



# Mindful Management

19 september 2019 - Roy Wenting

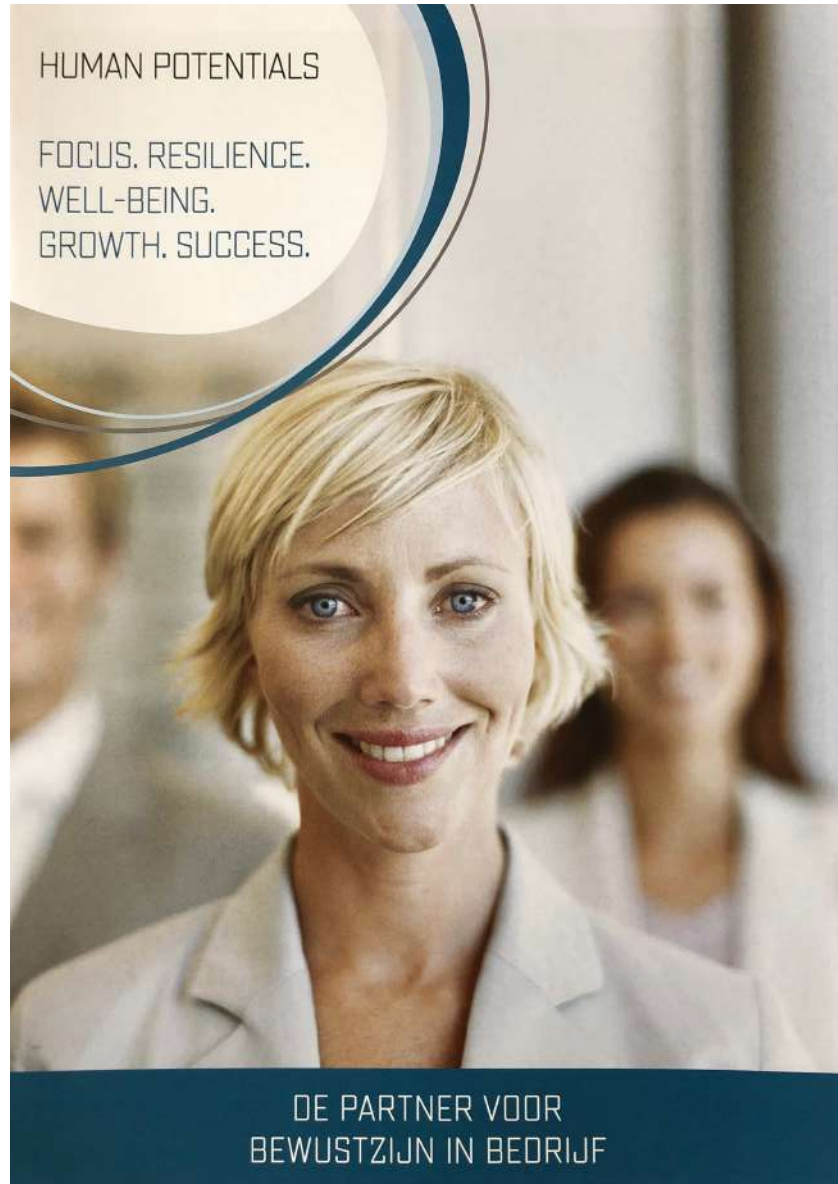
# TODAY'S TOUR

- 12:00 – 13:00 Lunch (korte intro Op Hodenpijl)
- 13:00 – 15:00 BrainHack Clinic
- 15:00 – 15:30 Pauze
- 15:30 – 18:00 Deepdive in stilte  
Mix yoga, meditatie, ademhaling & reflectie
- 18:00 – 18:30 Appetizer
- 18:30 – 20:00 Best practice ASML (Pauline de Vries)  
Vertaling: en nu?
- 20:00 – 21:30 Diner



