



Mind in Motion Masterclass

Dankjewel

...voor jouw deelname aan de Mind in Motion Masterclass.

Wat hebben we gedaan?

✓ **Introductie**

Je hebt een indruk gekregen van de visie van 2Be-Have en hoe Mind in Motion hierop aansluit.

✓ **Kennismaking met boksen**

In het begin houdt een van het twee,- of drietal het stootkussen vast en de ander gaat stoten. Hier zien we verschillende situaties ontstaan. Er wordt bijvoorbeeld rekening gehouden met de ander, mensen zijn gefocust op hun doel, kijken streng of lachen juist veel etc. Het gaat erom dat we na de eerste fase meer uitleggen over lichaamstaal en interpretatie en de deelnemers hiervan bewust maken. We laten zien dat beweging het lichaam automatisch laat 'spreken'.



✓ **Het hoofdonderwerp: beïnvloedbaarheid en zelf beïnvloeden**

Oefening concentratie en beïnvloedbaarheid, bewijs,-prestatie,- en geldingsdrang. Je krijgt inzicht in beïnvloed worden door een ander en een ander beïnvloeden. Door deze bewustwording kun jij ervoor kiezen om een positieve invloed te zijn op een ander.

Door actief, in een sportieve setting aan de slag te gaan, leer je meer over de impact die iemand op je heeft en welke impact jij hebt op een ander. De inzichten die je daarmee krijgt, kun jij gelijk bewust inzetten om jouw collega's te motiveren, in hun kracht te zetten en hun werkplezier te vergroten.



✓ **Hoe werkt ons brein?**

Ons verstand, ons gevoel en ons lichaam zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vooral met ons lichaam en ons gezicht vertellen we de ander zoveel. Hoe de verbanden daartussen liggen, wordt tijdens deze workshop uitgelegd. Hoe je deze verbanden kunt gebruiken om jezelf te ontwikkelen, ga jij ervaren! Je ontvangt uitleg over de werking van het brein en het verband met de Mind in Motion oefeningen. Een leuke en leerzame uitleg met veel weetjes over gebeurtenissen en situaties die mensen elke dag tegenkomen.

✓ **Sta jij stevig in je schoenen?**

Als de tijd het toe laat, doen we een gezamenlijke afsluiter. Door de groepsgrootte is het helaas niet mogelijk om directe gedragsverandering teweeg te brengen bij alle mensen in de groep. Wel kan er met één deelnemer een oefening worden gedaan om wat wij geleerd hebben, op een andere manier te ervaren. De andere deelnemers gaan vanuit een andere rol met dezelfde opdracht aan de slag, waardoor het geleerde gelijk wordt toegepast.



Ben je benieuwd naar meer?

Je kunt op verschillende manieren hiermee aan de slag!

- ✓ Ontvang elke maand mijn Inspiratie Magazine (10x per jaar)
- ✓ Ontvang elke schoolvakantie mijn Onderwijs Magazine (5x per jaar)
- ✓ Kijk op mijn website: <https://2be-have.nl>
- ✓ Volg mij of 2Be-Have op: Facebook – Instagram – LinkedIn



2Be-Have

Bouw aan jezelf!

Aan de slag met Mind in Motion?

In verband met mijn zwangerschap zal ik tot 1 maart 2020 geen Mind in Motion Masterclasses meer aanbieden of persoonlijke trajecten starten. Om deze reden is er geen informatie hierover beschikbaar op mijn website.

De informatie is altijd op te vragen via angela@2be-have.nl

Vanaf 1 februari is het weer mogelijk om een intakegesprek te doen voor Mind in Motion. Meer informatie zal hierover ook worden gedeeld via mijn online magazines en social media.

De visie van 2Be-Have

2 be passionate

Waarom kom jij 's ochtends je bed uit?

2 have power

Hoe kom jij 's ochtends je bed uit?

2 behave as a professional

Hoe ga jij weer slapen?

Alles waar 2Be-Have aan werkt, heeft met één van deze 3 vragen te maken. Op een gepersonaliseerde manier, met respect voor de werking van en de wisselwerking tussen ons brein, ons hart en ons lichaam.

