

De e-Nieuwsbrief van Fun-da-Mental

April 2005

Nummer 3

Deze derde e-Nieuwsbrief is geheel gewijd aan een nieuw product van Fun-da-Mental in samenwerking met ALOM coaching & training (www.alom.biz), namelijk

MENTAL FITNESS TRAINING

Wat verstaan wij daaronder?

Mentale Fitness Training of Mentale Conditietraining heeft als doel de mentale, emotionele én fysieke veerkracht in werk en privé te verhogen. Je kunt hoge(re) prestaties leveren, doordat je je beter kunt concentreren en beter met stress leert omgaan. Daarmee neemt niet alleen de kans op stress, rsi, en burn-out af, maar (her)vind je ook je eigen kracht. Meetresultaten laten je mentale conditie zien. Trainingssoftware helpt je om je conditie te verbeteren en op peil te houden, en dit beïnvloedt rechtstreeks de conditie van je lichaam. Het laat je beter en optimaal presteren, is gezond en het geeft je een goed gevoel. En het is nog plezierig ook! Ons Mental Fitness concept onderscheidt zich door:

- Een uitgebreide intake waarbij de beginsituatie wordt vastgesteld mede op basis van metingen
- het meten van de conditie en de resultaten die met de training bereikt worden
- wetenschappelijk beproefde methoden



- het opstellen van een individueel Mentaal Ontwikkel Plan als startpunt voor de training
- het bereiken van diepe ontspanning als uitgangspunt voor verdere training
- individuele en groepstrainingen alsmede de mogelijkheid van individuele coaching
- combinatie met leefstijl- en voedingsadviezen
- training is mogelijk op een door de klant gekozen locatie

Momenteel gebruiken we slechts circa tien procent van ons brein effectief. De mensheid staat aan de dageraad van een nieuw tijdperk, omdat nu de leertechnologie en leermethoden beschikbaar zijn om meer dan deze tien procent effectief te gaan gebruiken. Dit nieuwe breintijdperk zal resultaten opleveren die nog niet geheel te overzien zijn, maar waar iedereen mee te maken krijgt en die in ieder geval heel interessant zullen zijn.

In deze tijd van snelle veranderingen en toenemende complexiteit is het van belang om mogelijkheden te hebben om deze nieuwe leertechnologieën te gebruiken en met deze trend mee te groeien. De apparatuur voor Mental Fitness Training is vrij kostbaar en toepassing ervan vereist redelijk veel kennis en expertise. Hierdoor was deze ontwikkeling tot nu toe slechts bereikbaar voor een kleine groep mensen.



Met ons Mental Fitness concept komt deze technologie van de toekomst nu beschikbaar en toegankelijk voor iedereen die dat wil!

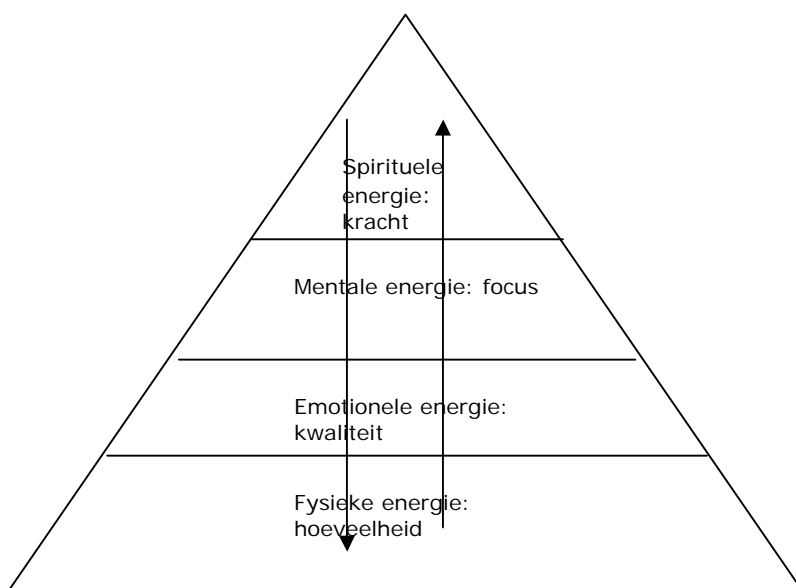
De effecten van onze Mental Fitness Training zijn veelomvattend en richten zich op de doelen die de persoon zelf wil bereiken, bijvoorbeeld:

- **Niet meer moe na een dag werken**
- **Meer energie voor belangrijke zaken**
- **Minder last van gespannen zijn**
- **Voorkomen van problemen als gevolg van stress**
- **Beter en langer geconcentreerd, creatiever**
- **Tot op hoge leeftijd mentaal fit en actief**
- **Groepstraining verhoogt de prestaties van het team**
- **Balans tussen verstand en gevoel en daardoor effectiever communiceren**

Optimale mentale conditie is naar ons inzicht en ervaring een combinatie van emotionele, mentale en spirituele conditie.

De training die door Fun-da-Mental wordt aangeboden is gericht op optimaliseren van een aantal basis parameters, die de mentale conditie en hun onderlinge interactie bepalen :

- 1) De energiebronnen en energiebalans van een individu, zoals beschreven in de 'energiepiramide':



De energiestroom van boven naar beneden wordt vooral gevoed door intrinsieke motivatie en betrokkenheid. De energiestroom van beneden naar boven is vooral een zaak van metabolismen die spelen tussen de verschillende niveaus. Deze worden op hun beurt vooral beïnvloed door levensstijl en voeding.





- 2) De veerkracht van het centrale zenuwstelsel en het meridiaansysteem, met andere woorden de mogelijkheid om flexibel in te spelen op veranderende omstandigheden door een optimale inzet van energie op de verschillende niveaus.
- 3) De kunde om een taak die energie kost af te wisselen met relaxatie, met andere woorden het op tijd afwisselen van werk en rust. Dit geschiedt optimaal in een oscillerend ritme.

Mentaal fit zijn heeft dus vooral te maken met het optimaal inzetten van energie, zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel.

Zeer actueel, want uit onderzoek blijkt dat een hoog percentage (circa 30%) van de werkende bevolking chronisch te maken heeft met oververmoeidheid, en dat een deel van deze groep langdurig uitvalt met RSI klachten of een zogenaamde burn-out. Aan de andere kant is mentaal fit zijn de voorwaarde om te komen tot succesvolle innovatie en verandering, zowel zakelijk als privé.

Het optimalisatieproces dat in onze Mental Fitness Training plaatsvindt wordt gestuurd door continue terug- en vooruitkoppeling tussen het fysieke en mentale domein. Dit is een leerproces dat start met bewustwording van de wijze waarop interacties tussen deze domeinen plaatsvinden. Vervolgens kan worden getraind op het beïnvloeden van de onderliggende ritmische processen.

Wij maken bij dit alles gebruik van de nieuwste, zeer geavanceerde, technologie.

Fun-da-Mental geeft inmiddels periodiek **workshops 'Mental Fitness'** van een of twee dagdelen.

Het Programma van deze workshops in het kort:

- Wat is mentale fitness, waarom voor mij belangrijk?
- Individuele ervaringen van mentaal fit zijn
- Gebruik maken van instrumenten voor meting en training : oefeningen
- Het (her)vinden van je eigen energiebronnen
- Hoe je accu op te laden? : oefeningen

- Ritme en energie
- Ontspanning en betrokkenheid
- De analogie tussen mentale training en spiertraining
- Oefeningen wegnemen barrières en hervinden betrokkenheid en focus
- Persoonlijk actieplan

Kosten

Een workshop van een dagdeel (4 uur) kost € 195 per persoon, excl. BTW

Een workshop van twee dagdelen (8 uur) kost € 295 per persoon, excl. BTW.

Informatie en inschrijving:

Mail naar info@Fun-da-Mental.nl



Demo's en "look and feel" sessies

Periodiek geven wij demonstraties waarbij iedereen kan zien, voelen, ruiken, en vooral ook kan ondergaan. Een dergelijke "look and feel" sessie gaven wij op 14 april voor een select gezelschap coaches van de NOBCO (Nederlandse Orde van Beroeps Coaches). De reacties willen wij u niet onthouden:

*boeiende brainbox
integrerend
interessant (2x)
inspirerend
valkuil?*

*leuk en ingewikkeld
complex
vernieuwend
fascinerend
brainwaves*