



succeszonderstress

De anti-stress methode
voor een perfect uitgebalanceerde
professionele carrière.

De meest wetenschappelijk
onderbouwde meditatietechniek



Meditatie: sleutel voor succes

- Specifieke techniek (2x 20 minuten/dag); brengt de geest **op natuurlijke wijze in uitzonderlijke diepe rust**, waarbij men een uiterst diepe fysieke én mentale ontspanning ervaart.
- Meest beoefende en **wetenschappelijk onderzochte techniek**
 - +6 miljoen beoefenaars wereldwijd;
 - aantoonbare voordelen op basis van +700 onderzoeken aan +250 universiteiten (incl. Stanford University, Harvard Medical School,...)
 - Publicaties in toonaangevende wetenschappelijke tijdschriften (o.m. Career Development International, Academy of Management Journal , ...),
- **Aantoonbaar:** 2 tot 3 keer zo effectief dan welke andere meditatie- of relaxatietechniek ook, en dit in termen van stressmanagement, mindpower, gezondheid en professionele loopbaan.



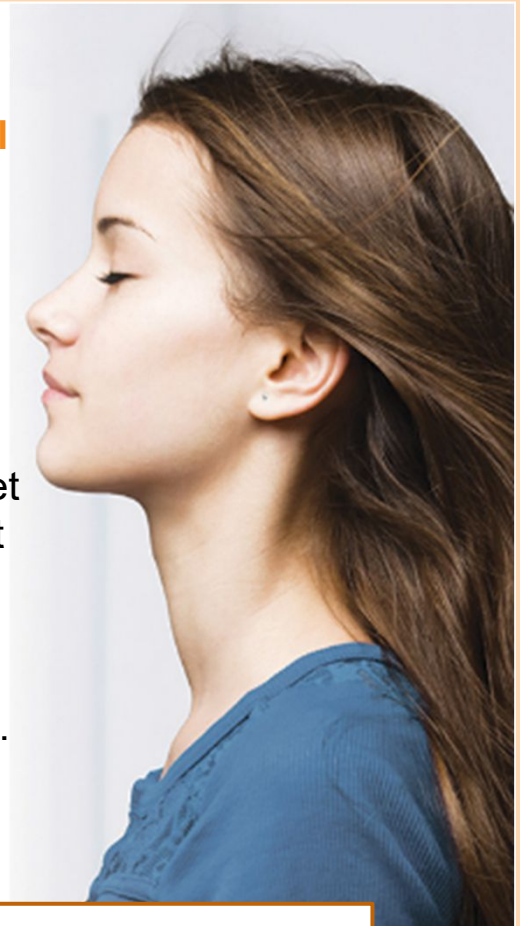
De meest kosteneffectieve oplossing bij werkdruk en stress

Agenda

- **Hoe werkt het** – Een techniek creëert op natuurlijke wijze een uitzonderlijk diepe fysieke én mentale rust.
- **Wat levert het op** – Aantoonbaar 2 tot 3 keer effectiever dan welke andere techniek ook in het neutraliseren van stress, mét bewezen voordelen op zowel fysiek als mentaal vlak en in de loopbaan.
- **Praktisch** – Modules voor
 - (i), verhoogde performantie voor zelfstandigen, vrije beroepen en KMO's leidinggevenden,
 - (ii) preventieve actie tegen stress op het werk voor een ruimere groep,
 - (iii) werknemers met stress en/of burnout.

De meest effectieve techniek om spanningen en stress in ons zenuwstelsel te verwijderen.

- TM brengt je in een **staat van diepe innerlijke rust**, waardoor snel én grondig stress geneutraliseerd wordt
- **Ervaringsgericht proces** aangeleerd door gecertificeerd TM trainer (2400 trainingsuren)
- Makkelijk en moeiteloos
- **2x 20 minuten per dag**
- **Geen levensstijl, niet zweverig**, wel een eenvoudige techniek die ons zenuwstelsel instant herstelt
- Uitzonderlijke diepe rust, **dubbel zo diep dan tijdens de slaap**, met verlaagde hartslag, daling van zgn “stress”-hormonen, verhoging van zgn “geluks-” hormonen,
- **Stress-neutraliserende aanpassingen in ons brein**, met verlaagde bloedtoevoer naar het ‘stresscentrum’ en verhoogde toevoer naar het evaluatie-/beslissingscentrum (wat onder druk/stress gedeactiveerd raakt).
- Kortom: **grondige aanpak van stress** en vermoeidheid in het zenuwstelsel.

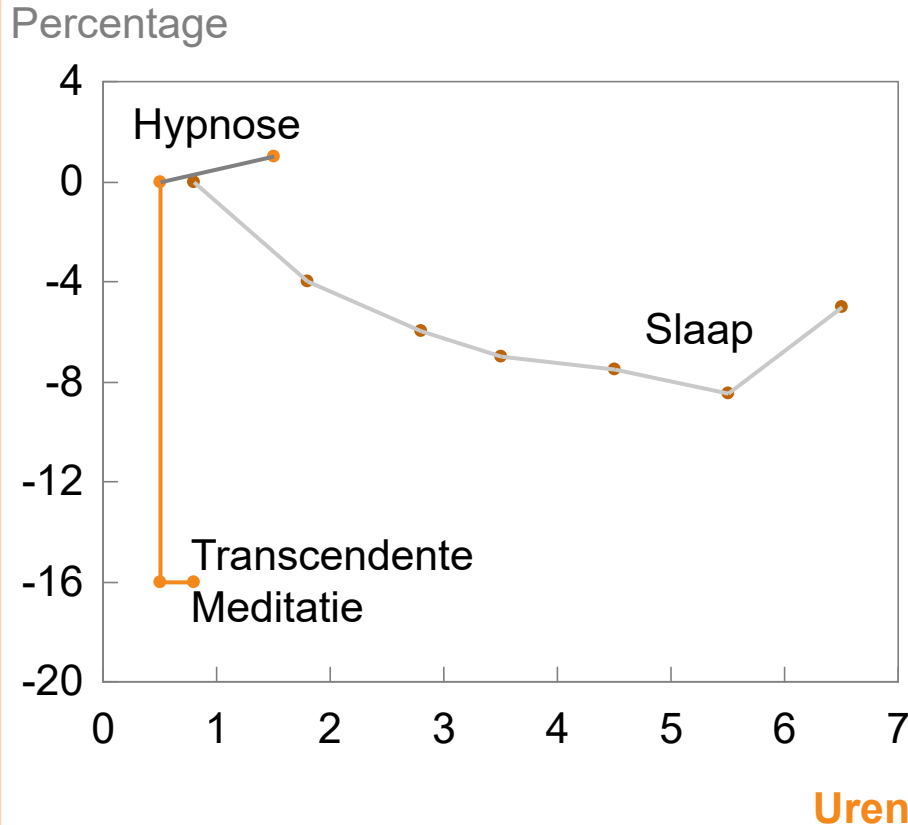


“Geen enkele andere stressmanagementtechniek komt ook maar in de buurt van TM’s hoeveelheid aan harde data om stress te reduceren”

