

Focus!

Wordt creatiever, productiever en veerkrachtiger door het bewust beheren van jouw aandacht

Jij krijgt iedere seconde 11.000.000 bits aan informatie binnen in de vorm van zintuigelijke prikkels!

Jouw brein kan uit deze enorme informatiestroom slechts 40 bits verwerken!

Je bent dus iedere seconde bewust en onbewust aan het kiezen waar jij jouw kostbare aandacht op richt.

Hoe bewuster jij kiest hoe productiever, creatiever en veerkrachtiger jij bent. Je ervaart hierdoor meer voldoening en plezier in je werk en alles wat je doet.

Het goed omgaan met aandacht en het vergroten ervan is een ontwikkelbare vaardigheid. In diverse vormen kan ik jou helpen om snel stappen te zetten om het beheer van jouw aandacht te verbeteren.

Wil je meer beeld voordat je een besluit neemt over deze training? Lees dan de bijgevoegde informatie of neem contact met mij. Dit kan via paul@guidare.nl of 0618806481

GUIDARE

INDIVIDUELE COACHING / TEAMCOACHING / VERANDER- EN ONTWIKKELMANAGEMENT / TRAININGEN EN WORKSHOPS / HYPNOSE / TWEKRACHT

www.guidare.nl

Wordt creatiever, productiever en veerkrachtiger door het bewust beheren van jouw aandacht

Wil jij meer grip op jouw aandacht. Wil jij *productiever, creatiever en veerkrachtiger* worden dan is deze workshop iets voor jou!

Herkenbaar?

Iedere seconde ontvangt jouw brein **11.000.000 bits** aan informatie in de vorm van zintuigelijke prikkels! Jouw brein kan vanuit deze informatiestroom slechts **40 bits** verwerken! **Bewust kiezen** waar jij jouw aandacht op richt is niet eenvoudig, maar wel noodzakelijk om overeind te blijven in een tijd waarin **afleiding** continu op de loer ligt.

De training

Op actieve en praktische wijze neem ik je mee in belangrijke wetenschappelijke achtergronden op het gebied van aandacht. We **onderzoeken** hoe dat voor jou werkt en op welke wijze jij op korte termijn al **stappen** kunt zetten om het beheer van jouw aandacht te **verbeteren** en zo met meer **plezier** en **voldoening** te kunnen werken en leven.

Zo ga je bijvoorbeeld **ontdekken**:

- Hoe werkt jou **automatische piloot**? Wat is er de kracht van en welke risico's zitten eraan vast. We leren de automatische piloot bewust in- of uit te zetten.
- Wat het begrip **aandachtsruimte** inhoud en wat jij kunt doen om deze ruimte doelbewust te beheren en te vergroten.
- Hoe jij **afleidingen** kunt onderdrukken of bedwingen.
- Hoe jij een **afdwalend brein** en **verveling** kunt benutten om jouw **creativiteit** te verbeteren.
- Wat een eigen **aandachtsritueel** voor jou kan betekenen om **productiever** en **creatiever** te worden.

De mogelijkheden

Wij kunnen voor jou of je team organiseren:

- Een workshop van circa drie uur voor een groep van maximaal 10 personen.
- Een korte maar krachtige sessie van circa 1 uur als onderdeel van bijvoorbeeld een teamdag.
- In een 1:1 begeleidingstraject verdeeld over drie momenten.
- In vier intensieve blokken van twee uur voor maximaal vier personen.

Resultaat

Het goed omgaan met je aandacht en het vergroten ervan is een **ontwikkelbare vaardigheid**. Hiermee word je productiever, creatiever en veerkrachtiger. Je zult ervaren dat je meer voldoening uit je werk en relaties haalt.

Interesse

Heb jij interesse in één van deze mogelijkheden of is er in jouw organisatie een andere wens om te werken aan de thema's productiviteit, creativiteit of veerkracht neem dan contact met mij op via paul@guidare.nl of 06-18806481.

GUIDARE

INDIVIDUELE COACHING / TEAMCOACHING / VERANDER- EN ONTWIKKELMANAGEMENT / TRAININGEN EN WORKSHOPS / HYPNOSE / TWEKRACHT