# BRAINHACK Clinic

# ONZE AANPAK



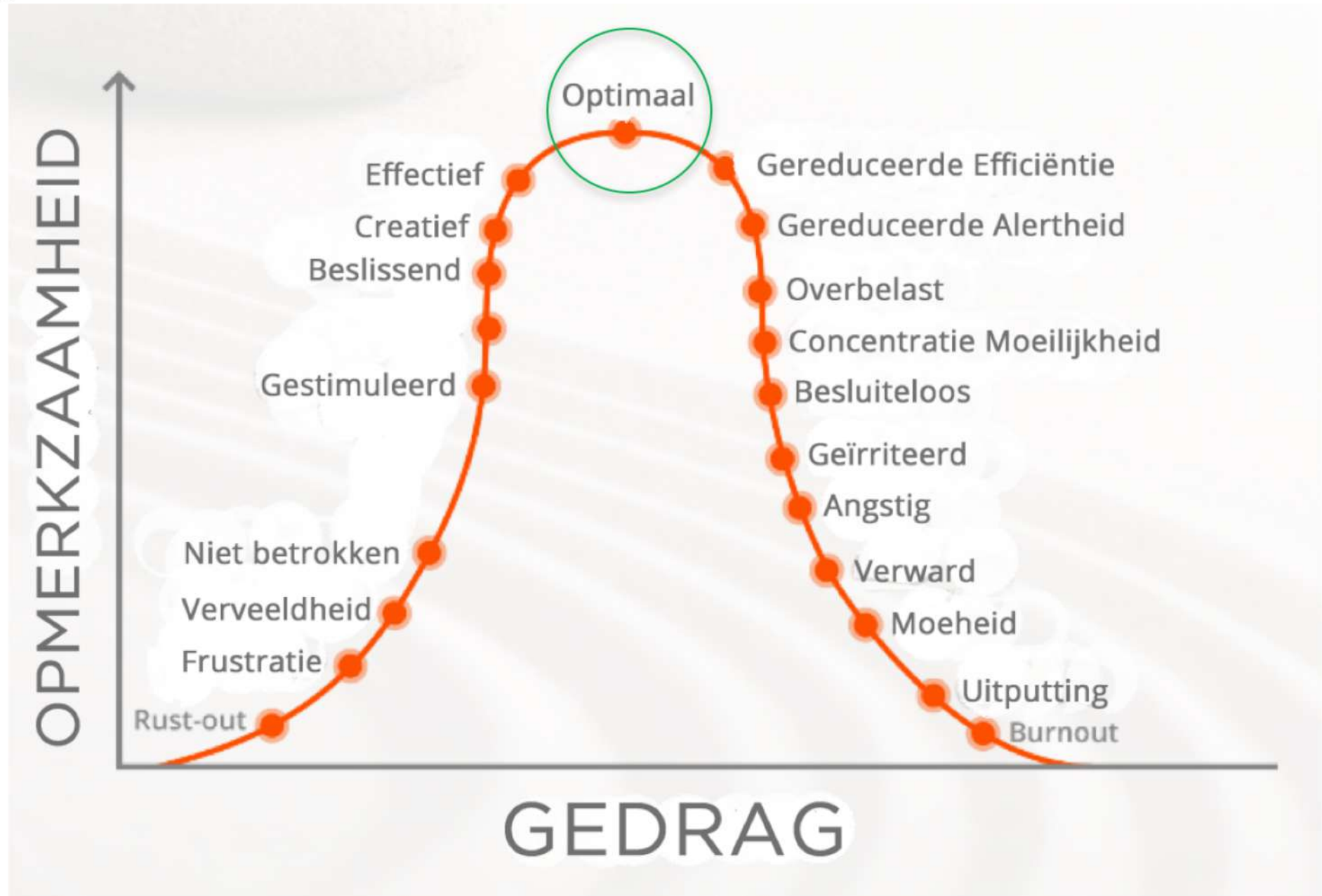
HUMAN POTENTIALS

FOCUS. RESILIENCE.  
WELL-BEING.  
GROWTH. SUCCESS.

DE PARTNER VOOR  
BEWUSTZIJN IN BEDRIJF

# ONZE KLANTEN, O.A.





# SYMPTOMEN HOGE WERKDRUK



- Je begint te **piekeren** over hoe je je werk op tijd af kunt krijgen
- Het **slapen** wordt minder
- Je gaat **overwerken** om je werk af te krijgen
- Achter je computer wordt het soms **wazig** voor je ogen
- Je doet geen of veel te weinig leuke dingen meer na je werk omdat je **te moe** bent
- Je **betrokkenheid en creativiteit** nemen af en begint dingen te 'missen'
- Je krijgt **lichamelijke klachten** als nek en schouderpijn of je armen gaan pijn doen
- Je bent sneller **geïrriteerd** dan gewoonlijk
- Je werkt maar liever je **pauzes** door om die klus af te krijgen
- Zelfs als je naar **de wc** moet wacht je zo lang mogelijk

