Heart Systems
bewustwording - mindfulness - nlp

NLP FIT

BEWUSTWORDING - MINDFULNESS - NLP

Heart Systems Nederland

Geen betere plek om te ontsnappen aan alle hectiek dan in het sfeervolle pand van Heart Systems Nederland, gevestigd in een voormalige schuurkerk in Geulle.

Was het in 1945 al een toevluchtsoord voor ziele-rustzoekers, ook tegenwoordig kan men er zowel binnen als in de riante achtertuin terecht voor activiteiten ter bevordering van de mentale gezondheid.

Ontdek je innerlijke kracht met deze unieke combinatie van NLP & Mindfulness

Wat is NLP?

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren en geeft inzicht in communicatie en gedrag in de ruimste zin van het woord. Dankzij NLP krijg je inzicht in hoe je waarneemt. Het maakt je bewust van de manier waarop je je zelf- en wereldbeeld creëert en dat vervolgens tot uitdrukking brengt in je gedrag, emoties en taal.

Onze overtuiging is dat je mentale gezondheid bepaalt hoe jij je balans houdt in je drukke leven. Als je mentaal gezond bent, krijg je bovendien minder snel lichamelijke klachten en als die toch ontstaan ben je beter in staat hiermee om te gaan. Uitgangspunt bij NLP is dat jij zelf aan het roer staat. Jij bent de regisseur van je eigen leven en in staat om iets anders te creëren.

Wat is Mindfulness?

Mindfulness is een aandacht-training waarbij je leert hoe je uit die automatische piloot kunt komen en gedachtenpatronen doorbreekt. Mindfulness zorgt ervoor dat je bewust aanwezig bent in het huidige moment zodat je zonder (voor)oordeel kunt waarnemen wat er in het hier-en-nu plaatsvindt. Met Mindfulness leer je je aandacht te richten zodat je beter om leert gaan met je gedachten, lichamelijke sensaties en emoties. Hierdoor bekijk je problemen vanuit een ander (zelf)perspectief hetgeen kan leiden tot een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en meer zelfacceptatie.

Tenslotte zal het trainen van focus je persoonlijke effectiviteit beïnvloeden waardoor je beter functioneert in je werk en er een betere balans kan ontstaan tussen privé en werk. Je leert beter omgaan met stress en voorkomt werk-gerelateerde uitval zoals burn-out klachten.

Je moet ook grenzen stellen, zeggen ze. Leer hier hoe je grenzen doet!

Herken je het volgende?

» Je komt regelmatig te laat op afspraken.
» Aan het einde van de dag plof je uitgeblust op de bank.
» Je hebt regelmatig last van piekergedachtes.
» Je komt om in je TO DO lijstjes.
» Je hebt regelmatig negatieve gedachten.
» Je weet heel goed wat je niet (meer) wilt of wat je wilt voorkomen.
» Je hebt allerlei 'vage' lichamelijke klachten die mogelijk te relateren zijn aan stress.
» Je denkt regelmatig aan dingen die er mis kunnen gaan.
» Je maakt je zorgen over de toekomst.
» Je vindt het lastig om tijd voor jezelf vrij te maken.
» Af en toe merk je dat je een kort lontje hebt.
» Je nachtrust is niet meer wat het vroeger was.

Ontdek met NLP FIT:

» Hoe je weer de regie over je agenda en je leven krijgt.
» Je weer in balans kunt zijn, zowel privé als zakelijk.
» Wat de sleutel is naar FIT voelen.
» Hoe jij denkt en of dat de strategie naar succes is.
» Wat grenzen zijn en vooral HOE je je grenzen kunt behouden en aangeven.
» Hoe je op een andere manier om kunt gaan met jouw (pieker)gedachten.
» Hoe je op een andere manier met stress of moeilijke situaties om kunt gaan.
» Dat meer in het moment zijn, ook betekent dat je weer leert genieten van de kleine dingen.
» Hoe je wat milder kunt zijn naar jezelf.
» Hoe je door meer focus, efficiënter wordt en tijd overhoudt.

Waarom NLP FIT?

- Gelukkiger leven en beter in balans
- Anders omgaan met gedachten
- Minder stress
- Meer zelfcompassie
- Meer focus, meer succes!

Buiten je comfortzone begint het leven echt!

DAG 1

Hoe neem je de wereld waar en ontwikkel je je zelfbeeld?
Het belang van positief denken en een leven lang FIT.
Maak een FIT plan voor jezelf en zet een eerste stap naar meer in het moment leven.