Dr. N. Rosenthal, 20 jaar onderzoeker aan US National Institute of Mental Health en Clinical Professor of Psychiatry, Georgetown Medical School

TM brengt lichaam en geest ultrasnel in een diepe rust - dubbel zo diep dan bij een normale slaap: hét antidotum tegen stress

Wijziging in zuurstofopname



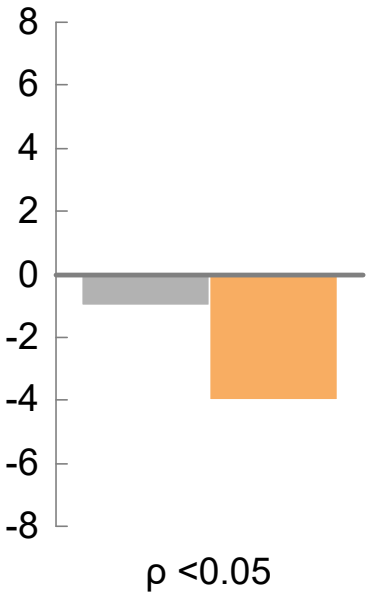
Onderzoek door de
Harvard Medical School

- Onderzoek aan de **Harvard Medical School** ontdekte dat gedurende TM het **lichaam** in een veel diepere staat van rust komt dan bij slaap of bij elke andere techniek
- **Moeiteloos**, zonder concentratie of sturing; men activeert een proces waarbij de **geest** automatisch in een staat van diepe innerlijke rust komt
- **Onmiddellijk effect vanaf dag 1**
- Het woord 'Transcendente' is afgeleid van deze ultra-diepe rust, ttz: het gaat 'voorbij' elke mentale activiteit

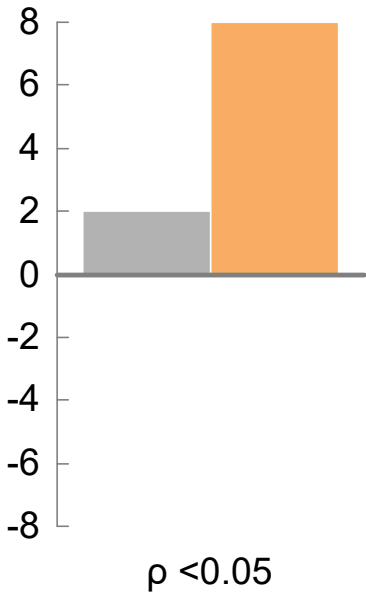
Impact van TM's diepe rust is merkbaar na enkele minuten;
duidelijk zichtbaar/meetbaar
in het lichaam en in de biochemie van de beoefenaar

■ Eye closed-rust
■ TM groep

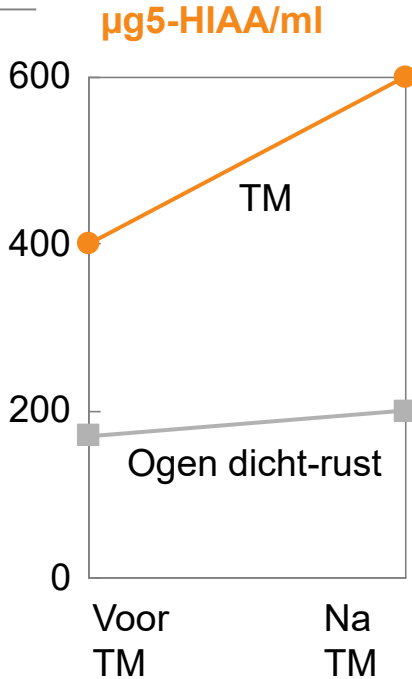
Ademhaling



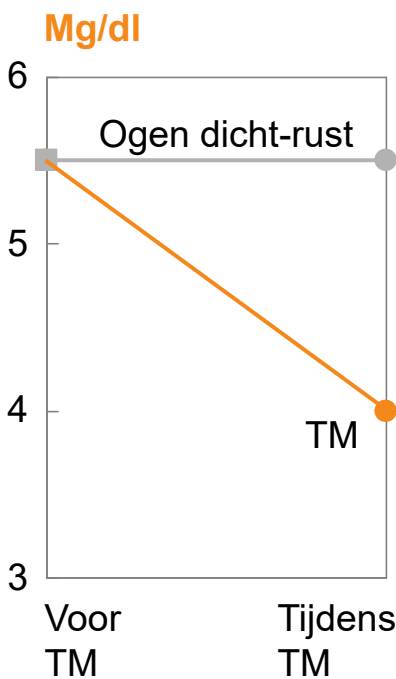
Basale huidresistentie
(gehanteerd in leugen-
detectoren)



Aanmaak Serotonine
("gelukshormoon")

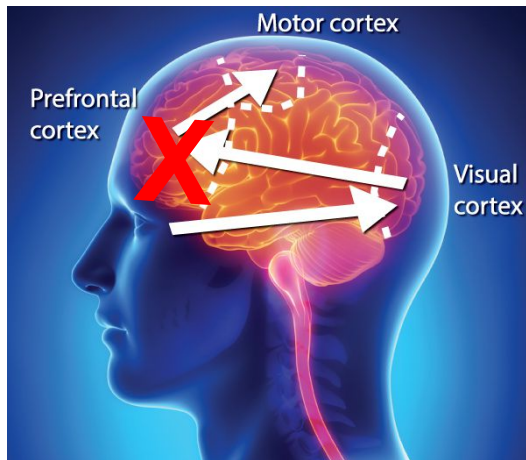


Terugdringing Cortisol
("angst" hormoon)