# BASISKLEUREN BRAINHACK



1. Manage je prikkels
2. Cultiveer je aandacht
3. Reguleer je stress
4. Kies bewuster



# BREIN VS. TECHNOLOGIE



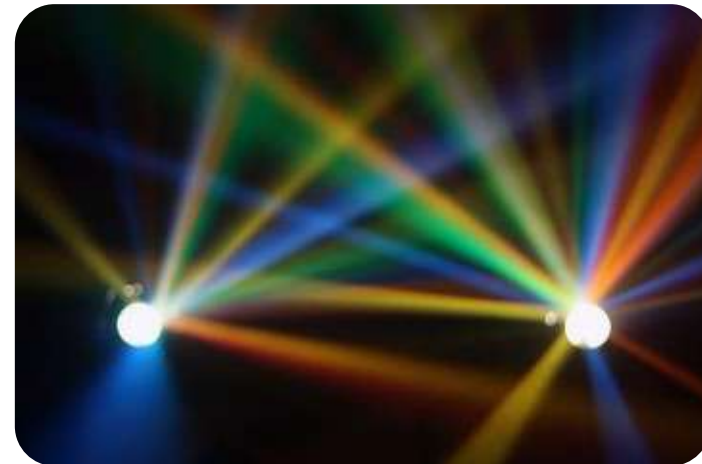
# MULTITASKEN IS EEN DIEF



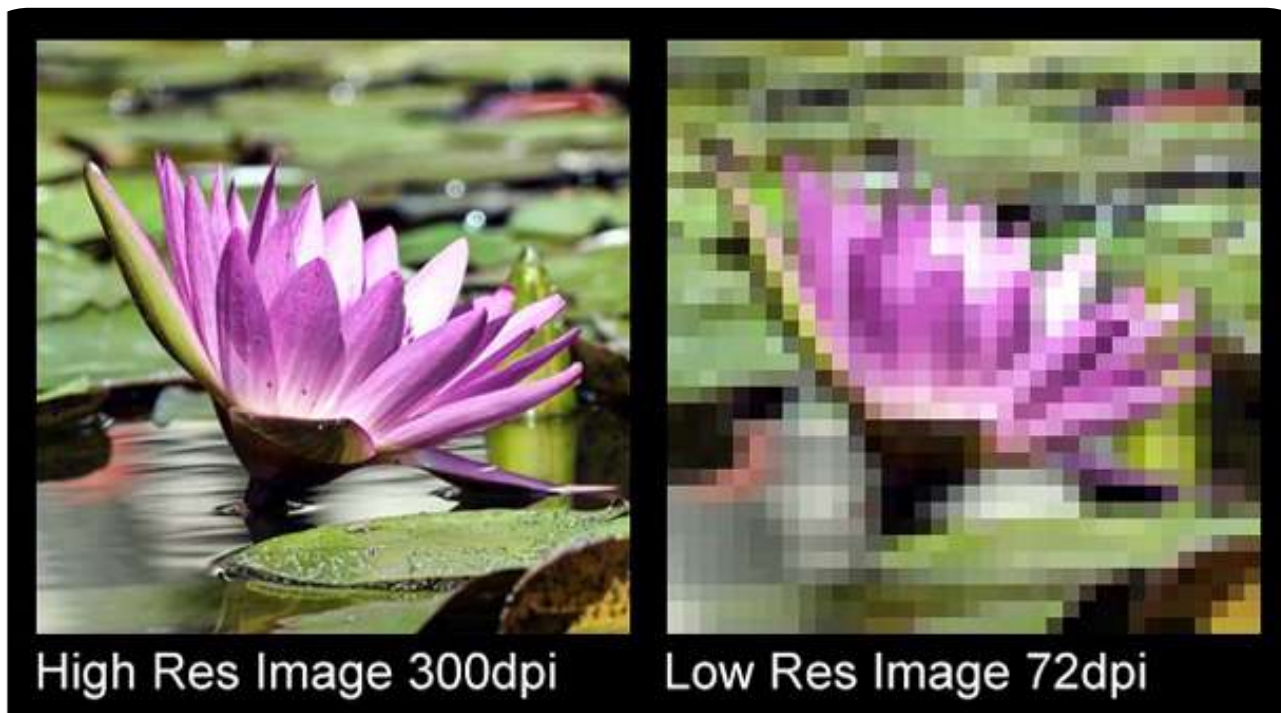
