

Energiemanagement voor professionals

TopState Trainingen



Kosten

€2795 excl. BTW

Certificering

Na afloop ontvang je een bewijs van deelname

Studieduur

13x 2,5 uur (in 6 maanden)

Locatie

Eindhoven

Leer hoe je met energiemangement de controle krijgt over jouw beschikbare energie en geef je vitaliteit, prestaties en werkgeluk een boost.

In het kort

In deze training leer je jouw energie in twaalf stappen optimaal te managen. Je koppelt de wetenschap van onze biochemische systemen en ons brein aan de dagelijkse praktijk en leert deze energiesystemen met verschillende tools aan te sturen. Je wordt daarmee zelfsturend in je energiemangement en krijgt controle over je fysieke en mentale capaciteiten. Met dit stuur in handen bezit jij een growth mindset waarmee vitaliteit, focus en energie geen toevallige factoren meer zijn, maar een ingeregeld systeem waar je daadwerkelijk controle over hebt.

Inhoud

De training Energiemanagement geeft je de theoretische en praktische basis van persoonlijk energiemangement. Je gaat aan de slag met de 12 stappen uit de TopState® methodiek waarmee jij je energievoorraad vergroot en je brein optimaal leert aansturen.

Je gaat ervaren dat vitaal leiderschap je mentale veerkracht en focus vergroot, dat presteren ineens gemakkelijker wordt en gewenste doelen een stuk dichterbij komen.

Voorafgaand vindt er een online intake en een psycho-fysiologische meting plaats. Ook vul je een (online) vragenlijst in. Zo bepalen we jouw individuele startpositie en stemmen we de training optimaal op jouw behoefte af. Na de training worden jouw geboekte resultaten duidelijk zichtbaar met het afnemen van dezelfde vragenlijst. Naast het cursusmateriaal krijg je toegang tot onze online leeromgeving met veel verdiepende informatie.

Het studieprogramma bestaat onder meer uit:

- » De werking en wetmatigheden achter persoonlijke energie gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten.
- » Hoe jij je brein- en de biochemieprocessen zelf optimaal kunt aansturen.
- » Oefeningen en tools om jouw energie, focus en mind te managen.
- » Talrijke voorbeelden uit het dagelijks leven van personen die energiemangement succesvol in de praktijk hebben gebracht en wat jij daarvan kunt leren.
- » Succesprogramma's in je brein gaan installeren.
- » Een psycho-fysiologische meting met rapport waarmee de vitaliteit van jouw stressysteem zichtbaar wordt.



Trainingsprogramma

Energiemanagement met de TopState® methodiek

De training Energiemanagement bestaat uit 13 trainingen van 2,5 uur die om de week plaatsvinden en blended wordt gegeven. De volgende onderwerpen komen daarbij aan bod:

Training 1 - Biochemie, hoe werkt het?

In dit eerste deel van de opleiding ontdek je de werking van ons energiesysteem, leer je de belangrijkste actiehormonen kennen en ontwikkel je een andere kijk op stress en energie.

Training 2 - Wat als je biochemie ontregeld is?

In deze training gaan we in op de gevolgen van een ontregeld biochemisch systeem. Je krijgt inzicht in hoe je jouw persoonlijke psycho-fysiologische meting moet interpreteren. Je gaat zien wat een ontregeling inhoudt en welke eerste herstelstappen je kunt inzetten.

Training 3 - Hoe optimaliseer je de communicatie in je lichaam?

Voor een goed energiemangement heb je een optimaal communicatie systeem nodig in je lichaam. Vandaag duiken we in het daarvoor verantwoordelijke neurogene netwerk. Je leert hoe je dit zelf kunt gaan beïnvloeden en verbeteren.

Training 4 - Hoe verkrijg je de juiste energieverdeling in je lichaam?

Je energie is niet altijd eerlijk verdeeld in je lichaam. Mentale overlevingssystemen spelen hierbij een belangrijke rol. Als je weet hoe dit systeem werkt kun je het zelf gaan inregelen. Je leert met dit mechanisme te werken en hoe je het in jouw voordeel kan aanpassen.

Training 5 - Op welke manier realiseer je een ideaal biochemie-ritme?

