



# **MENTAAL** **& FYSIEK FIT** **ACADEMIE**

**DO INC.**  
LEREN DOOR DOEN

**ACT INC.**  
ACTIEVE LEVENSWIJZEN

# MENTAAL & FYSIEK FIT ACADEMIE

Een vitale organisatie bestaat uit betrokken, veerkrachtige en fysiek fitte medewerkers én goed samenwerkende teams. Dit levert organisaties veel op; minder verzuim, hogere productiviteit, groter verandervermogen en een voorkeurspositie op de arbeidsmarkt. Vitaliteit is daarmee een belangrijke driver van duurzame, succesvolle organisaties.

Ons vitaliteitsprogramma bestaat uit 2 pijlers die zijn opgebouwd uit losse modules waarmee we jouw programma op maat maken.

## MODULES MENTALE KRACHT

| Mentale Kracht           | Voorwaarden optimaal presteren |
|--------------------------|--------------------------------|
| MotivatiefDoelen stellen | Slaap                          |
| Presteren onder druk     | Ontspanning                    |
| Focus                    | Extra                          |
| Zelfvertrouwen           | Energiek thuiswerken           |

## MODULES WIM HOF METHODE

| WHM Fundamentals                        | WHM Intermediate                      | Extra's              |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| IntroductiefWim Hof Methode             | Recap WHMfundamental & Doelen stellen | The art of breathing |
| Wetenschap en fysiologie van het ademen | Power Breathing                       | Smarter workout      |
| Wetenschap en fysiologie Koudetraining  | Bruin vet activatie                   | Power of paradox     |
| Koudetraining Grand Finale              | Mindset training                      |                      |

# TRAINING MENTALE KRACHT

Je traint er weken of maanden voor. Meerdere dagen per week steek je bloed, zweet en tijd in je trainingsactiviteit om beter te worden. Je wilt er klaar voor zijn! Of er nu een wekelijks meetmoment is of slechts een paar keer per jaar: op de belangrijke momenten wil je jouw beste prestatie laten zien!

Dat is al een prestatie op zich, want je moet leren omgaan met tegenslagen, onrecht, twijfel, spanning, zorg of onzekerheid. Je niet laten afleiden door het gewenste resultaat of de droom die je najaagt, maar met volle aandacht focussen op het uitvoeren van je taak. Dit alles - onder alle omstandigheden kunnen doen - vereist training.

## Werken is net topsport

Om net als een topsporter, onder alle omstandigheden, het beste van jezelf laten zien, is 'mentale flexibiliteit' nodig. Je moet goed weten wat je wilt en wat voor jou belangrijk is, open ervaren wat er zich bij je afspeelt en - in het moment - aandacht richten op wat van belang is.

Optimaal presteren onder alle omstandigheden vereist dus mentale flexibiliteit om effectief om te gaan met je gedachten en gevoelens, zodat je in staat bent je aandacht volledig te richten op wat voor jou belangrijk is.

De training 'Mentale Kracht' geeft je inzicht in de gedachten en gevoelens die jouw gedrag beïnvloeden. Je leert op een productieve en ontspannen manier omgaan met wat je denkt en ervaart, zodat je stappen kunt zetten in de richting die voor jou belangrijk is.



# MENTALE KRACHT

# MENTALE KRACHT

## MOTIVATIE/ DOELEN STELLEN

### Intrinsieke en extrinsieke motivatie | Haalbare doelen stellen | Waarden

Doelen stellen lijkt eenvoudig: we doen het immers de hele dag door, bewust en onbewust. En toch kun je leeglopen op resultaten die je niet haalt of wanneer dingen anders gaan dan je wilt. De doelen die je nastreeft en de manier waarop je prestaties evalueert, hebben grote invloed op je motivatie. Het stellen van de juiste doelen levert plezier, enthousiasme en vertrouwen op. Andersom leidt het stellen van 'foute' doelen tot demotivatie, stress, burn-out of bore-out.