# BREIN TRAINING



# TYPE BEWUSTZIJN



# LEVENSKWALITEIT / RESOLUTIE



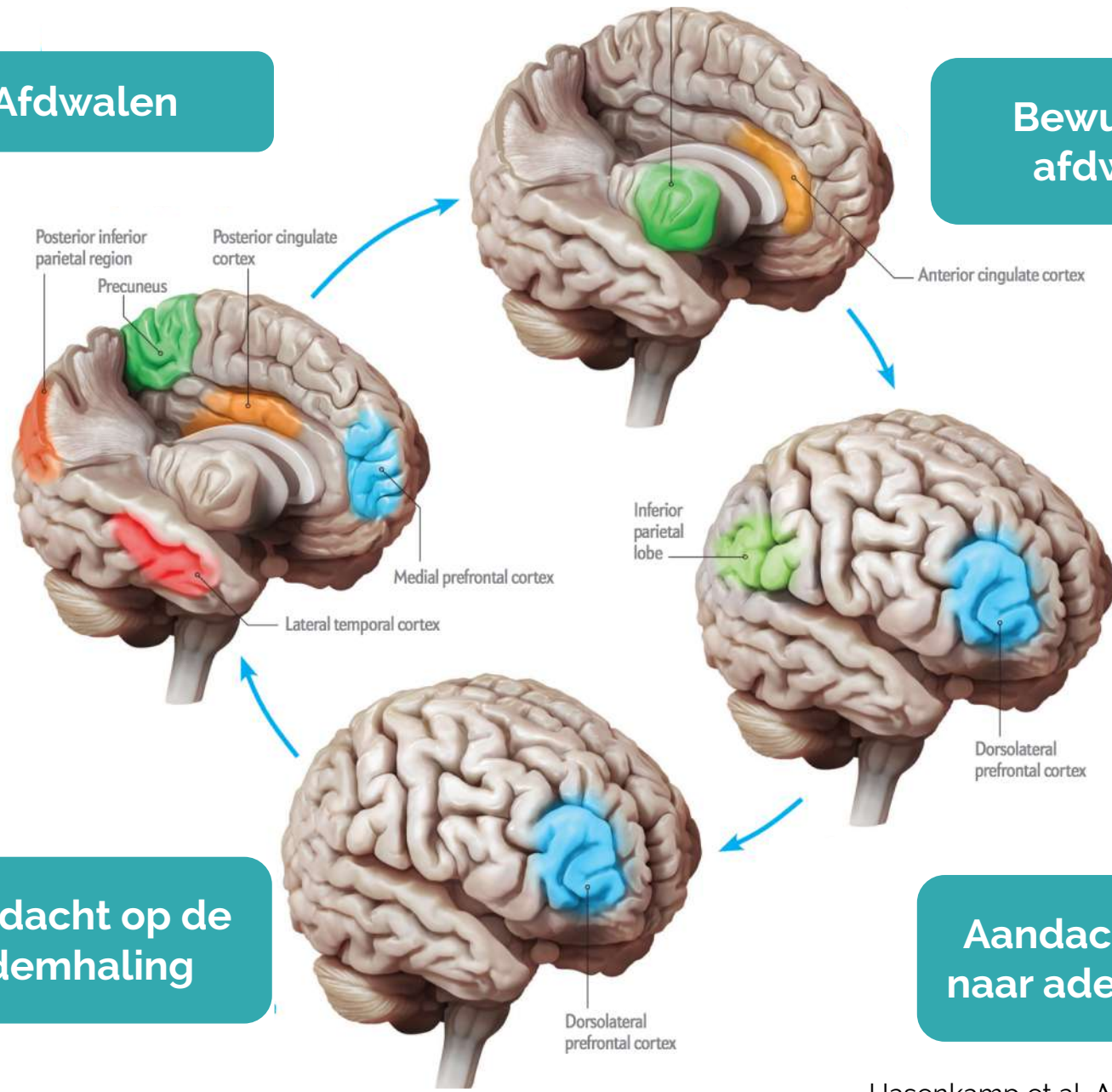
# NEUROPLASTICITEIT



Alles wat je doet, denkt en ervaart verandert de structuur en functie van je hersenen

