

Accelerated Learning:

Zet het natuurlijk leervermogen van je brein gericht in voor bewuste en blijvende ontwikkeling!

Beste lezer,

Hartelijk bedankt voor je interesse in onze Flowyu®-methode ter ondersteuning van de volgende stap in jouw persoonlijke en professionele ontwikkeling. Met onze aanpak hebben we, gebruikmakend van het natuurlijk leervermogen van je brein (neuroplasticiteit), een krachtig en universeel programma ontwikkeld voor bewuste en blijvende talentontwikkeling.

Sinds 2010 is de kern van onze Flowyu®-methode de individuele begeleiding van honderden professionals, die werkzaam zijn bij beursgenoteerde ondernemingen (ABN AMRO, ASML, AEGON, ING, NN Group, Mercedes), MKB-bedrijven (Boon Edam, Pink Elephant), maatschappen (pwc, Loyens & Loeff) en overheidsinstanties (Gemeentes, o.a. Amsterdam, Rotterdam en Dordrecht, TU Delft).

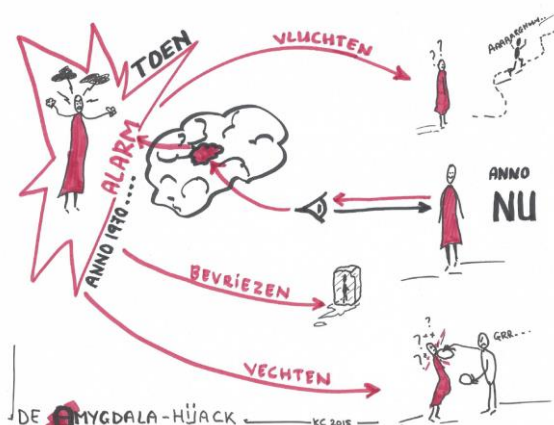
Welke doelen wil je bereiken?

Proactief en constructief kunnen kijken naar en reageren op mensen en (onverwachte) situaties is van cruciaal belang voor professionele effectiviteit. Helaas wordt onze reactie en gedrag (mede) bepaald door reactief overlevingsgedrag (vechten, vluchten of bevriezen – zie info hier onder). Vaak zonder dat we ons daar van bewust zijn. Dit heeft een negatieve impact op je professionele effectiviteit. Mogelijk ben je daardoor onvoldoende empathisch, leg je de lat onrealistisch hoog voor jezelf, kun je moeilijk grenzen aangeven, zit je teveel in je hoofd,

Door meting van je hersenactiviteit maken we dit mechanisme real-time voor je zichtbaar. Hierdoor word je je er van bewust hoe je reageert (proactief of reactief). Tevens bieden we je in onze simulator setting de mogelijkheid om heel gericht te experimenteren met nieuw gedrag. Daardoor ontwikkel je je proactiviteit en vergroot je je professionele effectiviteit.

Amygdala hijack

Wist je dat de manier waarop je reageert op tegenslagen en belemmeringen wordt bepaald door éénzelfde functie in ons brein? Deze 'alarmknop' in onze hersenen heet de amygdala. De amygdala is een soort bodyguard die je waarschuwt voor gevaar en je aanzet tot vechten, vluchten of bevriezen. Wanneer hij afgaat, neemt hij bezit van je en laat je dingen doen die vroeger wel goed waren, maar mogelijk in het heden niet meer effectief of gewenst zijn. Je leest meer over de amygdala onderaan dit document.



