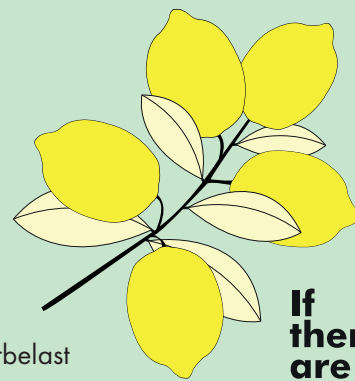


# STERK IN JE WERK

## Training Mentale Kracht



**If  
there  
are  
lemons**  
*upgrade your life*

Heb je het idee dat je meer kunt dan je nu laat zien? Raak je soms overbelast door je eigen ambities of de verwachtingen van anderen? Voel je je weleens burned-out? Dan is het hoog tijd voor een training Mentale Kracht. Met psycholoog Denise Boumans en leefstijlcoach Denise Laan van 'If There Are Lemons' ervaar je wat je kunt doen om optimaal te functioneren zodat je de keuzes kunt maken die bij je passen.

### Het werkt!

De tweedaagse training is gebaseerd op het model 'Mentale Kracht', ontwikkeld door psychologen, topsporters en leefstijlcoaches.

95% van de mensen die de training heeft gevolgd, is enthousiast en zet daarna minstens één van de zes aangeleerde vaardigheden in.



### Handige tools

In de training Mentale Kracht wordt een flink aantal praktische tools aangereikt:

- je leert heldere, haalbare doelen stellen die passen bij wat je wilt bereiken;
- je wordt je bewust van hoe jouw lichaam reageert op stress en hoe je stress kunt reguleren;
- je ontdekt wat je nodig hebt om meer energie te krijgen;
- je krijgt inzicht in wat jou afleidt en hoe je beter kunt focussen;
- je oefent met het trainen van jouw gedachten en het reguleren van je hartslag met behulp van je ademhaling.

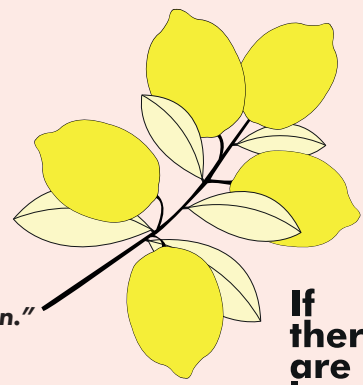
### Aandacht voor lichaam en geest

Het doel van de training is om ervoor te zorgen dat iedereen met de juiste hoeveelheid energie zijn taken uit kan voeren. Zo ontstaan er geen burn-outklachten door overbelasting of stress, maar ook geen bore-outklachten als gevolg van te lang te weinig uitdaging.

Je energieniveau op peil houden is topsport en extra moeilijk als je de hele dag stilzit achter de computer, terwijl je brein op volle toeren draait. Om goed te kunnen presteren is het belangrijk om je zowel geestelijk als lichamelijk fit te voelen. Tijdens de training Mentale Kracht leer je beiden te optimaliseren.

### Voor wie?

Iedereen die meer uit zichzelf wil halen en stressklachten wil voorkomen heeft baat bij de training. 'If There Are Lemons' geeft ook speciale trainingen voor bedrijfsteams. Een team functioneert immers het best als de teamleden van elkaar weten wat hun talenten en aandachtspunten zijn.



**If  
there  
are  
lemons**  
*upgrade your life*

## Een paar citaten van deelnemers:

- Ingrid van der Poel: ***“Ik vond het enthousiasmerend. Ik ben nu doelbewuster en heb dat omgezet in een concreet plan.”***
- Marij Tijssen: ***“Ik weet nu beter wat ik wil. Denise en Denise hebben me tools aangereikt die ik kan gebruiken om dat grote doel ook echt te bereiken. En dan op een optimistische, relaxte manier.”***
- Isabel Wirtz: ***“Het gaf me rust en ruimte in mijn hoofd. Ik voel me nu zoals ik me wil voelen: open, licht.”***

## Praktische informatie

**WAT?** Twee dagen waarin je doelgericht en met aandacht leert werken. Door het toepassen van de vaardigheden, ervaar je hoe je kunt pieken zonder je eigen welzijn uit het oog te verliezen.

**WAAR?** Op een bijzondere locatie in Amsterdam, met mogelijkheden om tussendoor te genieten van de buitenlucht.

**AANTAL DEELNEMERS?** Tussen de 6 en 16 personen.

**PRIJS?** Vraag een offerte aan (CRBKO gecertificeerd).

### **‘If There Are Lemons’ is een initiatief van Denise Boumans en Denise Laan.**

Denise Boumans is gezondheids-psycholoog. Ze heeft jarenlange ervaring in de GGZ, als manager en als therapeut. Ze is gespecialiseerd in trauma-hulpverlening en preventie van psychische problemen. Door haar uitgebreide ervaring kan ze snel meedenken met deelnemers. Ze leert hen om hun belemmeringen om te zetten in zelfvertrouwen en kracht. ***“Het gaat in het leven om balans tussen moeten, willen en kunnen. Richt je daarbij op jouw mogelijkheden en kom in actie.”***

Denise Boumans is CRBKO gecertificeerd trainer.

Denise Laan is allround opgeleid als outdoor personal trainer en leefstijlcoach. Ze heeft jaren gewerkt bij de koninklijke marine en de landelijke politie, onder anderen als weerbaarheidstrainer en coach. Ze is daadkrachtig en positief en weet mensen te enthousiasmeren om daadwerkelijk aan de slag te gaan. ***“Wanneer je met plezier en de nodige nuchterheid naar dingen kijkt, ervaart je lijf meer vitaliteit. Maak daarbij de keuzes die bij jou passen en optimaliseer je leefstijl, stap voor stap.”***



Denise Laan

Denise Boumans