



# 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 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...*

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



## Een éxtra boost...

### ZODRA JE MINDER GAAT ZWETEN... MOET HET ZWAARDER!

Zonder zweetdruppels; geen spierballen! Je hebt uitdagingen nodig om verder te komen, en zo gaat het met het trainen van je hersenen ook. Om die reden heeft Wouter drie 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.

### VERDIEPENDE SESSIE #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.

### VERDIEPENDE SESSIE #2: BEVLOGENHEID EN POSITIVITEIT

Behoeftte aan meer plezier, bevoogenheid 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 bevoogenheid 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.***

### VERDIEPENDE SESSIE #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?***





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.'*