"Amygdala hijack is the root cause for nearly all personal and interpersonal trouble"

(Daniel Goleman, auteur van wereldwijde bestseller 'Emotionele Intelligentie')

Be More You

Voorschoterlaan 101
3062 KK Rotterdam

T +31 88 7654 100

M info@bemoreyou.nl

W bemoreyou.nl

Place to Be More You

Zevenheuvelenweg 48A
6571 CK Berg en Dal

Place to Be More You

Amersfoortseweg 98
3941 EP Doorn

KvK 506.72.533

BTW NL 822 866 213 B01

IBAN NL49 RABO 0119 1480 56

BE MORE YOU

Behaalde resultaten

Bij veel van onze deelnemers hangt hun persoonlijke en professionele groei samen met de verdere optimalisering van hun energiemangement. De behaalde praktijkervaring wijst erop dat:

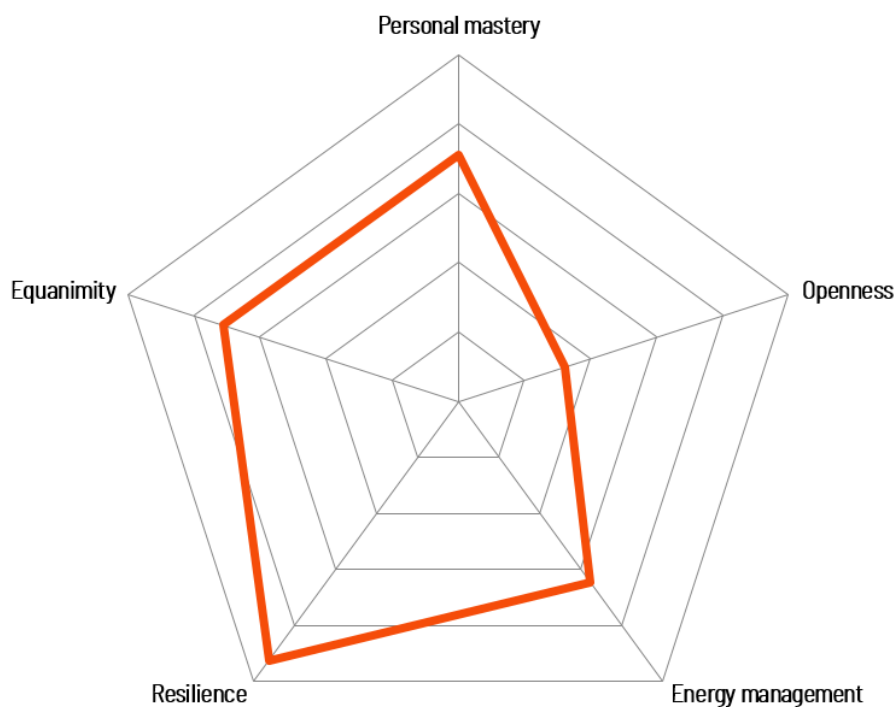
- ✓ Alle deelnemers na afloop van de training in staat zijn om situaties en mensen veel opener en meer onbevangen tegemoet te treden. Daardoor blijkt dat ook situaties die voorheen lastig hanteerbaar waren, nu veel soepeler en natuurlijker gaan.
- ✓ Door de gerichte en intensieve aanpak de fundamentele kijk van deelnemers blijvend anders is.
- ✓ Deelnemers na afloop veel proactiever zijn dan voorheen. Daardoor zijn ze professioneel effectiever (veel meer focus op de oplossing) en persoonlijk gelukkiger (meer innerlijke rust en tevredenheid).

In 3 stappen doelgericht naar nieuw gedrag!

We hebben een programma ontwikkeld waarmee je doelgericht nieuw gedrag realiseert in 3 stappen: van *willen*, via *kunnen*, naar *doen*. We noemen de door ons ontwikkelde aanpak de Flowyu®-methode. Hieronder wordt de inhoud van deze drie stappen besproken die bij de door jou gewenste ontwikkeling horen.

Stap 1: Willen

Tijdens de eerste sessie brengen we je vertrekpunt objectief in kaart en visualiseren dit in je Flowyu®-profiel (zie afbeelding hieronder). We genereren dit op basis van een meting van je hersenactiviteit. Op basis hiervan ontstaat een heel duidelijk beeld van je reeds aanwezige sterke punten en verdere groeimogelijkheden in je persoonlijkheid in de vorm van een persoonlijk rapport.