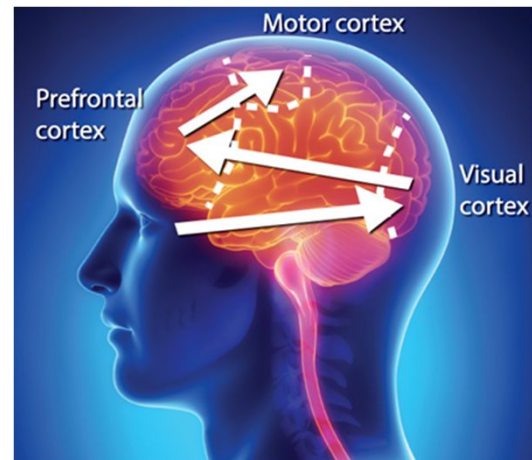


"Het wonderbaarlijke aan TM is dat het sterk uitgebouwde wetenschappelijk onderzoek aantoonst dat de techniek zaken in gang zet waarvan we initieel dachten dat ze niet te wijzigen waren."
Dr. M. Oz, Cardiothoracic surgeon, Harvard University, presenter at World Economic Forum

Hersenscans tonen aan hoe snel TM de schadelijke effecten van stress op ons brein neutraliseert en omdraait.



- **Normaal** wordt info verstuurd van de visuele cortex via de prefrontale cortex (info v. evaluatie en omzetting in gepaste reactie) naar de motorische cortex die onze spieren aanstuurt. **Onder stress** blokkeert de prefrontale cortex ("overlevings-reflex") en stroomt de info meteen door naar de motorische cortex. Onze hartslag en stresshormonen nemen toe.
- Simpel gezegd: we stoppen met denken en reageren instinct- en impulsmatig.



- **Tijdens TM** verhoogt de bloedtoevoer naar de prefrontale cortex significant; deze wordt zo gereactiveerd, terwijl de toevoer naar de Amygdala (ons 'stresscenter') vermindert.
- Het tegendraaien van de schadelijke effecten van stress is haast instant merkbaar. De meeste mensen noteren binnen enkele dagen dat ze kalmer blijven onder druk en meer bij zichzelf blijven (prefrontale cortex die o.m. instaat voor ons zelfbeeld en zelfvertrouwen)

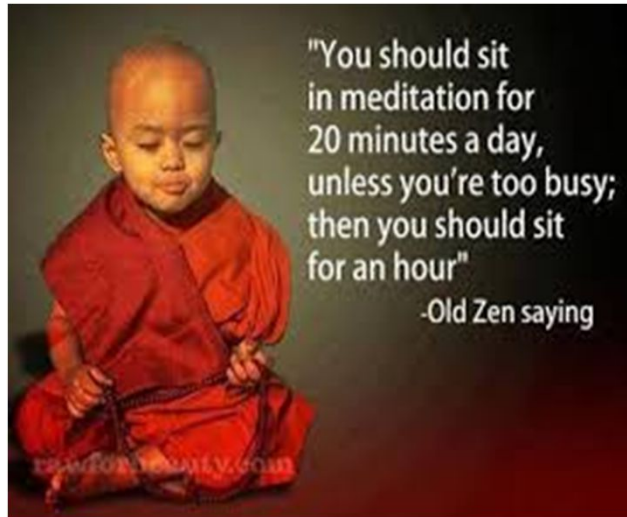
"TM is heel duidelijk de meest effectieve stress- en angstreducerende meditatietechniek"

Dr. K. Eppeley, Stanford Research Institute

Ten gevolge van deze neurale effecten, creëert TM een “andere” wereld

Voor

- Gespannen
- Stress overheerst
- Beperkingen zien
- Naar buiten gericht
- Blokkeren
- Meer en meer issues overbelasten



Na

- Relax / alerte rust
- Stress wordt beheerst
- Kansen zien
- Innerlijk evenwicht
- Ontwikkelen
- Minder issues geven meer mentale vrijheid

Barry Sommers, CEO of JPMorgan Chase's Consumer Bank, stelt dat “if he has to choose meditation versus sleep, it’s meditation all the way.”

- **Hoe werkt het** – De TM techniek creëert op natuurlijke wijze een uitzonderlijk diepe fysieke én mentale rust.
- **Wat levert het op** – Aantoonbaar 2 tot 3 keer effectiever in het neutraliseren van stress dan elke andere techniek, mét bewezen voordelen op fysiek en mentaal vlak.
- **Praktisch** — Modules voor
 - (i), verhoogde performantie voor zelfstandigen, medewerkers en leidinggevenden,
 - (ii) preventieve actie tegen werkdruk
 - (iii) herstel van veerkracht na stress en/of burnout.

TM verlaagt stress en werkdruk, verhoogt de fysieke en mentale conditie

Ons eigen onbeperkte vermogen komt weer ter beschikking

Overzicht van wetenschappelijk onderbouwde voordelen en effecten op je gezondheid

1 Stress en werkdruk

- Reduceert angstvormen 2-3x beter dan welke andere techniek ook (vergelijkende studie Stanford University)
- Verhoogde relaxatie en verminderde angst “on the job”
- Significante vermindering van werkdruk en aanverwante
- Insomnia (slapeloosheid-moeilijk slapen) verdwijnt (80%)

2 Fysiek

- Betere cardiovasculaire conditie, met verlaging bloeddruk én dalen van risicofactoren tot -48% (hartaanval en beroertes)
- Op 2000 personen -- in alle grote gezondheidscategorieën -- minder opnames, o.m. -87% aandoeningen, - 55% kanker en tot - 40 à 75% (ifv leeftijd) minder medische zorgen nodig!

