

# **SPORTSCHOOL VOOR JE GEEST**

**Interactieve keynotes en workshops  
door Wouter de Jong**



# 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 op 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...*





# JOUW PUBLIEK OOK MENTAAL 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 TRAININGSSCHEMA

De live en online keynotes en verdiepende sessies zijn beschikbaar **vanaf 20:00 minuten** (de 'power workout'; perfect als opening of kick-off van een bijeenkomst). De reguliere edities starten bij **30:00 minuten** en kunnen uitgebreid worden naar sessies tot aan **twee uur**. Daarnaast kan er gekozen worden voor workshop sessies van een **dagdeel**, bestaande uit vier aaneengesloten uren - uitbreidbaar tot 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.

# DE 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.

## WARMING-UP

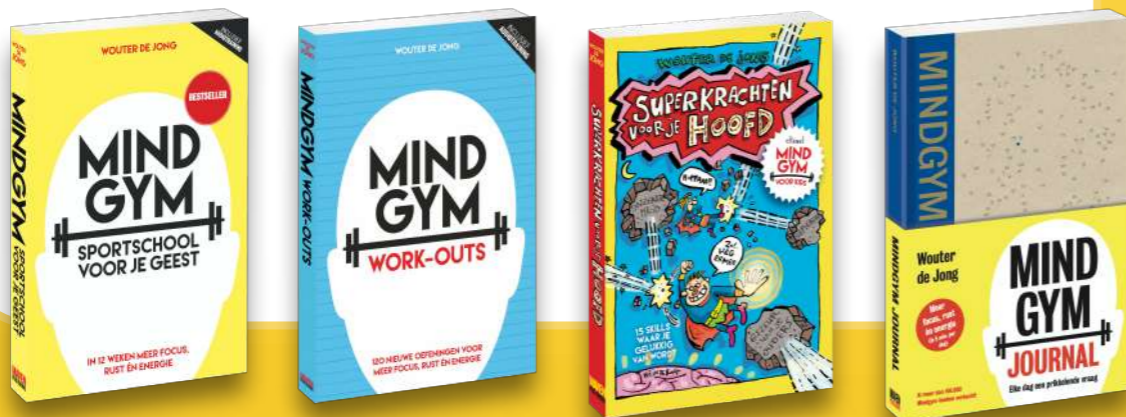
Om je publiek alvast op te warmen kan Wouter zorgen voor een digitale, op maat gemaakte, warming-up. Middels een enthousiasmerend filmpje geeft Wouter alvast een voorproefje van wat jouw publiek te wachten staat. De kosten voor dit filmpje zijn vanaf € 295,-. Wanneer je hier interesse in hebt, vernemen wij het graag van je.

## FOLLOW-UP SESSIES

Het *meest populaire en veelvuldig gevraagde supplement*: de follow-up sessies, waarbij de 'kracht van herhaling' centraal staat. 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.

## HÉT BOEK

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



## ONLINE HAND-OUT

De online hand-out is gepersonaliseerd workout schema dat je kunt toepassen na afloop van Wouter's keynote. De hand-out staat vol met leuke opdrachten én audiotracks en biedt concrete handvatten om alles in praktijk te brengen. De kosten voor de op maat gemaakte hand-out zijn vanaf € 295,-.

## SUPERKRACHTEN - DE GAME

Wanneer Wouter zijn keynote of workshop presenteert rondom 'Superkrachten voor je hoofd', dan is 'De game' het perfecte supplement om toe te voegen en aan te bieden aan alle deelnemers die bijvoorbeeld werkzaam zijn in het basisonderwijs, maar ook voor ouders en verzorgers is dit het ideale supplement om de theorie achter 'Superkrachten voor je hoofd' in praktijk te brengen.