Voorbeeld van een Flowyu®-profiel dat, samen met het begeleidende rapport, gegenereerd wordt op basis van meting van je hersenactiviteit.

Stap 2: Kunnen

In deze stap ga je comfortabel uit je comfortzone en ontdek je spelenderwijs wat de effecten zijn van je huidige gedrag én ervaar je hoe ander gedrag voelt en wat het je op kan leveren. Dit doe je door tijdens je individuele tweedaagse Flowyu®-module naar de volgende punten te kijken:

- ✓ Welke reactieve patronen spelen er?
- ✓ Wat voor triggers er zijn die reactie veroorzaken?
- ✓ Hoe kun je anders omgaan met die triggers?
- ✓ Leer je welk effect je hebt op anderen en anderen op jou.

Iedere dag neem je deel aan een 3-tal individuele sessies van zo'n 90 minuten. Tijdens ieder van deze sessies werk je, samen met je coach, aan de innerlijke verandering die zal leiden tot het door jou gewenste resultaat.

Om bestaand gedrag blijvend te veranderen is het noodzakelijk om nieuwe neurale voorkeurspaden te creëren in onze hersenen: met onze Flowyu®-methode bereik je exact dat. Doordat we het natuurlijke leervermogen (neuroplasticiteit) op een heel innovatieve en effectieve manier gebruiken, ben je in staat om deze nieuwe paden in je hersenen snel, simpel en structureel te ontwikkelen.

Met behulp van visuele (film), auditieve (muziek) en tactiele (trillingen) feedback worden je hersenen op een speelse manier getraind. Je wordt via deze zintuigen 'beloond' (zie linker foto) als je ontwikkeling de goede kant op gaat en je ontvangt een 'waarschuwing' (zie rechter foto) wanneer je in ongewenst gedrag vervalt. Dit ziet er in de visuele training ongeveer zo uit:



We maken gedrag zichtbaar door meting van hersenactiviteit: effectief gedrag wordt 'beloond' (links), ineffectief gedrag geeft 'waarschuwing' (rechts)

Dit proces is voor jezelf misschien ongrijpbaar, maar voor je hersenen heel simpel. Die bekijken namelijk: werkt wat ik nu doe wel (en ga ik ermee door) of niet (en probeer ik iets nieuws)? Zo begeleiden we je om nieuwe paden in je hersenen aan te spreken en vast te leggen om nieuwe, gewenste ontwikkeling te stimuleren.

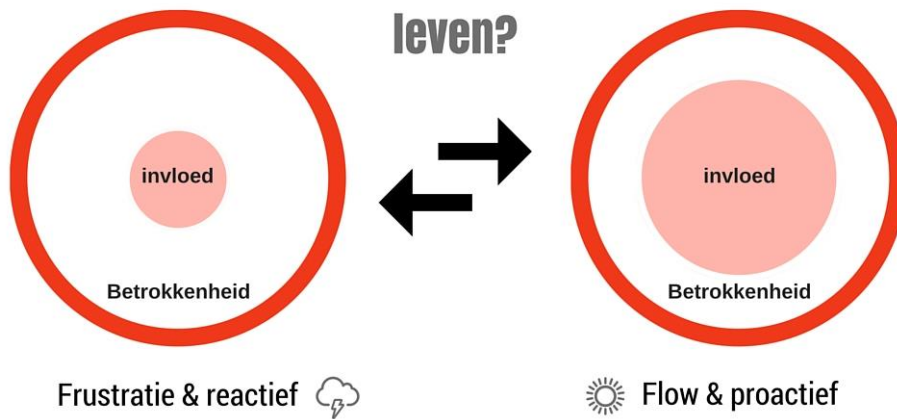
De individuele tijd gebruik je om zelfstandig verder aan de slag te gaan met verkregen inzichten en daarmee samenhangende vragen. Samen met je coach houd je een logboek bij. Dit is na afloop een zeer waardevol naslagwerk. Tijdens je programma overnacht je in het naastgelegen hotel.

