

Inspiration Tour BrainHacking

Mindful management:
praktisch (ASML en Google) en vanuit de wetenschap



Datum: 19 september 2019
Tijd: Lunch om 12:00u, het programma start om 13:00u. De dag wordt afgesloten met een diner om 20:00u de dag duurt tot uiterlijk 21:30u.
Sprekers: Roy Wenting (Wenteling Trainingen), Pauline de Vries (ASML)
Locatie: Op Hodenpijl, Rijksstraatweg 20-22, 2636 AX Schipluiden. Op Hodenpijl beschikt over 100 gratis parkeerplaatsen.

Mindful Management: waarom?

De economie mag dan wel flink terug aantrekken, de buikriem wordt niet meer gelost. Druk op managers en medewerkers blijft op een piekniveau. Steeds meer, sneller en beter. Dus zijn we met zijn allen lekker druk-druk. Misschien wel verslaafd aan de druk. Maar hoe voorkomen we dat we over de gezondheidsgrens heengaan? En hoe zorgen we ervoor dat we efficiënt en doelgericht blijven werken wanneer ons hoofd vol zit met To Do's en deadlines?

Daar kan mindfulness bij helpen. Geen vrijblijvend gezweef, maar inzicht en begrip in je brein en aandachts- en concentratieoefeningen die we samen inoefenen. En die vanaf de eerste dag kunnen helpen om productiever te blijven, gericht op de juiste prioriteiten. En met plezier in het werk. **Organisaties als Google en ASML hebben mindfulness al een plek gegeven in hun organisatie, we gaan ontdekken wat we hiervan kunnen leren.**

Mindful Management: wat gaan we doen?

De inspiration tour Mindful Management is een deepdive in de werking van je brein en zenuwstelsel. Een soort van miniretraite voor managers met een duidelijk wetenschappelijk kader en praktische relevantie.

De dag bestaat uit 3 onderdelen:

1. **'Hacking your brain' inspiratie clinic:** Tijdens deze interactieve clinic maak je kennis met de basisprincipes van mindfulness, emotionele intelligentie, de werking van je brein & zenuwstelsel en wetenschappelijke onderzoeken hierover o.a. van het **Google Search inside yourself leadership Institute**.
2. **Deepdive in jezelf:** Na de inspiratie clinic ga je ervaren wat voor effect mindfulness technieken voor jou zelf hebben. In stilte maak je kennis met een mindful vorm van yoga (Agama Yoga), diverse meditatie technieken om je brein te trainen in mindfulness en een mix van ademhalingstechnieken waaronder de Quantum Light Breath die helpt je lichaam en geest even helemaal leeg te maken. Alle technieken worden goed uitgelegd en zijn toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.
3. **En nu? Integratie & toepassing:** Helemaal zen na de deepdive maak je een relevante vertaling voor wat je hier zelf of voor jouw organisatie mee wilt/kunt. Daarbij kun je je o.a. laten inspireren door de **vitaliteit en welzijn initiatieven** die **ASML** aan haar medewerkers biedt.

Na afloop kunnen we tijdens het diner heerlijk ontspannen bijpraten en leren van elkaars ervaringen en inzichten.

De Inspiration Tour BrainHacking levert je het volgende op:

- Brein en zenuwstelsel beter leren kennen en benutten;
- Beter omgaan met stress, weerstand en onrust;
- Toename van het zelfbewustzijn & zelfmanagement;
- Concentratietraining, meer aandacht voor werk, in gesprekken en vergaderingen;
- Door efficiëntere focus intenser werken en leven, meer genieten van het werk;
- Beter omgaan met belemmerende gedachten en emoties;
- Veerkracht, flexibiliteit en weerbaarheid nemen toe.
- Inspiratie vanuit o.a. Google en ASML
- Wat kun/wil je er voor jouw eigen organisatie mee?

Facilitator Roy Wenting (36) stond de afgelopen 10 jaar met één voet in de corporate wereld en met één voet in de wereld van yoga, meditatie en mindfulness. Hij werkte als business development consultant voor uiteenlopende organisaties en bracht daarnaast een kleine 3 jaar door in kloosters, ashrams, yoga- en meditatiescholen in Thailand, India en Nepal. Zijn passie is om deze werelden aan elkaar te verbinden en meer bewustzijn in professionals te helpen brengen. Roy is BrainHack trainer bij Bridgeman en trainde o.a. medewerkers van RTL, Engie, Nestlé, SAP, Openbaar Ministerie en Rijksvastgoedbedrijf in mindfulness, veerkracht, focus, zelfmanagement en emotionele intelligentie.

Gast spreker Pauline de Vries is Manager Vitality & Employee Engagement bij **ASML** en auteur van de boeken Hoe Lang Ben Jij Nog Houdbaar? En Balans op het werk.

Een Inspiration Tour als geen andere: op één locatie en toch een ware **ontdekkingsreis**.



Overige data 2019 ook alvast in jouw agenda?

- donderdag 31 oktober
- donderdag 28 november

Aanwezig?

Natuurlijk is het voor ons handig (kan d.m.v. **reply** op deze mail) om te vernemen of je er **19 september** weer bij kan zijn. Mocht je vragen hebben, we vernemen het altijd graag.

Hartelijke groet, namens de yellow cats,
Kris Brees, Ed Peelen, Karin Rigterink en Maartje Luinenburg
km@yellowcats.nl
06 415 086 90