3 Mentaal

- In vele gevallen (depressie, angststoornissen, traumaverwerking, PTSS, ..) aantoonbaar effectiever dan psychotherapie
- Significant daling van alcohol- en drugsverslaving

4 Professioneel

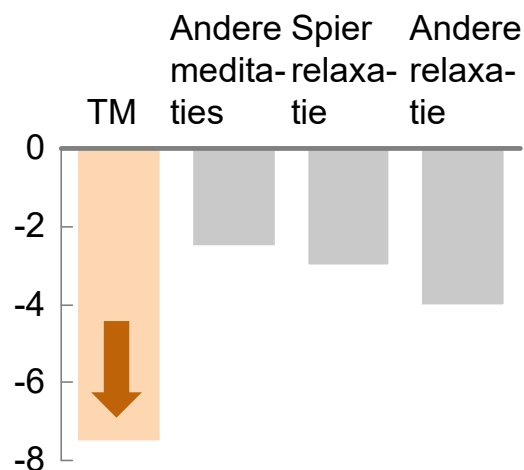
- Significant minder stress en minder neiging tot job-instabiliteit
- Verhoogde job performance, meer energie en leiderschapsgedrag
- Verbeterde relationele omgang en hogere emotionele intelligentie

Selectie uit meer dan 600 wetenschappelijke studies van toonaangevende universiteiten en wetenschappers

1 Stress en werkdruk – TM blijkt de meest effectieve anti-stresstechniek, op basis van onderzoek aan verschillende topuniversiteiten

Findings from Stanford University, University of Alberta and NorthWest Hospital research

TM verlaagt angst 2-3 keer effectiever dan enige andere techniek



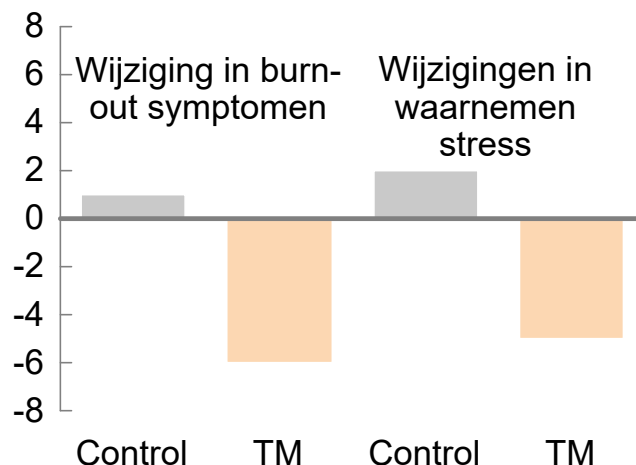
Effect
(Standaard afwijking)

$p < 0.001$

Onderzoek Stanford Universiteit
146 onafhankelijke studies rond
angst

TM verlaagt werkdruk en stress

Effect (schaal)



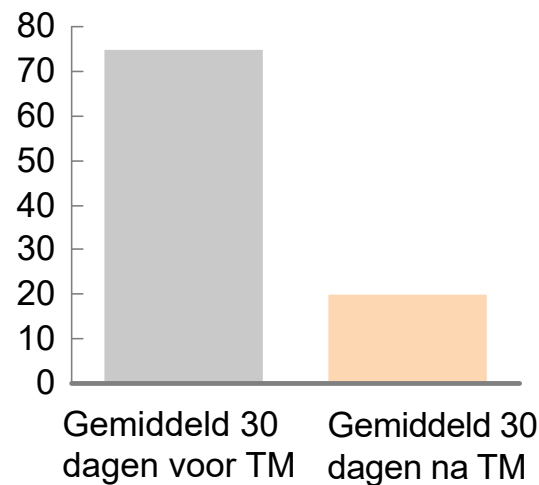
$p = 0.018$

$p = 0.001$

Onderzoek van Dr. C. Elder, MD of Internal
Medicine at Kaiser Permanent Northwest

Insomnia: 80% minder tijd nodig om in slaap te vallen

Tijd om in slaap te vallen
(minuten)



$p < 0.001$

Onderzoek Universiteit van
Alberta, Canada

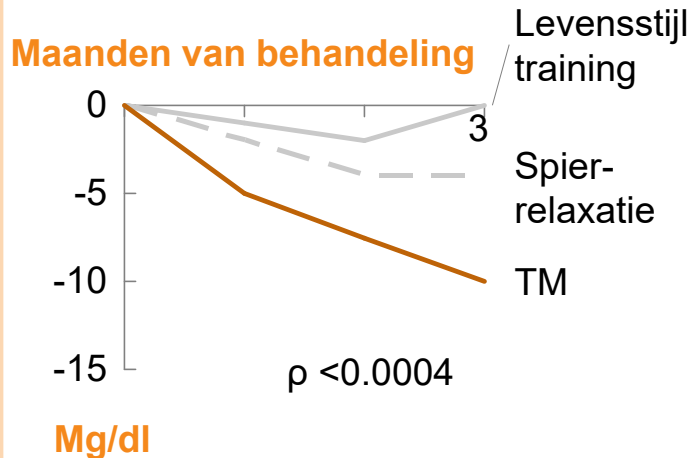
“In many published research studies, TM is shown as most effective technique to reduce stress and rebalancing biochemicals to improve physical and mental health”
Hari Sharma, Professor Emeritus of Cancer Prevention, Ohio State University of Medicine

2 Gezondheid – American Heart Association toont duidelijk verlaagde risicofactoren voor hartziekten obv TM

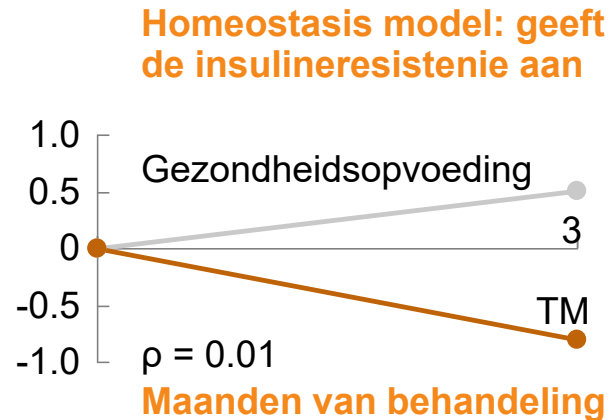
Resultaten uit gecontroleerde studies gedurende 5 jaren ism



Verlaagde bloeddruk Reductie van Atherosclerosis



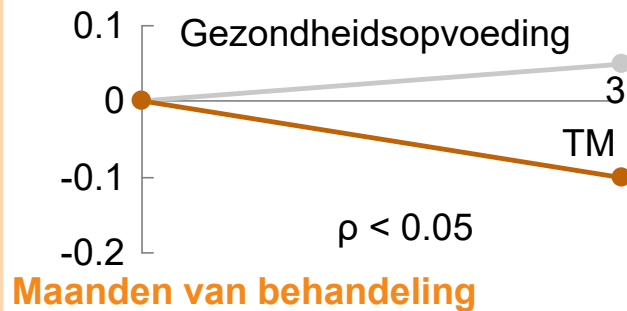
Verminderde insulineresistentie bij hartpatiënten



“Denk aan een dagelijkse 20 min, vakantie, weg van de stress in je leven. Dat is TM.”