Stap 3: Doen

Voorzien van heel veel nieuwe ervaringen en inzichten pak je je leven na afloop van je training weer op.

Vanzelfsprekend blijft je trainer beschikbaar als klankbord. In de praktijk biedt het je de mogelijkheid om te reflecteren op de, veelal verrassende en soms confronterende, ervaringen in je leven.

Hoe ervaar je je leven?



Tussen stimulus en respons ligt de menselijke vrijheid om te kiezen! (bron: Stephen Covey, "De 7 eigenschappen van effectief leiderschap")

Het belangrijkste dat je meeneemt zijn de nieuwe paden die je in je hersenen hebt ontwikkeld en die het fundament vormen van het nieuwe gedrag dat zich in je leven steeds duidelijker zal ontwikkelen. Door je vergrote objectiviteit, openheid en zelfbewustzijn ben je veel beter in staat om je aandacht en energie te richten op datgene waar je daadwerkelijk iets mee kan. Je zult dus minder energie verspillen buiten je zogenaamde 'cirkel van invloed'. Door je praktijkervaring die zegt dat dit leidt tot betere resultaten zal het je mogelijk maken om dit gedrag steeds meer een natuurlijk onderdeel van je gedrag te laten zijn. Je oude, belemmerende overtuigingen kun je hiermee loslaten.

Wat zeggen deelnemers over hun ervaringen en behaalde resultaten?



"De training bij Be More You was inspirerend, innovatief en uitdagend. Ik leer nu dagelijks hoe ik mijn energieniveau beter kan balanceren in een druk bestaan. Vanuit die positie hou ik ook beter focus op belangrijke zaken."

Pjotr Hoekstra,

Group HRD Manager, Royal Boon Edam International BV



"Deze training gaat naar de essentie: voelen, ervaren, realiseren i.p.v. denken. De rest is bijzaak. Dit is het fundament van echt zelfinzicht en transformatie."

Yuri van Geest

Author of Amazon bestseller Exponential Organizations

Founder of SingularityU, the Netherlands

Je vindt meer referenties op <https://www.bemoreyou.nl/wat-zeggen-alumni/>

Investeringsoverzicht

- 2-daagse individuele Flowyu®-module	€ 2.495
- Hotel en catering, compleet verzorgd met een overnachting (aankomst op eerste programmadag)	€ 175

Deelnemers die op korte termijn deel willen nemen, kunnen we soms verblijden met een last-minute korting. Deze kan in uitzonderlijke gevallen oplopen tot maar liefst 60%.

Alle genoemde prijzen zijn exclusief BTW (21% voor de training, 6% voor hotel en catering).

Unieke tevredenheidsgarantie

Indien je, na het volgen van de 2-daagse Flowyu®-module, ontevreden bent over het behaalde resultaat, dan crediteren we je de investering in de trainingsmodule.

Wat onze Flowyu®-methode uniek maakt

- ✓ Je startpunt wordt objectief in kaart gebracht: de informatie komt rechtstreeks uit je hersenen.
(‘De meting is magisch!’; Michiel Berger)
- ✓ Je steekt je energie niet in het zoeken naar (of over analyseren van) een probleem, maar traint gericht op blijvende oplossingen.
(‘Door de real-time terugkoppeling zie je hoe het is en kunt daarmee direct de slag!’; Gitte Oomen)
- ✓ Je voelt en ervaart in de training de gewenste situatie en kunt er daardoor later in de praktijk makkelijk op terug grijpen.
(‘Het is alsof je een ander perspectief aanneemt en dingen waar je normaal snel een mening over hebt vanuit een andere hoek kunt bekijken. Niet omdat iemand het me vertelt of omdat ik het in een boekje heb gelezen, maar omdat ik het echt zo voel en ervaar.’; Marit Op de Beek)

Ik ga ervan uit dat ik je hiermee op dit moment heb voorzien van alle benodigde informatie en kijk met belangstelling uit naar je reactie. Heb je nog vragen? Bel ons dan gerust: 088 7654 100. We kijken er naar uit van je te horen!

