



## **Mentale Fitheid zorgt voor Topprestaties**

Innovatie die als muziek in de oren klinkt

### “Druk, druk, druk”



We zeggen het dagelijks. We staan er nauwelijks nog bij stil. Ook niet bij de gevolgen. 23% van de Nederlanders is chronisch moe, 25% van de werknemers ervaart dagelijks stress op het werk, honderdduizenden slikken slaappillen en kalmeringsmiddelen. Meer dan 40% van het totale budget van de gezondheidszorg in Nederland wordt besteed aan de gevolgen van stress. Geen cijfers om trots op te zijn.

### “Mensen verkrampen en haken af”

Veranderingen voltrekken zich in een steeds hoger tempo. De wereld wordt met de dag ingewikkelder. Gebrek aan mentale fitheid wordt langzaam aan een nationaal probleem.



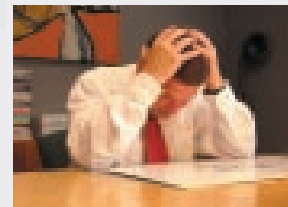
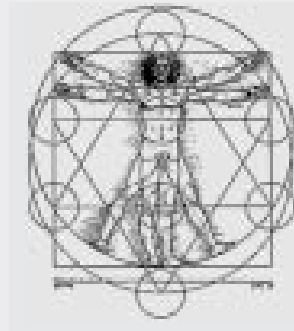
Mensen zitten steeds minder lekker in hun vel, processen stagneren en topprestaties blijven uit. Terwijl Nederland schreeuwt om innovatie blijken we minder goed in staat om onze partij op het wereldpodium te spelen.

### “Het kan ook anders, beter”

Door anders en sneller te leren worden onze hersenen beter benut. Ons brein biedt hiervoor alle ruimte, want we gebruiken er effectief maar een klein deel van.

Heeft iemand u ooit verteld hoe u uw totale brein kunt gaan gebruiken? Hightech technieken, gecombineerd met kennis van leerprocessen en de interactie van de hersenfuncties, liggen ten grondslag aan innovatieve methodieken die managementproblemen helpen oplossen.

Fun-da-Mental heeft ze verder ontwikkeld en wil u er graag deelgenoot van maken. Omdat ze echt werken!



### “Topprestaties door Mentale Fitheid”

Fun-da-Mental heeft individuele- en groepstrainingen ontwikkeld die mensen helpen beter te functioneren in een maatschappij die prestaties eist.



Effectiever communiceren, sneller vergaderen, stress de baas zijn, creativiteit ontwikkelen, beter innoveren, allemaal ‘kwaliteiten’ die van moderne managers en medewerkers worden verlangd.

De trainingen van Fun-da-Mental zijn erop gericht meester te worden over chaos, verwarring, conflict en stress. Het resultaat is een blijvende mentale fitheid waardoor mensen beter, sneller en effectiever gaan functioneren en topprestaties kunnen blijven leveren. Spreekt het u aan?

### “Innovatieve methodiek”

Mentale conditietraining heeft als doel de mentale veerkracht in werk- en privé-situaties te verhogen. Onze trainingen vinden op drie niveaus plaats (zie figuur).

U kunt hoge(re) prestaties blijven leveren, doordat u zich beter kunt concentreren en beter met stress leert omgaan. U (her)vindt uw eigen kracht en verkleint bovendien de kans op chronische stress, RSI en burn-out.

**“Mental Fitness”**

Het Mental Fitness concept van Fun-da-Mental onderscheidt zich als volgt:

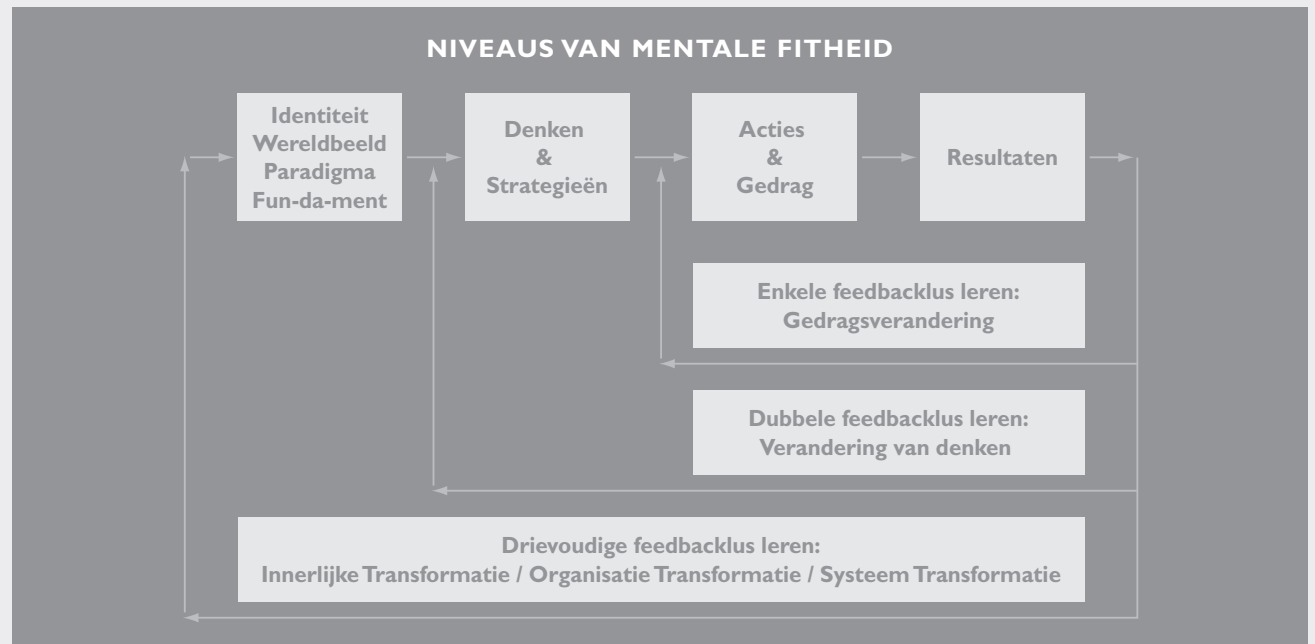
- We meten uw mentale conditie en de resultaten die u bereikt door training;
- We passen alleen wetenschappelijk beproefde methoden toe. Methodes waarmee u uw hersenen vollediger en sneller leert benutten en meer capaciteit creëert.
- We concentreren ons op het individu en stellen samen met u een persoonlijk Mentaal Ontwikkel Plan™ op.
- We leggen de nadruk op het aanleren van ontspanningsmethoden, zelfsturing en zelfleren.
- Onze trainingen kunt u zowel individueel als als in groepsverband afnemen.
- Naast individuele training bieden we ook individuele coaching aan.
- We ontwikkelen in samenspraak met u een persoonlijke leefstijl en indien gewenst combineren we dit met voedingsadviezen.
- Training kan bij ons plaatsvinden of op een door u gekozen locatie.



**Nieuw: Mental Fitness Studio™**

Een nieuwe visie op mentale training en coaching is de ontwikkeling van de Mental Fitness Studio™ (MFS), een product van Fun-da-Mental dat na een ontwikkelingsproces van twee jaar nu rijp is voor de markt. In speciale ruimtes met geavanceerde technologie kunnen deelnemers snel en gemakkelijk hun mentale fitheid verbeteren en vergroten. Het is onze ambitie om deze studio's overal in Nederland te vestigen.

Met deze folder kunnen we u niet volledig informeren over wat Mental Fitness voor u en uw organisatie doet of kan betekenen. Vraag ons daarom geheel vrijblijvend om meer informatie.





Fun-da-Mental, Lindenlaan 9, 5671 GJ Nuenen  
Jacques Groenen, 06-28 18 58 81 of Peter Ramaekers, 06-53 15 99 28  
Mail to: [info@fun-da-mental.nl](mailto:info@fun-da-mental.nl)  
Internet: [www.fun-da-mental.nl](http://www.fun-da-mental.nl)

**A good teacher changes your performance.  
A great teacher changes your life.**