



PARTNER VOOR
BEWUSTZIJN IN BEDRIJF

Focus, resilience, well-being, growth, success

PROGRAMMA HUMAN FUNDAMENTALS

Mindfulness Based Emotional
Intelligence voor Zorg
Professionals



HUMAN POTENTIALS

Powered by Bridgeman

KENNISMAKEN

Visie & missie HUMAN Potentials

HUMAN Potentials is dé partner voor bewustzijn in bedrijf. Voor een vrij werkend leven met meer focus, veerkracht en betekenis. Voor jezelf. Voor je collega's. Wij geloven dat het nieuwe bewustzijn van liefde, wijsheid en compassie gevoed door effectieve technieken bijdraagt aan duurzame inzetbaarheid, duurzame organisaties en een duurzame wereld in harmonie. Organisaties die met ons samenwerken investeren in bewuste, vitale en veerkrachtige leiders en professionals.

HUMAN Potentials (powered by Bridgeman) inspireerde met haar trainingen in het afgelopen decennium duizenden professionals voor tientallen organisaties in o.a. FMCG, Energie, Overheid, ICT en Media.



Over onze aanpak

Human Potentials

De werkplek als een plek voor ontplooiing, als een omgeving om het beste uit jezelf te halen. HUMAN Potentials bouwt werkklimaten waar medewerkers hun potentie realiseren door bewustzijns-groei. Daarom geloven we niet in de traditionele aanpak van Human Resources alleen. HUMAN Potentials bouwt aan menselijk kapitaal door de maximale potentie en persoonlijk leiderschap van professionals te realiseren. Inclusief het werkklimaat wat daar voor nodig is. Gevolg: minder verzuim, verloop en burn-outs en meer werkgeluk!

Brein optimalisatie

Hersenenwetenschap toont aan dat ons brein neuroplastisch en dus trainbaar is! Gedachtenmanagement, stress reductie, ad hoc ontspanning, focus, mentale scherpte, ze zijn allemaal te trainen. HUMAN Potentials trainingen optimaliseren het gebruik van je brein en zenuwstelsel. Zowel de wetenschappelijke onderbouwing als het opdoen van persoonlijke ervaring waarborgt toepassing vanuit overtuiging. En dat zorgt voor blijvende resultaten.

Emotionele intelligentie

Onze trainingen zijn gebaseerd op de Google Search Inside Yourself en Mindfulness Based Emotional Intelligence methoden. Ze vergroten sociale vaardigheden door toename van zelfbewustzijn, zelfmanagement, empathie en motivatie. HUMAN Potentials bouwt aan emotionele en mentale vitaliteit van professionals. Daarmee vergroten we persoonlijk leiderschap en voeden we duurzame inzetbaarheid, ook in situaties of teams met uitdagingen.



Aanpak op maat

De HUMAN Potentials bouwstenen helpen professionals in organisaties te transformeren naar bewuste, vitale en veerkrachtige werknemers. De inzet, volgtijdelijkheid, frequentie en mate van eigen beheer (na train the trainer) of uitbesteden van deze bouwstenen is uniek. Samen met u bepalen we een aanpak op maat. Een aanpak die voor jouw organisatie werkt. Daarmee mobiliseren we niet alleen persoonlijke transformaties maar waarborgen een bewuster werkklimaat dat motiveert.