# VERDIEPENDE WORKOUTS

**Net als met sporten, wil je ook je hersenen blijven trainen en uitdagen. Om die reden heeft Wouter éxtra verdiepende sessies beschikbaar, ter aanvulling op zijn keynote 'Mindgym, Sportschool voor je geest'. Op deze manier worden je hersenen éxtra aan het werk gezet op specifieke thema's.**

## #1: STRESSMANAGEMENT EN WERKDRUK

Stress.... We kennen het allemaal. Een beetje stress kan geen kwaad. Soms helpt het ons optimaal te presteren. Maar wanneer stress chronisch is, gaat dat ten koste van je werkprestaties, werkplezier en is het een aanslag op je lichaam. Tijdens deze verdiepende sessie leer je hoe je stress de baas wordt. Je krijgt handige tips die je meteen in de praktijk kunt brengen om je stress te managen én hoe je voorkomt dat je in een burn-out terecht komt. ***Ben je vaak moe? Voel je je uitgeblust? Of pieker je veel en heb je moeite werk en privé in balans te houden? Of heb je vaak het gevoel geleefd te worden en heb je juist meer behoefte aan momenten van genieten en rust?*** Wanneer je deze signalen vaak hoort, dan is deze verdiepende sessie een must.

## #2: BEVLOGENHEID EN POSITIVITEIT

Behoeftte aan meer plezier, bevlogenheid en positiviteit? Tijdens deze verdiepende sessie gaat Wouter aan de slag met de meest uiteenlopende onderwerpen uit de positieve psychologie – de wetenschap gelukkiger te worden. Je krijgt praktische handvaten en strategieën die je helpen je sterktes te herkennen, je denkwijze positief te veranderen en het geluksgevoel te vergroten en laten voortduren. Daarbij leer je technieken hoe je bevlogenheid vergroot en je ambitie(s) efficiënter én leuker realiseert. ***Wanneer jouw publiek de behoefte heeft meer in hun kracht te willen staan, meer momenten van geluk willen ervaren, minder willen uitstellen en hun passies en ambities meer willen onderzoeken, dan is deze verdiepende sessie hét supplement bij uitstek.***

## #3: VEERKRACHT EN EMPATHIE

Door actief aan je veerkracht te werken, versterk je jezelf, je familie en werkomgeving. In deze verdiepende workshop krijgt je publiek van Wouter technieken om constructiever om te gaan met emoties, je relaties te versterken en belemmerende patronen te doorbreken. Zo train je je brein mentaal weerbaarder te zijn tijdens de uitdagingen in je leven. Op deze manier word je niet weg geblazen als het stormt, maar kun je juist meebuigen wanneer dat nodig is. ***Na afloop van deze verdiepende sessie zal iedereen constructiever omgaan met (moeilijke) situaties, kan jouw publiek meer voor anderen klaarstaan, zonder op te branden en weten zij rust en kalmte te bewaren in stressvolle situaties. Heerlijk toch?***

## #4: POWERCOACH [NIEUW!]

Als je mentaal fit bent, ben je beter in staat anderen te coachen. En dat is belangrijk, want uiteindelijk zijn we in ons dagelijks leven allemaal coach; of je nou je kinderen helpt betere keuzes te maken, een collega motiveert een project op te pakken of een vriend ondersteunt bij tegenslag. In deze nieuwste keynote, '*Powercoach*', van Wouter krijg je een *masterclass* in hoe je anderen in hun kracht zet! Door slimme technieken leer je met interactieve oefeningen hoe je anderen met meer impact motiveert, hun talenten vergroot en laat groeien. En daar... groei jij ook weer van!

***Tijdens 'Powercoach' leer je onder andere; Sneller tot de kern te komen in een gesprek, de ander laten groeien zonder te 'pushen', vanuit kracht te kijken naar iemands belemmering, magische feedback om je collega te motiveren; hoe één zin jouw en andermans leven kan veranderen, en... nog veel meer!***





## OVER WOUTER DE JONG

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.

**“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!”**

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



**“I love Mindgym! Het is de leukste, no-nonsens methode om mentaal sterk te blijven. Essentieel.”**

**Tony Crabbe**  
Bestseller auteur van o.a. Nooit meer te druk



**“Wouter de Jong is een kundig trainer die zelfs de grootste scepticus weet te raken en te verrassen.”**

**Carice van Houten**  
Actrice



Wouter was eerder te zien bij o.a.



Wouter gaf eerder workouts bij o.a.



# **SPORTSCHOO VOOR JE GEEST**

**Interactieve keynotes en workshops  
door Wouter de Jong**

**Ga voor meer informatie naar [wouterdejong.nl](http://wouterdejong.nl)  
of neem contact op via [info@wouterdejong.nl](mailto:info@wouterdejong.nl)**