

Programma dag 1

Tijd	Onderwerp	Spreker
08.30-09.00	Ontvangst	
09.00-10.45	Voorstel rondje Oefening 'Rugzak mindmap' Introductie Energie management (energie kwadrant, MEFS opladen, inspanning versus ontspanning)	Sandra Le Poole
10.45-11.00	Break	
11.00-12.30	Fysiologische kalender: in en uitchecken & slaap	Sandra Le Poole
12.30 -13.30	Gezonde lunch & wandeling	
13.30-15.00	Voeding	Vardit Kohn
15.00-15.15	Break	
15.15-16.30	The positive brain	Vardit Kohn
16.30-16.45	Evaluatie & uitleg nieuwe deelnemers	Sandra Le Poole

Programma dag 2

Tijd	Onderwerp	Spreker
08.30-09.00	Ontvangst	
09.00-09.30	Terugblik dag 1	Sandra Le Poole
09.30-10.45	Mentale kracht & focus	Sandra Le Poole
10.45-11.00	Break	
11.00-12.30	Move to perform	Marko Koers
12.30-13.30	Gezonde lunch	
13.30-14.45	Mindfulness	Maaïke van den Houten
14.45-15.00	Break & mindful wandeling	
15.00-16.30	Performing under pressure Stress & brain Supportive environment	Sandra Le Poole
16.30-17.00	Evaluatie & afsluiting	Sandra Le Poole