HUMAN FUNDAMENTALS TRAINING



Over de training

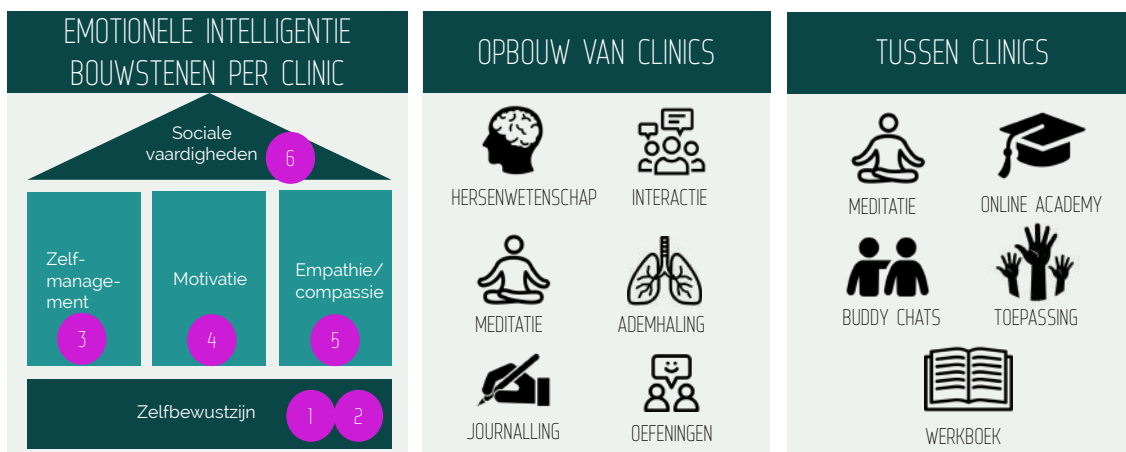
De HUMAN Fundamentals voor organisatieprofessionals is gebaseerd op de Mindfulness Based Emotional Intelligence (MBE) methode. Dit is een door HUMAN Potentials (powered by Bridgeman) opgerichte methode die geaccrediteerd is bij de Vereniging Voor Mindfulness (VVM). Deze methode kenmerkt zich door de combinatie van mindfulness toepassing, wetenschappelijke onderbouwing en ontwikkeling van emotionele intelligentie:

- **Emotionele intelligentie:** Je leert hoe je emotionele intelligentie vaardigheden ontwikkelt. Denk hierbij aan: meer zelfbewustzijn, zelfmanagement, motivatie, empathie/compassie en sociale vaardigheden. En dit zijn belangrijke vaardigheden voor de leiders van de toekomst.
- **Mindfulness toepassing:** Je leert mindfulness meditatie en technieken toe te passen, zoals: mindfulness meditatie, concentratie meditatie, compassie/empathie meditatie, bewegingsmeditatie etc.. Daarnaast leer je omgaan met hindernissen die je onderweg tegenkomt.
- **Wetenschappelijke onderbouwing:** Je leert de effecten en voordelen van meditatie vanuit wetenschappelijke onderzoeken. Bronnen o.a.: Stanford University, Harvard University en Google's Search Inside Yourself programma. Daarbij worden ook verbanden gelegd tussen mindfulness meditatie en de voordelen hiervan op het ontwikkelen van emotionele intelligentie.

Programma opbouw

Dit is een programma met 7 clinics (1 introductie clinic + 6-delige training) van 2,5 - 3 uur verspreid over een periode van 4 - 5 maanden waarin deelnemers kennis maken met de werking van het brein en de 5 principes van emotionele intelligentie. Zelfoptimalisatie gelardeerd met technieken om het brein te optimaliseren, waaronder meditatie en ademhalingstechnieken. De clinics volgen elkaar binnen 2 weken op en brengen de inspiratie, de kennis en ervaring om het geleerde zelf toe te passen in de praktijk. Deelnemers worden uitgenodigd de geleerde principes meer wekelijks te oefenen, ze te testen in hun eigen (werk)omgeving en ervaringen te delen met een

buddy. Daarnaast krijgen deelnemers toegang tot de start vandaag met mediteren 4-weekse online cursus en een online academy boordevol inspiratie. Deelnemers monitoren hun eigen leerproces in een werkboek. Daarmee is het niet alleen een vrijblijvende training, maar een programma voor actieve breinoptimalisatie toegepast in de praktijk. Door de zorgvuldige opbouw en beproefde methode (duizenden organisatie professionals volgden trainingen als deze) wordt het leerproces optimaal begeleid.



Effecten van de training

- Zelfvertrouwen neemt toe, angsten en onzekerheden verminderen;
- Beter omgaan met stress, meer ontspanning;
- Minder malende gedachten, meer rust in het hoofd;
- Depressiviteitsgevoelens nemen af;
- Je leert omgaan met gedachten en emoties;
- Angsten en onzekerheden nemen af;
- Meer empathie, verbeterde sociale vaardigheden en betere omgang met anderen;
- Meer intensiteit in het leven en meer voelen;
- Verhogen van concentratie en focus;
- Bevorderen van persoonlijke kracht en authenticiteit;
- Verbeteren van algehele gezondheid en welzijn;
- Bewuster en gelukkiger leven;
- Makkelijker loslaten en accepteren;
- Creativiteit neemt toe.