Met hartelijke groet,



Ir. Marco Karman
Founder & Managing Director

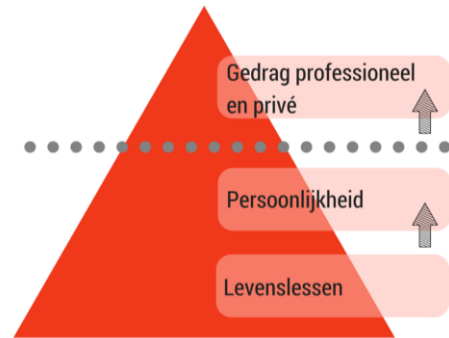
PS: lees nog even verder om meer te leren over onder andere de amygdala.

Bijlage: verdieping

Hoe zien wij ontwikkeling van persoonlijk leiderschap en professioneel gedrag?

Gedrag is een resultaat van ervaringen uit het verleden, die worden vastgelegd in je neurale netwerk. Tot voor kort dacht men dat het brein en daarmee dus ook je gedrag onveranderlijk waren. Eenmaal ingegraveerd, had je ermee te leren leven. Dat blijkt onjuist. De hersenen en daarmee ook je gedrag kunnen veranderen. Deze kernkwaliteit van de hersenen wordt neuroplasticiteit genoemd. Wij maken gebruik van deze kwaliteit om in onze trainingen nieuwe ervaringen op te doen en nieuwe neurale paden aan te spreken.

Dit fenomeen speelt in ieders privé- en professionele leven en verbindt beiden ook met elkaar: privé-ervaringen hebben hun invloed op professioneel gedrag en vice versa. Je persoonlijkheid, die zich ontwikkelt op basis van je levenslessen, is het fundament waarop het gedrag in beide bereiken is terug te voeren. Hiernaast zie je een schematische voorstelling hiervan.



Het brein is een bijzonder orgaan

Onze hersenen: het is een geweldig mooi 'apparaat': een supersnelle rekenmachine die gericht is op maar één ding: blijven leven. Het ontwikkelt en vormt zich op basis van onze ervaringen over wat wel en wat niet werkt. In de loop van de evolutie heeft een deel van de hersenen zich hier helemaal in gespecialiseerd: de amygdala.

De amygdala houdt zich bezig met de allerbelangrijkste vraag: "Is deze situatie levensbedreigend of niet?". Het reageert razendsnel en alleen met ja of nee. Als het om je leven gaat, wil je namelijk liever op zeker spelen dan later spijt krijgen. Er is dus weinig relativering en nuancering als het om de amygdala gaat.

Andere tijden, zelfde hersenen

Vandaag de dag komen we nauwelijks meer levensbedreigende situaties tegen. Niet zoals in de oertijd. We halen ons eten bij de supermarkt, we hebben een stevig dak boven ons hoofd en we zijn gewend dat alles aan water, gas en elektra gewoon werkt. Fysieke bedreigingen zijn zeer uitzonderlijk.

Toch werkt onze amygdala nog steeds als vanouds en staat het altijd op de uitkijk naar mogelijk gevaar.

Wat nu echter als gevaar wordt gezien zijn hele andere dingen: afkeuring, onrechtvaardig behandeld worden, niet gerespecteerd worden, er niet bij horen, niet goed genoeg zijn. Het zijn dergelijke situaties waar we vandaag de dag zo van in de stress kunnen schieten dat we niet goed meer kunnen functioneren.

In tijden van stress kun je niets leren

Om nieuwe stappen te zetten heb je een brein nodig dat ontspannen is, nieuwsgierig, open staat voor verschillende uitkomsten en een beroep kan doen op zijn creativiteit en geheugen. Dit alles wordt stopgezet zodra de amygdala alarm slaat. Het is dan ook onmogelijk om iets nieuw te leren of vaardigheden te ontwikkelen als je onder hoge druk staat.