voor je hoofd*. Desgewenst worden de boeken voorzien van een persoonlijke noot, een speciale sticker of zelfs een custom cover.

SUPPLEMENT #3: FULL WORKOUT PACKAGE

Wil je jouw team, personeel of klanten écht verrassen én in het zweet laten werken? Bestel dan de het *Workout Package* dat voorafgaand aan de online sessie bij iedere deelnemer op de deurmat valt. Deze unieke belevenis bestaat uit o.a. voorbereidende oefeningen, workout materialen en een zweetbandje om zoveel mogelijk zweet op te vangen!

SUPPLEMENT #4: FOLLOWUP SESSIES

Wil je iedereen scherp houden en vind je één sessie niet genoeg? Dan kunnen we, aan de hand van de online handout, een vervolg sessie plannen. Dit kan uitgebreid worden met een volledig workout traject, waarbij we periodieke check-ups doen.



Wouter de Jong is veelgevraagd spreker, auteur en (mindfulness)trainer die zich richt op het verhogen van mentale fitheid en was hij als expert regelmatig te zien in diverse programma's als Pauw, RTL Late Night en Boulevard. De keynotes van Wouter zijn interactief, met humor en bevatten veel momenten van persoonlijk inzicht. Hij studeerde af in Nederlands recht en aansluitend volgde hij een opleiding aan de Amsterdamse toneelschool, waarna hij werkte als acteur, waaronder in GTST en Villa Achterwerk. Hij volgde meerdere opleidingen tot mind expert, onder andere tot mindfulness trainer aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

DIT VONDEN ZIJ:



Ben Tiggelaar

Bestseller auteur, van o.a. *Dromen, durven, doen*

'Op uiterst sympathieke wijze én met veel kennis van zaken leert Wouter de Jong je om (weer) baas te worden in je eigen hoofd. Superinteressant!'



Tony Crabbe

Bestseller auteur, van o.a. *Nooit meer te druk*

'I love Mindgym! Het is de leukste, non-nonsens methode om mentaal sterk te blijven. Essentieel.'