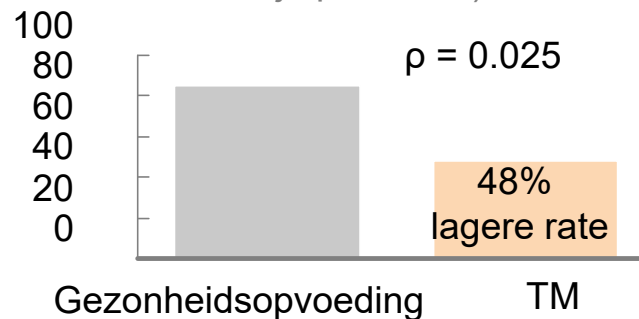
Dr. A. Stein, New York's University for prevention of cardiovascular disease

Wijziging in halsslagaderwand-dikte (mm)

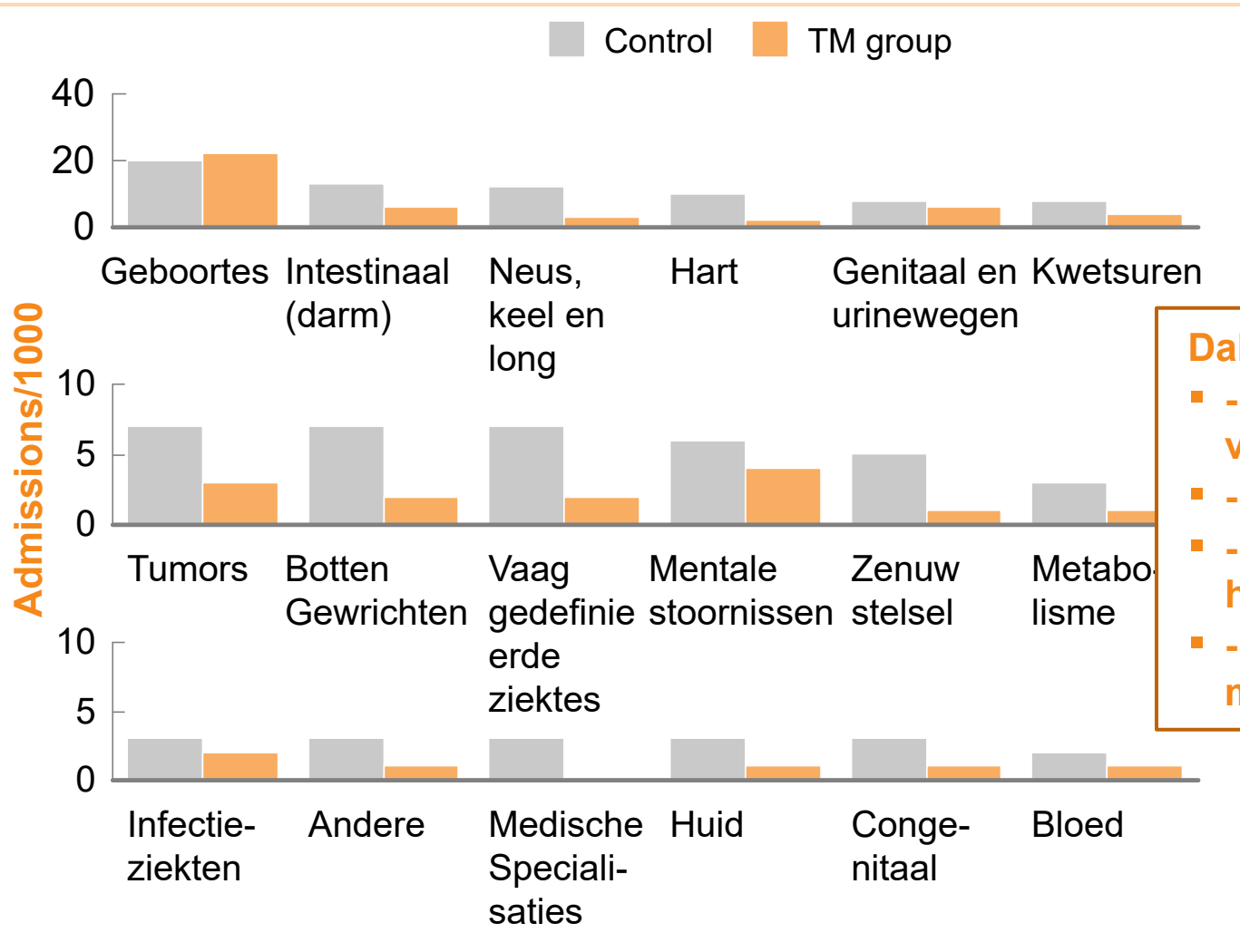


Verlaagde mortaliteit, hartaanval & beroerte

Risico in voorval (jaarlijks aantal per 1000 voorval-vrije personen)



2 Gezondheid – Statistieken in de gezondheidszorg, gemeten over 5 jaar, tonen een daling in alle grote gezondheidscategorieën (excl. geboorte) en 50% vermindering in medische uitgaven.