#### Wat levert het op?

- ⦿ Meer plezier door meer de nadruk te leggen op je eigen handelen
- ⦿ Vergroten van uitdaging door bewust doelen te stellen
- ⦿ Beïnvloed je eigen motivatie door effectief je eigen doelen te evalueren

In deze module leer je wat intrinsieke en extrinsieke motivatie is, welke doelen je kunt stellen en hoe je deze doelen evalueert op een manier die bijdraagt aan plezier, motivatie en topprestaties.

## PRESTEREN ONDER DRUK

### Acute stress | Duurzaam stressmanagement | Optimaal presteren

Hoe zorgt een topsporter ervoor dat hij ook in de finale zijn beste prestatie laat zien? Acute stress en spanning zijn onvermijdelijk wanneer je iets doet wat belangrijk voor je is. Presteren onder druk, op belangrijke of bepalende momenten, vereist erkenning van die spanning én het richten van aandacht op wat belangrijk is. Dat is moeilijk, maar trainbaar.

Langdurige 'over-spanning' is vaak het gevolg van druk zijn of druk ervaren. Om gezondheidsklachten of burn-out te voorkomen en om met plezier en voldoening aan het werk te blijven, moet je met langdurige overspanning omgaan, op een duurzame manier. Herken je eigen stressmomenten, leer signalen van druk erkennen en neem tijdig maatregelen die gericht zijn op het verminderen van stress of op het herstellen na een stressvolle periode.

#### Wat levert het op?

- ⦿ Optimaal presteren onder druk
- ⦿ Herkennen van stresssignalen
- ⦿ Tijdig herstel inbouwen voor duurzaam energiemangement

In deze module leer je presteren onder acute en langdurige druk door stresssignalen te herkennen, stress te verminderen en tijdig belangrijke momenten van herstel in te bouwen.



# FOCUS

## Aandacht & Concentratie | Switchtaken | Breinwerkers | Afleiding herkennen

Met veel dingen tegelijk bezig zijn voelt voor veel mensen prettig. Het geeft een gevoel van vooruitkomen, omdat je aan alle belangrijke dingen aandacht besteedt. Toch is deze werkwijze bewezen inefficiënt. Het schakelen tussen verschillende taken kost onnoemelijk veel energie. Om je brein de kans te geven écht goed over iets na te denken, heeft het de tijd nodig om zich in een taak vast te bijten. Tel daar nog eens alle (digitale) afleidingen uit je omgeving bij op: hoe efficiënt of productief ben je aan het werk?

### Wat levert het op?

- ⦿ Meer productiviteit in je werk
- ⦿ Meer energie aan het eind van de dag
- ⦿ Meer aandacht voor de belangrijke dingen in werk & privé

In deze module leer je focussen in een wereld vol afleiding. Je neemt zelf regie in handen om beter te concentreren op wat voor jou belangrijk is.

# ZELF- VERTROUWEN

## Uitdaging | Omgaan met twijfel | In actie komen | Lef

'Als ik meer zelfvertrouwen had, zou ik vaker mijn mening geven in een vergadering.' Wat zou jij in belangrijke situaties doen als je meer zelfvertrouwen had? Herkenbaar voor velen is dat je op bepaalde momenten van onzekerheid jezelf moed of vertrouwen inpraat. En ook al werkt dat soms tijdelijk, vaak steekt die vervelende onzekerheid toch de kop weer op.

### Wat levert het op?

- ⦿ Een andere kijk op de invloed van zelfvertrouwen
- ⦿ Vaker doen wat je écht wilt doen
- ⦿ Actie!

In deze module leer je onderscheid maken tussen 'vals' zelfvertrouwen en 'echt' zelfvertrouwen. We maken korte metten met het idee dat zelfvertrouwen noodzakelijk is om optimaal te presteren. Je leert juist om gevoelens van onzekerheid en twijfel op te merken en keuzes te maken die je echt wilt. En dat je ook met twijfel je mening kunt uitspreken in een vergadering!

