
Brochure TopMind™ Focus! Workshop



Verbeter je mentale conditie met TopMind™

Jezelf effectief kunnen managen met een goede mentale en emotionele focus is de bepalende succesfactor om tot baanbrekende resultaten te komen. Dit is het gedachtengoed van TopMind™.

Het is bekend dat mentale fitheid, net als fysieke en technische vaardigheden, door gedegen training ontwikkelt kan worden. Hiervoor heeft TopMind™ een trainingssysteem ontwikkeld.

In het TopMind™ Trainingssysteem maken we gebruik van een combinatie van oosterse methodes en westerse inzichten. Onderdelen als mindfulness, concentratie oefeningen en een effectieve mindset komen aan bod; allen onderbouwd met wetenschappelijke data, praktische (sport)video's, persoonlijke reflectie en oefeningen.

Resultaten TopMind™ Trainingssysteem

- Een beter concentratie vermogen
- Meer inzicht in jezelf en de dingen die belangrijk voor je zijn
- Weten welke factoren je belemmeren om optimaal te presteren
- Effectiever omgaan met je energie
- Weten wat je moet doen voor rust in je hoofd
- Meer productiviteit en creativiteit door het richten van je aandacht



TopMind™ Focus! Workshop

De workshop is een eerste kennismaking met het TopMind™ Trainingssysteem. Tijdens de workshop kom je op een toegankelijke en effectieve manier in aanraking met de grondbeginselen van het programma en ondervind je aan den lijven dat een TopMind trainbaar is.

We introduceren technieken om zelfstandig het mentale vermogen te trainen om zodoende je concentratie te krijgen en te houden bij die activiteiten die er voor jou toe doen en in je werk het verschil maken. Topsport zal hierbij als toegankelijke en inspirerende metafoor dienen.

Tijdens de workshop komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod

- In welke mentale staat ben je: 'dis-ease' of 'real-ease'?
- Verbeter je mindset, een optimale grondhouding voor groei
- Praktische instrumenten om je concentratie te verbeteren
- Hoe ziet een TopMind trainingsprogramma eruit?

De workshop duurt ca. 1 uur.

*De workshop is bedoeld om mensen aan het denken te zetten over het nut van mentale training en het effect van mentale fitheid. Het programma is zo samengesteld dat het zowel voor een individu als voor een groep of team een prettige en uitdagende ervaring is.



Tot slot...

Heb je nog vragen? Bel of mail ons gerust. Anne-Johan is bereikbaar op telefoonnummer 06-430.386.33 of per e-mail: anne-johan@topmind.nl.

Over TopMind

TopMind is opgericht door Anne-Johan Willemsen. Hij is een ervaren mentale coach voor professionele topsporters (m.n. golf), managers en ondernemers. Door zijn werkervaring als manager bij Procter & Gamble en Shell weet hij als geen ander welke uitdagingen managers dagelijks ervaren.

Sinds 2006 helpt hij ondernemers en topsporters hun mentale conditie te verbeteren. Dat doet hij met een uniek en effectief Mind Fitness programma, die sporters en managers zelfstandig kunnen uitvoeren, waarmee de prestaties aantoonbaar verbeteren.