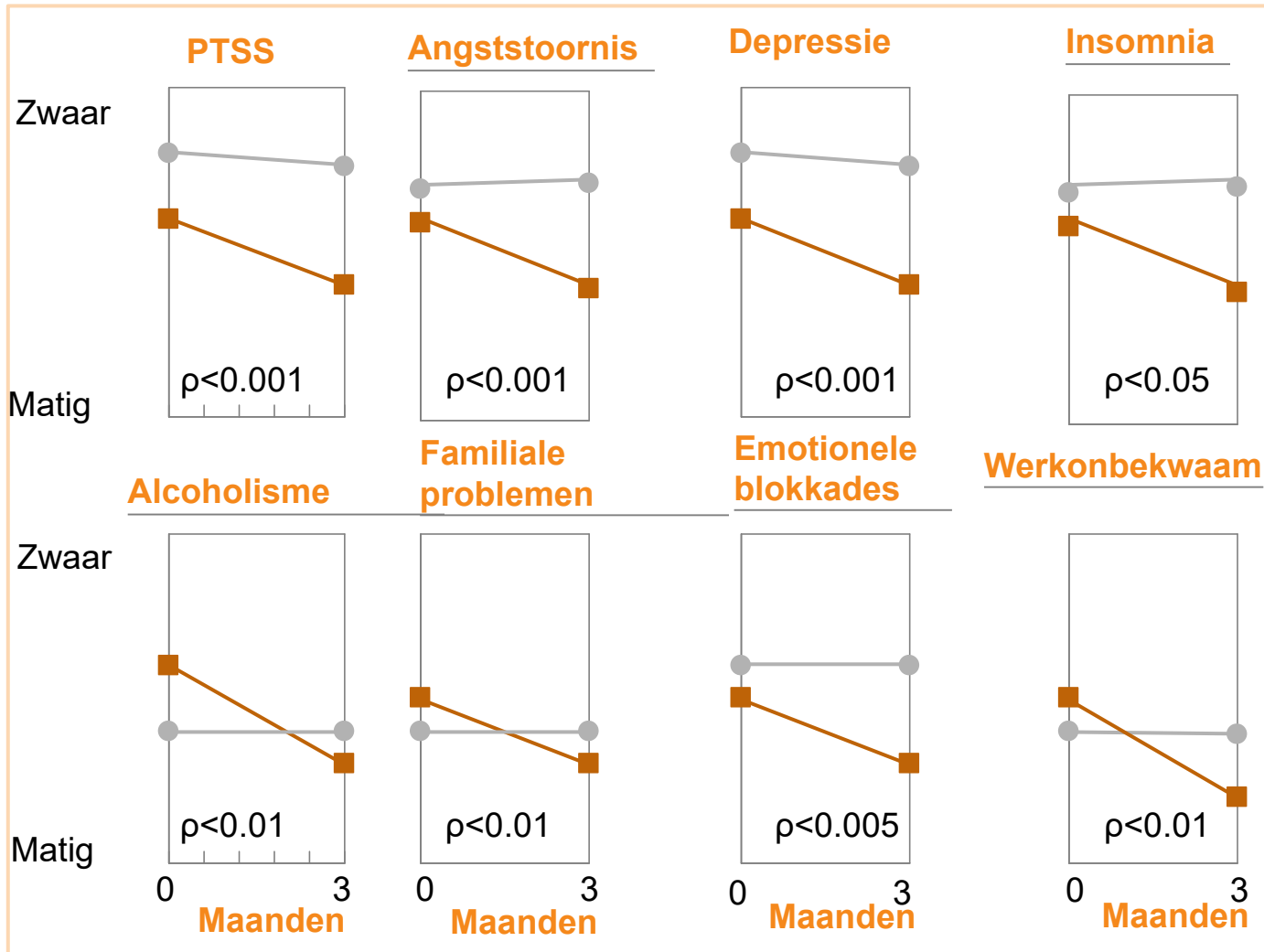


Daling aangetoond

- 87% hart- en vaatziektes
- 55% kanker
- 40 tot 75% dokter- en hospitalbezoek
- 50% kosten voor medische verzorging

3 Psychische gezondheid – Op vele domeinen is TM aantoonbaar effectiever dan psychotherapie.

● Psychotherapie
■ TM



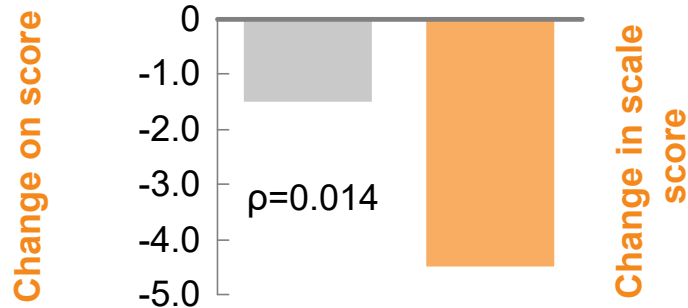
“Wat mij het meest intrigeert als psychiater is het potentieel van deze TM techniek om mensen psychologisch bij te staan en stress te verwijderen”.

Dr. N. Rosenthal,
MD clinical professor of psychiatry,
Georgetown University

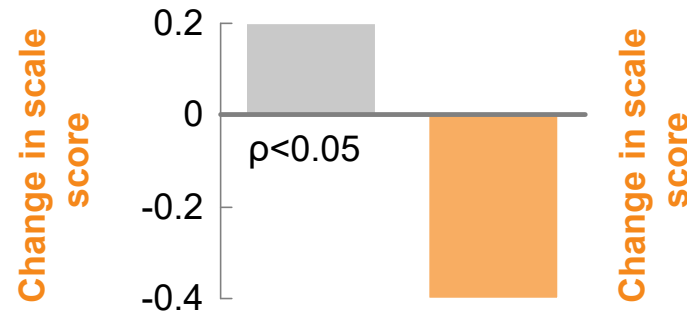
4 Werkgerelateerde gezondheid – Onderzoek toont diepgaande verbeteringen bij werknemers

