



TOOLBOX MENTALE FITHEID

Mensen zijn tot veel meer in staat dan ze zelf denken.
De grootste sta-in-de-weg is onze eigen mindset.



Vanaf 01 juni aan de slag met de toolbox? Voor jezelf of jouw professionals? Neem contact op met office manager Bianca Kriek op 0297-593992 of via de mail: hallo@fynch.nl.

Waarom

De wereld verandert. Continu en in steeds hoger tempo. Het is niet altijd even makkelijk om steeds weer vloeiend mee te bewegen. Zeker niet als de gevolgen van die veranderingen ingrijpend zijn. Dat vraagt het uiterste van onze mentale fitheid.

*Hoe zorg je dat je 'in de wedstrijd blijft' als de spelregels (ineens) veranderen?
Hoe blijf je de onrust en ontmoediging de baas in tijden van crisis?
Hoe krijg je een positieve actiegerichte mindset?*

Wij gaan je daarbij helpen!

Voor wie

FYNCH heeft een online TOOLBOX samengesteld om je mentale conditie een boost te geven. De TOOLBOX is onderdeel van FYNCH academy. Met kennisvideo's, oefeningen en inspiratie krijg je stap voor stap de juiste tips en tools om de regie over je eigen mindset te krijgen én te houden. Zodat je met een positieve attitude de onzekere toekomst tegemoet kunt treden.

Als je de 'gereedschappen' uit de TOOLBOX weet te integreren in je dagelijks leven word je mentaal fitter en weerbaarder. Je ervaart weer meer gevoelens van kalmte, joy en zekerheid. Daarnaast ben je eerder in staat om te denken in mogelijkheden en stap je sneller over de grenzen van je comfortzone heen. Dat maakt je flexibeler, creatiever en veel effectiever in de omgang met jezelf en je omgeving.

Hoe

Voor professionals die vanuit eigen beweging behoefte hebben aan een mentale boost en meer regie willen over hun mindset. Met deze toolbox kun je volledig zelf aan de slag. Op je eigen tempo en wanneer het jou uitkomt. Je kunt deze toolbox aanschaffen via FYNCH academy. Je maakt eerst een account aan en zet de TOOLBOX Mentale fitheid in je winkelmandje. Nadat je hebt afgerekend kun je direct aan de slag!

Voor organisaties die hun medewerkers willen ondersteunen bij hun welzijn en persoonlijke ontwikkeling. Heeft jouw organisatie de TOOLBOX Mentale fitheid ingekocht, dan kun je nu een account aanmaken op FYNCH academy. Je komt daarna meteen op jouw Toolbox pagina terecht en kunt aan de slag! Naast kennisvideo's en opdrachten, vinden er ook online intercollegiale coachingsbijeenkomsten plaats o.l.v. onze expert, waarin jullie reflecteren, elkaar adviseren en feedback geven en ontvangen. Er is ook mogelijkheid tot een individueel coachinggesprek waarin we ingaan op jouw persoonlijke vraagstukken.

Wat

De TOOLBOX is opgebouwd uit een aantal overzichtelijke blokken die je op je eigen tempo kunt volgen. De **introductiepagina** is gebouwd op volgorde van werkwijze, beginnend met drie introductievideo's.



TOOLBOX MENTALE FITHEID

MASTER YOUR MIND



In de eerste video belichten we wat mensen in de regel doen als het gewenste resultaat niet wordt bereikt. In de tweede video gaan we verder in op je mindset en in de laatste video presenteren we ons **recept voor succes (stappenplan)**. Deze kun je toepassen op elke uitdaging, tegenslag, droom of ambitie die je hebt. Persoonlijk of zakelijk, groot of klein.

Om gericht aan de slag te gaan, starten we met een opdracht, waarna je zelf aan de slag kunt met jouw 'uitdaging'. Het stappenplan bestaat uit **5 verdiepingmodules: ontspanning, positieve stemming, perspectief, nieuwe patronen** en **sociaal netwerk**.

Elke module omvat een **inleiding, achtergrondinformatie, opdrachten en food for thought**, waarin we de wetenschap praktisch toepasbaar hebben gemaakt. Aan de hand van zo'n 30 verschillende stappen doorloop de TOOLBOX middels kennisvideo's, podcasts, TedTalks en oefeningen.

Kortom; een interactief pakket om jouw mentale conditie een boost te geven!

Tariefstelling

De kosten voor deelname is € 299,00 p.p. excl. BTW.

Met jouw inschrijving verkrijg je toegang tot onze **FYNCH academy, het online ontwikkelplatform voor persoonlijke effectiviteit**. Met jouw persoonlijke account kun je de TOOLBOX naar eigen tijd en inzicht doorlopen.



Stel jouw (leer) vraag en ontwikkeldoelstelling, of die van jouw professionals, aan trainer Edwin Hansma op 0297-593992 of via de mail: hallo@fynch.nl.