# VOORWAARDEN VOOR OPTIMAAL PRESTEREN

Voor een (top)sporter geldt dat maximaal presteren alleen lukt is als er buiten de reguliere trainingsuren ook aandacht besteed wordt aan het creëren van optimale randvoorwaarden. Bijvoorbeeld: onvoldoende tijd nemen voor herstel brengt het risico van overtraining (burn-out) met zich mee. Kwalitatief goede slaap is onmisbaar voor het volledig herstel van je lijf; om klaar te zijn voor een nieuwe inspanning.

# ONTSPANNING

**Herstel | Productiviteitsparadox | Pauzes & echte pauzes | Duurzaam presteren**

Optimaal presteren vergt optimaal herstellen. Natuurlijk kun je drie uur achter elkaar doorwerken, maar dan is de kwaliteit van je denkvermogen bewezen lager. Je brein heeft regelmatig pauzes nodig om op te laden en om daarna weer optimaal te functioneren. Natuurlijk red je het ook met 3 maanden helemaal uitsloven en meerdere ballen in de lucht te houden, maar welke prijs betaal je daarvoor?

## **Wat levert het op?**

- Inzicht in het belang van ontspanning voor topprestaties
- De doorslag om structureel pauzes te nemen
- Meer gedaan krijgen in minder tijd

In deze module leer je de verschillende levels van ontspanning kennen en breng je ontspanning naar topniveau. Je leert hoe je in de dagelijkse drukte, aan de hand van kleine stappen, momenten vrij maakt voor herstel en ontspanning, zodat je werkt met meer focus én plezier.

# SLAAP

## Goede nachtrust | Routine | Optimaal presteren

Goed slapen is een absolute voorwaarde om energiek en gefocust te werken en leven. Tijdens slaap vindt herstel plaats dat alleen mogelijk is door te slapen. Topsporters weten: morgen belangrijke wedstrijd? Dan vanavond gezond eten, geen alcohol, geen gewelddadige series kijken- en op tijd naar bed. Dit geldt niet alleen in de topsport, maar ook op de werkvloer!

### Wat levert het op?

- ⦿ Inzicht in je eigen invloed op je nachtrust
- ⦿ Praktische tips en de opzet voor een vaste routine om beter te kunnen slapen.
- ⦿ Optimaal presteren door optimaal slapen

In deze module werken we aan jouw optimale slaapritueel. Je koppelt wetenschappelijke kennis over slapen aan jouw eigen situatie om tot een optimale routine te komen die goed slapen tot gevolg heeft.

# EXTRA

## ENERGIEK THUISWERKEN

### Focus | Bewegen | Beheers je agenda | Routine

Daar zit je dan: op je eigen (mini)kantoor, tussen verbouwende burens en drukke kinderen of straks weer in de kantoortuin. Zie dan nog maar eens te focussen! Je wilt continu bereikbaar zijn en wanneer je net lekker aan de slag bent, word je digitaal onderbroken door de vraag van een collega. Thuis pauzes nemen voelt anders dan wanneer je op kantoor werkt. Je bent geneigd non-stop 'aan te staan' en werkt (te) lang door. Onrust, ontevredenheid, vermoeidheid en irritaties kunnen een energieke en effectieve werkdag in de weg staan.

### Wat levert het op?

- ⦿ Praktische tips voor het hoog van houden van je energie gedurende de dag
- ⦿ Opstellen van een routine aan het begin- en einde van je werkdag
- ⦿ Leer tussen taken in- en uit te checken voor optimale focus

In deze module werken we aan de ontwikkeling van een optimale thuiswerk-situatie. We gaan aan de slag met: hoe gaat het thuiswerken je af? Lukt het thuis om energiek aan het werk te zijn? Welke gewoontes helpen jou om fris en gefocust te blijven? Ben je in staat om na het werk ook echt te ontspannen?

# WIM HOF METHODE

De Wim Hof Methode is vernoemd naar 'ijzman' Wim Hof. Zijn methode om de verbinding tussen lichaam en geest te controleren wordt bestudeerd door wetenschappelijke instellingen over de hele wereld, de resultaten zijn verbluffend.