Transcendente meditatie
Controlegroep

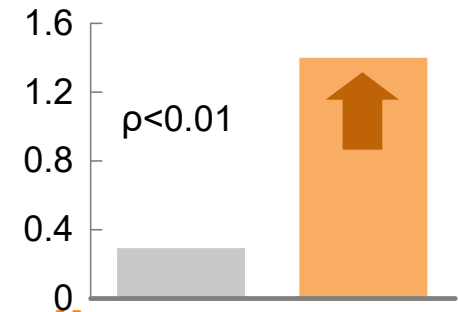
Minder stress bij managers



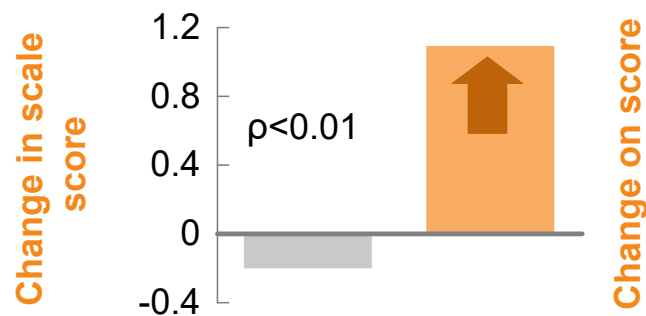
Minder geneigd tot jobhoppen



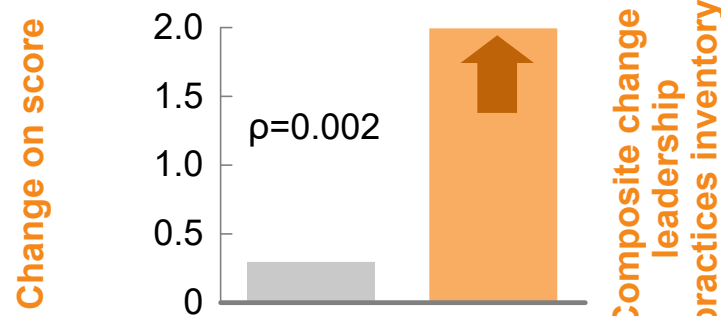
Verbeterde omgang met collega's



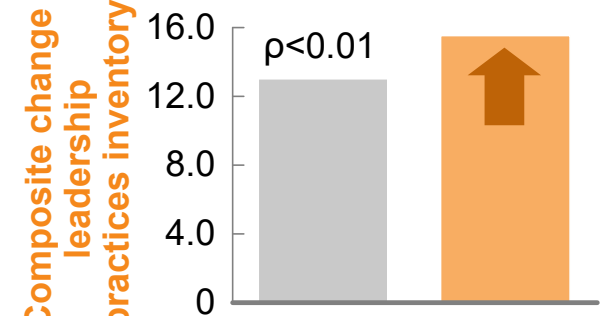
Hogere job-performance



Verhoogde energie bij managers



Meer leiderschapshouding bij medewerkers



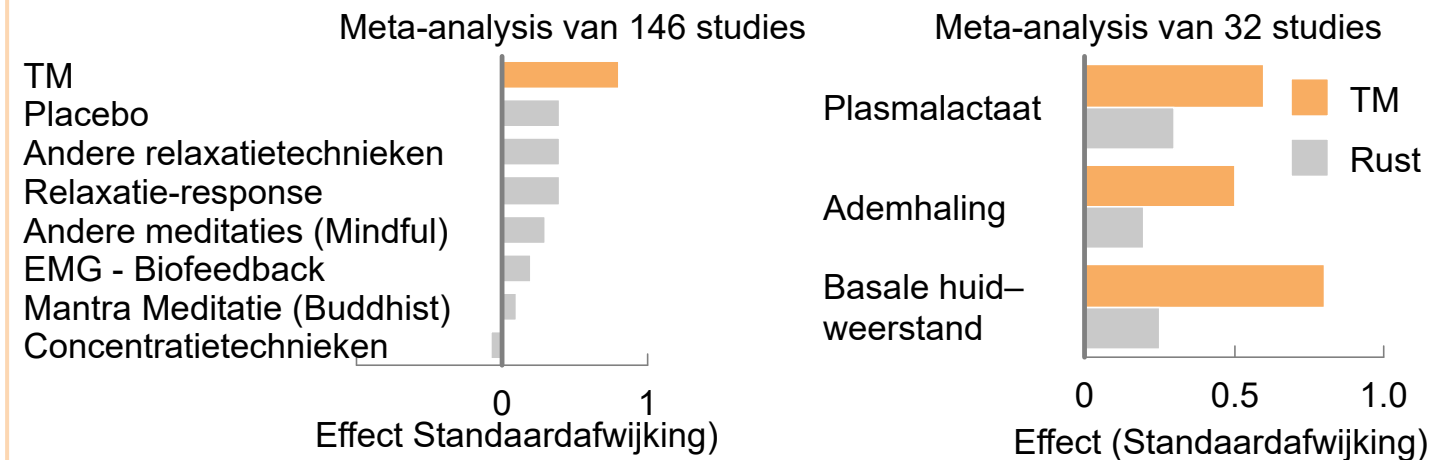
“Several research in workplace settings indicate that TM practice within organizations can significantly improve relationships, job satisfaction, performance and productivity”.

Steeds meer bedrijven bieden TM aan aan hun werknemers, o.a. Tata Chemicals (25.000 werknemers), Ericsson in Zweden, General Motors-plant US, Telegroup (US), Montgomery (US)

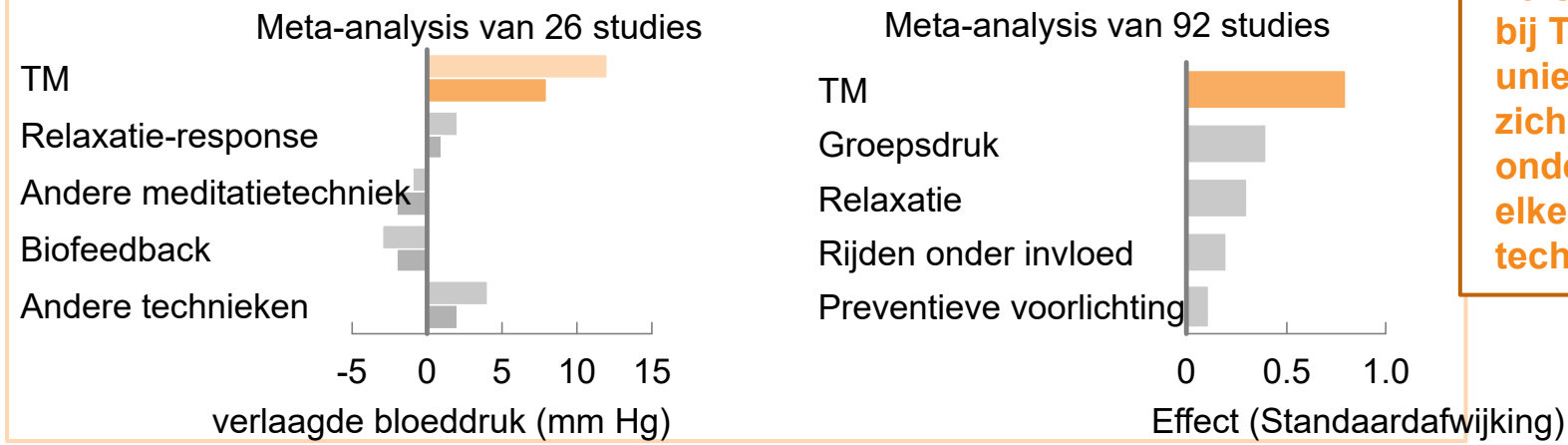
TM is dermate uniek dat het veel effectiever is dan welke andere techniek ook. Waarom?
De voordelen kon men tot op heden bij geen enkele andere techniek in dezelfde systematische wijze terugvinden.