DAG 2

Leer hoe je jouw intentie kunt richten op meer balans.
Neem de regie terug over je leven met de juiste mentale en fysieke attitude.
Ontdek je excellente fysiologie en hoe je je in meer contexten goed kunt voelen.
Leer anders omgaan met obstakels en uitdagingen.

DAG 3

Het verband tussen gedachten, gevoelens en lichaam: gedachten zijn geen feiten.
Ontdek hoe je kunt 'omdenken' waardoor je situaties makkelijker kunt loslaten.
Welke rol spelen jouw waarden en overtuigingen in de evaluatie van je ervaringen?
Leer HOE je grenzen DOET in contact met de ander en ervaar de grenzen van je lichaam.

DAG 4

Ontdek welke patronen er zijn en welke hiervan bij jou de verandering tegenhouden.
Leer anders omgaan met stress en moeilijke dingen die niet te veranderen zijn.
Accepteren of veranderen? Maak een bewuste keuze.

DAG 5

Ontdek je eigen beperkende overtuigingen en leer deze om te buigen.
Hoe kun je het beste voor jezelf zorgen als stress je de baas wordt?
Maak keuzes t.a.v. je energiegevers en energienemers.

DAG 6

Borgen van hetgeen je geleerd hebt.
Een terugblik op je NLP FIT plan.
Ontwikkelen van een passend programma om je leven lang FIT te blijven.

DAG 7

Reflectie op de afgelopen periode.
Herhaling en verdieping op hetgeen geleerd.
En ontdek hoe jij je behoeftes nog zuiverder kunt communiceren.

Individuele coaching

Tijdens de coaching geven we specifiek aandacht aan jouw individuele doel. Het kan gaan over meer balans, het makkelijker functioneren in je werk, het onderzoeken van je werkplezier of veerkracht, het doorbreken van belemmerende gedachtepatronen of vastzittende emoties en meer...
De aanpak bestaat vooral uit oefeningen waarbij gedrag en overtuigingen worden omgebogen naar meer passend gedrag en/of passende overtuigingen. Daarbij zetten we diverse NLP en Mindfulness technieken in alsmede Integral Eye Movement Therapie.

Succes in je leven wordt bepaald door de kwaliteit van jouw denken

Doelgroep

NLP FIT is voor iedereen die wil werken aan meer balans in zijn/haar leven. Zowel gericht op de eigen ontwikkeling als de ontwikkeling op professioneel, zakelijk vlak. Om deel te nemen dien je minimaal 18 jaar te zijn en een MBO+ werk- en denkniveau te hebben. Daarnaast verwachten we een gezonde manier van denken en de bereidheid tot zelf-reflectie. We werken met kleine groepen van minimaal 6 tot maximaal 10 deelnemers.

NLP FIT Programma

- 7 dagen training verspreid over 4-5 maanden
- Vijf individuele sessies van 1,5 uur
- 3 jaar toegang tot 20 uur online training t.w.v. 295 euro (incl. meditatie opnames)
- Extra dag naar keuze: WIM HOF methode of NLP FIT inspiratiedag
- Inclusief locatie, documentatie, koffie en thee.

Bezoek **www.heartsystems.nl** voor meer informatie, beschikbare data en lestijden.

Investering

De investering voor NLP FIT is €2600,- (exclusief btw). Het training deel is vrijgesteld van btw, de coaching 21% btw (+189,- btw extra). Betaal je particulier? Dan is de prijs €2300,00 (inclusief btw).

Verandering gaat niet vanzelf. Dit betekent dat het belangrijk is om dagelijks thuis aan de slag te gaan met hetgeen je tijdens de bijeenkomst hebt geleerd. Houd er rekening mee dat je ongeveer 5-7 uur per week nodig hebt om te oefenen. Dit is deels in te passen in de dagelijkse bezigheden.

"Een investering in jezelf is de beste die je kunt maken"

IJS-workshop WIM HOF methode

Als je deelneemt aan het NLP FIT programma mag je deelnemen aan een workshop Wim Hof methode. Tijdens deze dag ga je ontdekken dat je veel meer kunt dan je denkt. In deze intensieve workshop maak je kennis met de drie pijlers van de Wim Hof Methode: adem, aandacht/focus en het ijs. Met mentale en fysieke oefeningen ontdek je spelenderwijs welke effecten deze methode heeft. En we sluiten de dag af met een echt ijs-bad!

Wil je liever deelnemen aan een NLP FIT inspiratiedag? Dat kan ook!

Heart Systems Nederland

M +31 (0)6 2155 2778
E contact@heartsystems.nl
W www.heartsystems.nl