Voordat zijn methode tot stand kwam trainde Wim Hof jaren in de natuur. Daarbij bleek hij zijn autonome zenuwstelsel te kunnen beïnvloeden en aan te sturen. In het autonome zenuwstelsel wordt o.a. de temperatuur van je lichaam geregeld, maar ook de hartslag, bloeddruk, hormoonhuishouding, ademhaling en de bloedvaten die open- of juist dichtgaan. De methodiek is erop gericht ieder mens in staat te stellen de controle over het eigen autonome zenuwstelsel te verkrijgen.

De Wim Hof Methode richt zich op dit besturen van het auto immuunsysteem d.m.v. 3 pijlers:

- ⊙ Specifieke ademhalingstechniek
- ⊙ Mindset training
- ⊙ Koudetraining (ijsbad)

**WHM instructeur Tim van der Vliet**

Tim van der Vliet is gelicentieerd WHM-instructeur en persoonlijk opgeleid door Wim Hof. In zijn workshops krijg je handvatten om je auto-immuunsysteem positief te

beïnvloeden, je energieniveau te verbeteren, je lichaam sterk en flexibel te maken en meer focus te krijgen. Dit vernieuwde bewustzijn verbetert de balans tussen lichaam en geest, je raakt geïnspireerd en leert nieuwe dingen. Je krijgt opdrachten en oefeningen die bijdragen aan het ontwikkelen van je eigen routine. Ook is er tijd voor jouw vraagstuk en persoonlijke begeleiding bij het ontwerpen van een passende routine. Daardoor kun je het geleerde goed en blijvend in de praktijk brengen. De extra modules zijn ook los te volgen.

**Wat levert de training je op?**

- ⊙ je auto-immuunsysteem beïnvloeden
- ⊙ energiek gedurende de dag
- ⊙ scherpste en focus voor betere prestaties
- ⊙ beter omgaan met stress
- ⊙ gemakkelijker omgaan met uitdagingen en angst
- ⊙ verbeteren van gezondheid en versterken van veerkracht
- ⊙ verbeterde prestaties in de sport & beter herstel na het sporten
- ⊙ toolkit met oefeningen voor een dagelijkse routine

**Nb.** het ijsbad is altijd optioneel en alleen voor wie dit graag wil.





# WHM FUNDAMENTALS

## INTRO WIM HOF METHOD

Stressverlichting | Benchmark zetten | Ademessie

In deze module maken we de connectie tussen ademen en stress. Door middel van simpele ademtechnieken leer je stress onder controle te krijgen. We zetten 3 benchmarks die we testen met behulp van de Wim Hof-basis-ademtechniek.

## WETENSCHAP EN FYSIOLOGIE KOUDE TRAINING

Mindset | Ademhalingssessie | Eerste contact met de kou

'Kou is slecht voor ons!', denken we. En al geldt dit voor langdurige blootstelling aan de kou, een gecontroleerde en korte blootstelling is juist heel gezond voor lichaam en geest. Door ademhalingstechnieken optimaliseer je verdeling van zuurstof in je lichaam en brein. Door gecontroleerde koude training maak je meer witte bloedcellen aan. Dit biedt directe bescherming tegen ongewenste bacteriën en virussen in je lichaam. Interessante bijzaak: zowel ademhalen als koud afdouchen zijn gratis.

## WETENSCHAP EN FYSIOLOGIE ADEMEN

Wetenschap en fysiologie ademhaling | Ademhalingssessie | Dagelijkse routine

In deze module gaan we in op de fysiologie van ademen aan de hand van wetenschappelijk onderzoek. Je leert hoe je ademhaling als een bio-hack kunt gebruiken. Dit betekent optimalisatie van je rode bloedcelscore d.m.v. de WHM-ademtechniek. Je sportprestaties verbeteren en je bent overall gezonder.