Deze training leert je hoe je je biochemische processen in lijn kunt brengen met je dagelijkse ritmes voor een betere slaap en meer energie. Je leert wat biochemisch de beste momenten van de dag zijn om te presteren met de juiste hoeveelheid energie.

Training 6 - Hoe bestuur je het autonome zenuwstelsel?

In deze training kijken we naar de werking van het autonome zenuwstelsel. Je leert dit systeem met verschillende technieken zelf aan te sturen voor meer energie.

Training 7 - Hoe communiceert je brein met je biochemie?

In deze training maken we de overstap naar het brein en ga je zien hoe het brein en de biochemie samenwerken. Je krijgt inzicht in hoe je brein de indrukken van buitenaf verwerkt en wat de invloed is op onze gedragingen en (biochemische) reacties.

Training 8 - Wat zijn de bouwstenen van je brein?

Aan de hand van het TopState® model kijk je naar de opbouw en de verbindingen in ons brein. Je leert de signalen vanuit het brein bij jezelf herkennen zodat je deze op het juiste moment kan gaan aanpassen.

Training 9 - Hoe spreek je de taal van jouw brein?

Na deze training ken je de drie talen van je brein en leer je deze talen bij jezelf waar te nemen. Hiermee heb je de code tot je beschikking om zelf gewenste breinverbindingen te gaan maken.

Training 10 en 11 - Op welke manieren kun je jouw brein aanpassen?

Naast het begrijpen van de werking, staan in deze trainingen, het aanpassen van je brein centraal. Je leert verschillende technieken waarmee je zelf nieuwe breinverbindingen kunt gaan aanleggen. Je ervaart welke invloed dit heeft op je vitaliteit, veerkracht en (werk)plezier.

Training 12 - Het complete overzicht van het TopState® model

Je hebt na deze training het complete overzicht hoe jij je energie zelf optimaal kunt managen. In deze training worden nog meer technieken aangeboden die je ondersteunen bij een sterk en duurzaam energiemangement.

Training 13 Evaluatie - Aan de slag met energiemangement

In deze afsluitende sessie gaan we aan de hand van een quiz met verschillende casussen nogmaals door de gehele materie heen. Met veel praktijkvoorbeelden koppelen we het TopState materiaal aan jouw dagelijkse praktijk.

Waarom deze training?

We leven in een drukke tijd waarin veel veranderingen plaatsvinden. Hoe zorg je er dan voor dat je de hele dag energiek, gefocust en geconcentreerd blijft? Hoe zorg je het beste voor je fysieke en mentale gezondheid, hoe houd je werk en privé goed gescheiden en laat je ook het werk op tijd weer los? Wil jij weten hoe je optimaal en met plezier kunt functioneren in deze uitdagende tijden? Energiemanagement is de sleutel om tot dit succes te komen. Door grip te krijgen op de systemen die voor jouw energie zorgen, krijg je controle op je welbevinden, je prestaties en kun je groeien in jouw hoeveelheid energie en succes.

Voor wie is deze training?

Topsporters en topondernemers hebben een ding gemeenschappelijk, ze hebben altijd voldoende energie. Zij weten dat energie het fundament is om een gelukkig, vitaal en productief leven te leiden en investeren daarom in persoonlijk leiderschap. Eigenlijk zou iedereen dat moeten doen die optimaal wilt leven en werken. Wil jij voldoende energie tot je beschikking hebben en ben je op zoek naar jouw next level om echt elke dag ten volle te kunnen benutten? Train dan jouw energiemangement en vergroot je veerkracht en vitaliteit om het maximale uit jouw dagelijks leven te halen.

Resultaat

Na de training heb je de kennis en ervaring in hoe energiemangement precies werkt. Met de succesvolle veranderingen die je teweeg hebt gebracht zijn jouw vitaliteit en veerkracht sterk vergroot. Je slaapt goed, hebt meer energie, ervaart een toegenomen concentratie en stress gerelateerde ongemakken zijn opgelost. Voor optimale prestaties zet jij jezelf keer op keer in de ideale fysieke en mentale staat.



▶ [Aanmelden via topstate.nl/persoonlijk-energiemanagement](https://topstate.nl/persoonlijk-energiemanagement)

✉ info@topstate.nl

☎ 040 209 4266

🌐 [TopState.nl](https://topstate.nl)