Afdwalen

Bewust van afdwalen



Aandacht op de ademhaling

Aandacht terug naar ademhaling

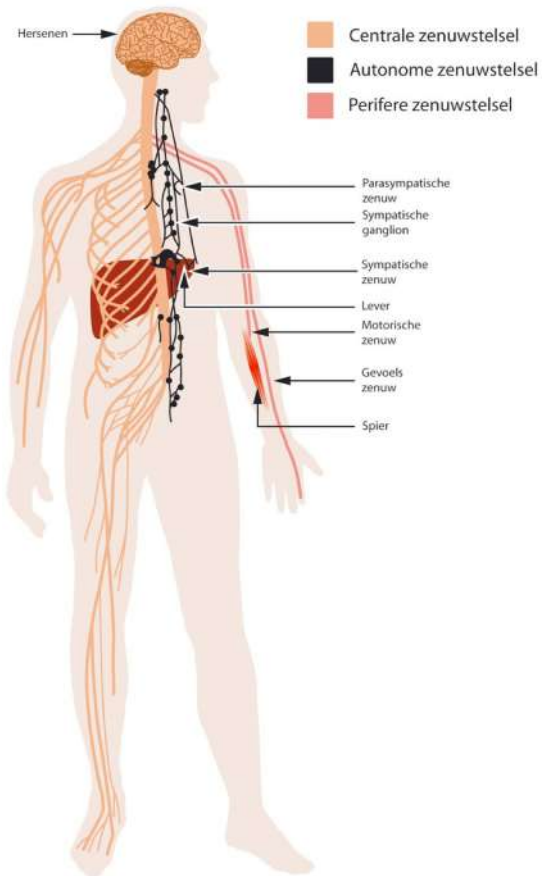
# START AL VANAF 1 MIN. PER DAG!







# RUST IN ZENUWSTELSEL



	Deel van autonoom zenuwstelsel	Effect op lichaam & geest, o.a.
	Sympathisch: Vecht & vlucht (& bevrozing)	Hoge adem, hoge hartslag, uitgeschakelde spijsvertering & immuunsysteem, kaping Amygdala
	Parasympatisch: Rusten & herstellen	Diepe adem, lage hartslag, lichaam verteert en maakt zich sterk, geen stress ervaring

# JE ZENUWSTELSEL BEDIENEN

## Flow

Sniper breath  
4 tellen in • 4 tellen vast  
4 tellen uit • 4 tellen vast

## Ontspanning

Exhale  
FFFFFFFFFFFFFFFF  
Stilte



## Energie

Power breath  
Krachtig in door neus,  
uit door mond

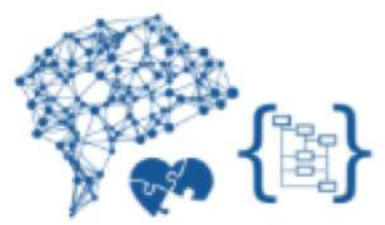
# Top 10 skills

## in 2020

1. Complex Problem Solving
2. Critical Thinking
3. Creativity
4. People Management
5. Coordinating with Others
6. Emotional Intelligence
7. Judgment and Decision Making
8. Service Orientation
9. Negotiation
10. Cognitive Flexibility