## THE GRAND FINALE

Koudetraining in de praktijk | Ademhalingssessie | Persoonlijke vraagstukken

In deze grand finale warmen we ons lichaam op door oefeningen en ademhaling zodat je klaar bent voor de laatste uitdaging: het koude bad. In overleg kiezen we voor een passende vorm zoals koud afdouchen, natuurrwater of het ijsbad. Let wel, iedere vorm van koudetraining is optioneel, niemand forceert je om iets te doen. Maar misschien verleg je wel een grens voor jezelf!

# WIM HOF METHODE INTERMEDIATE

In deze modules til je de technieken van de WHM Fundamentals course naar de next level; ademen, mindset en beheersing van je fysiologie d.m.v. koudetraining.

## RECAP WHM EN DOELEN STELLEN

Q&A | Ademen | Persoonlijk plan

Aan de hand van Q&A herhalen we de wetenschap van de WHM. We herhalen de basis ademhaling en maken een plan op maat voor de komende modules.

## BRUIN VET ACTIVATIE

Opbouwen intensiteit koude training | Bruin vet | Opwarmen

Bruin vet verhoogt de energiestofwisseling en houdt het lichaam op temperatuur. Voor bruin vet geldt hetzelfde als voor spierweefsel: use it or lose it. Door ons bruin vet aan te spreken kunnen we onmiddellijk ons lichaam opwarmen. D.m.v. de koudetraining kun je je bruin vet activeren en zelfs ontwikkelen.

## POWER BREATHING

Wetenschap | Fysiologie | Oefening

De 'Power breath' is de geavanceerde WHM-ademtechniek. Wim Hof werd bekend door een onderzoek vanuit het Radboud universitair medisch centrum in Nijmegen. Hij liet zich inspuiten met een endotoxine. Normaal word je daar erg ziek van. Wim niet. Een test met 12, door Wim getrainde, mensen en een ongetrainde controlegroep valideerden zijn methodiek. De ademtechniek die hij hiervoor gebruikt is deze Power Breath. We gaan in op de wetenschap en fysiologie achter de techniek, daarna gaan we met deze ademhaling aan de slag.

## POWER BREATHING / MINDSET TRAINING

Dagelijks ritueel | Nooit meer ziek | Kracht van je geest

We kunnen veel meer dan we denken. Je werkt langzaam toe naar het verdragen van een hogere koude intensiteit. Dit doe je door je fysiek (middels ademhaling) en mentaal over te geven aan stress en kou. Door je op deze manier 'over te geven' bereik je meer dan wanneer je vecht tegen de kou. Het resultaat is verbluffend: je bent nooit meer ziek, althans niet écht ziek.

## THE ART OF BREATHING

Stressverlichting | Wetenschap en Fysiologie ademhaling |  
Ademhalingssessie

In deze module concentreren we ons op ademwerk en ademtechnieken om stress te verlichten, energie te vergroten en om in een andere staat van bewustzijn te komen. We lichten de wetenschap achter ademen - en wat er in je lichaam gebeurt - toe. Na deze ademhalingssessie ervaar je een compleet nieuwe rust en ongekende energie.

## SMARTER WORK OUT

Low Intensity Workout | Consistentie boven intensiteit |  
Dagelijks ritueel

Je kunt het fysieke verouderingsproces stoppen door een lichte workout te combineren met ademwerk. In deze workshop werken we aan een dagelijks ritueel van 2 tot maximaal 10 minuten lichte oefeningen en een korte ademhalingssessie die zorgen voor dagelijks meer energie en een verhoogd welzijn.

## THE POWER OF PARADOX

Leren Omdenken | Ademhalingssessie |  
De kracht van de paradox | Verhoogde intuïtie

In deze module concentreren we ons op het zien van de paradox en omdenken; van alles wat je denkt kan het tegenovergestelde ook waar zijn. Omdenken geeft je overzicht en een dieper inzicht in situaties. Het maakt je empathisch slimmer en mentaal sterker. Door je ademhaling te gebruiken kom je tot een diepe kalme gemoedstoestand die gecombineerd met de paradox voor mentale helderheid zorgt.