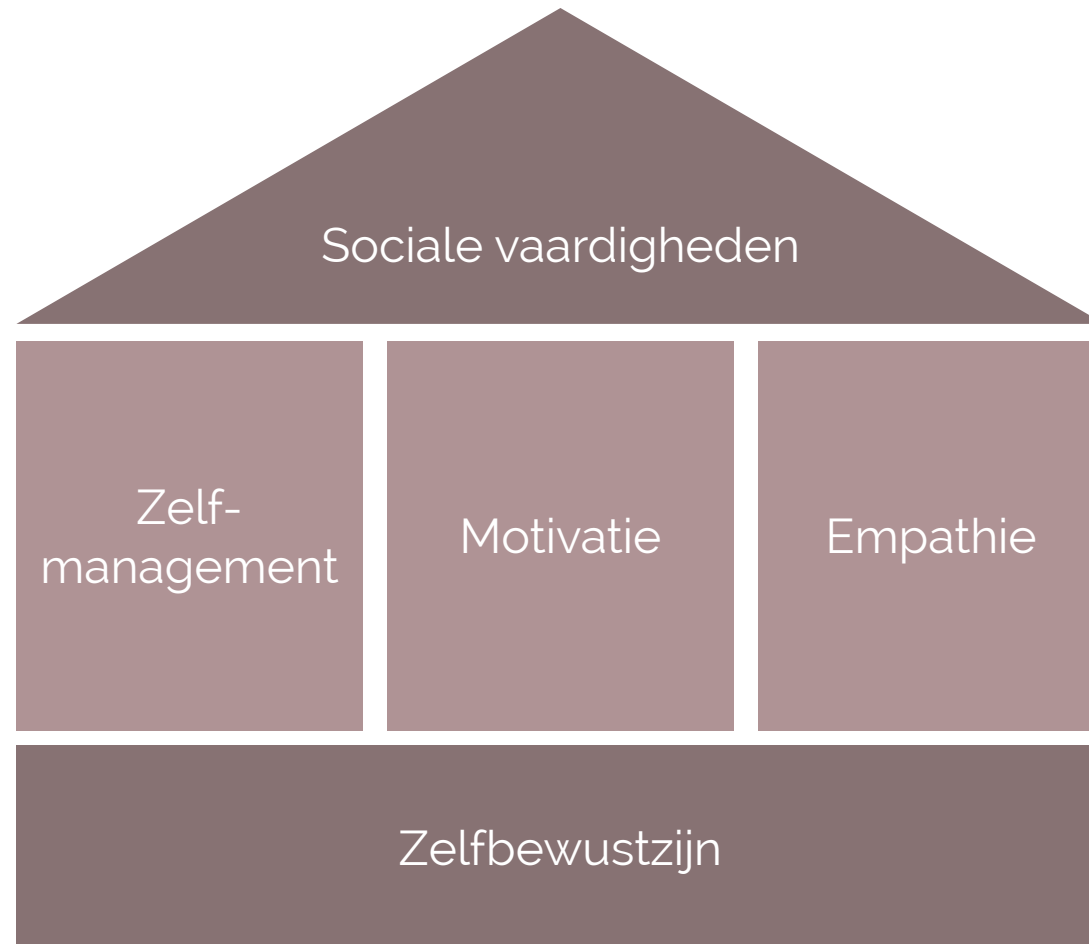
## in 2015

1. Complex Problem Solving
2. Coordinating with Others
3. People Management
4. Critical Thinking
5. Negotiation
6. Quality Control
7. Service Orientation
8. Judgment and Decision Making
9. Active Listening
10. Creativity

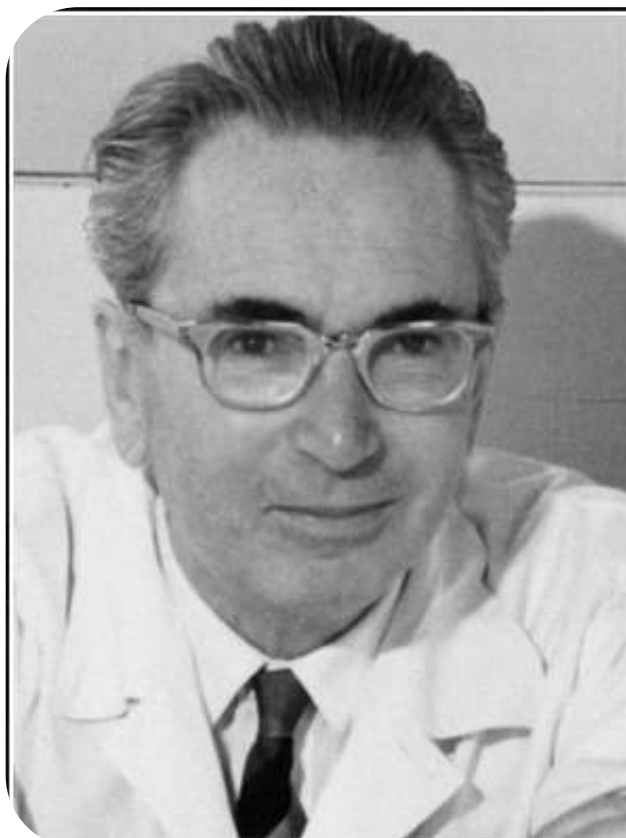


Source: Future of Jobs Report, World Economic Forum

# EMOTIONELE INTELLIGENTIE



# BEWUSTER REACTIE KIEZEN



Between stimulus and response  
there is a space. In that space is our  
power to choose our response. In  
our response lies our growth and  
our freedom.

— *Viktor E. Frankl* —

AZ QUOTES

# STOOR

S – top

T – eug adem

O – bserveer

O – verdenk

R – eactie keuze





Focus, resilience, well-being, growth, success

[humanpotentials.nl](https://humanpotentials.nl)

Partner voor bewustzijn in bedrijf



# Deepdive in stilte

Meer yoga, meditatie, ademhaling en stilte ervaren? Volg de maandelijkse stiltedag deze herfst/winter: [wenteling.nl](http://wenteling.nl)





**Bedankt &  
Tot ziens!**



**Mindful Management**  
19 september 2019 - Roy Wenting