Resultaten op basis van meta-analyse ikv 597 studies

Verlaagde bloeddruk



Verminderd alcoholgebruik



De verschillen in effectiviteit met andere technieken zijn uitermate zichtbaar op EEG/ hersenscans, waarbij de linker/rechter hersencoherentie bij TM dermate uniek is dat het zich zo duidelijk onderscheidt van elke andere techniek

Agenda

- **Hoe werkt het** – TM creëert op natuurlijke wijze een uitzonderlijk diepe fysieke én mentale rust.
- **Wat levert het op** – Aantoonbaar 2 tot 3 keer effectiever in het neutraliseren van stress dan elke andere techniek, mét bewezen voordelen op fysiek en mentaal vlak.
- **Praktisch** – Modules voor
 - (i), verhoogde performantie voor zelfstandigen, medewerkers en leidinggevenden,
 - (ii) preventieve actie tegen werkdruk
 - (iii) herstel van veerkracht na stress en/of burnout.

**Transcendente Meditatie,
een investering die zichzelf ruim terugbetaalt**

Praktisch gebruik – Onze modules richten zich naar (i) ambitieuze leidinggevendenden en managers, naar (ii) preventieve actie op de werkvloer en naar (iii) herstel bij stress en werkdruk.

CUSTOMIZED BY COMPANY

1 Leiding en Leiderschap

- Authentiek leiderschap behoeft een scherpe focus, helder denken, optimale communicatie en uitmuntende relatievaardigheden. Al deze kwaliteiten komen in het gedrang bij stress en vermoeidheid. De eigen energievoorraad wordt kleiner en kleiner, en minder inzetbaar.
- Harder of meer werken is niet de oplossing. Effectieve rust (balans) is de enige structurele oplossing, zo toont diepgaand onderzoek aan. Ons TM-model leidt tot topprestaties zonder verlies van balans'.

2 Preventie

- Recente wetgeving in Europa en België inzake 'welzijn op het werk' verplicht de werkgever een preventief beleid op te zetten rond stress en werkdruk. Preventie kan op het individuele niveau. Preventie op bedrijfsniveau is vaak veel effectiever en verdient zichzelf terug. Onze TM-modules reiken beide benaderingen aan, met significante resultaten wereldwijd.

3 Herstel

- Stress en werkdruk tonen zich via o.a. emotionele uitputting, depressie, depersonalisering en verlies van zelf-actualisatie. Geaccumuleerd gedurende langere periodes, dringt stress binnen in onze fysiologie (hardware) en blokkeert er het hele zenuwstelsel (software).
- Onze TM-module "reset" het systeem, en is proefondervindelijk de meest effectieve techniek om stress te neutraliseren en de symptomen van een werkdruk snel te verminderen.

1 Leiderschap – voor professionals “to lead without stress”

Context

- Het creëren van Topprestaties is waar wij voor gaan. Daartoe biedt onze techniek een ware upgrade van de ‘human hardware’. Aan de hand van een systematische procedure zuivert jouw interne “systeem” zichzelf van elk onevenwicht en verbetert zo de output. Omdat het volledig natuurlijk is, garandeert het resultaat, is het veilig en blijft het duurzaam in zijn effecten.

Doel

- De TM-techniek brengt je in een unieke staat van diepe rust en ontspanning. Vermoeidheid, spanningen en stress verdwijnen; het energieniveau verhoogt; je gezondheid en welbevinden verbeteren aanzienlijk. De fysiologie is ‘tuned up’: het volledige lichaam komt naar zijn vol vermogen. De mentale capaciteit breidt uit door toegang tot diepere niveaus in het denkproces. Onze geest denkt omvattender, opent zich voor meer creativiteit.

Module details

- Introsessie (2u)
- Individuele sessie (1,5u)
- Cursus (4 x 2u) + 2 seminars: “Omgaan met tijd en taken vanuit perspectief bewustzijn” en “Bewust Leiderschap vanuit het Zelf” (2x3u)
- Vervolgtraject op maat van de klant

Impact

- TM resulteert in individuele en organisatorische effectiviteit. Men handelt flexibeler; doelen worden makkelijker behaald. Het creëert de bekwaamheid om te excelleren binnen een stresserende omgeving, het verhoogt de besluitvaardigheid; absenteïsme en ziekte dagen dalen. Mensen gaan beter samenwerken. Het verhoogt de productiviteit via creativiteit.

1 Leiderschap – een overzicht van de impact van TM bij 100en leidinggevendenden

- “TM was extremely enriching personally, and enabled me successfully and in balance to manage the 100’s of decisions per day while having empathy for coworkers”.
Bud Liebler, Vice President Daimler/Chrysler USA
- “TM geeft rust, solidariteit en inzicht in gebeurtenissen rondom mijzelf”.
Pieter Koridan, IBM Holland
- “TM is now practiced by 100+ coworkers of mine at Ericsson. I found it easier to resolve conflicts, propagate in constructive way and with better communication”.
Eva Salomonsson, VP Ericsson Sweden
- “TM brought us – more than 25,000 employees who were instructed with TM – more closer together. We felt empowered and better able to serve”.
D Seth, Chairman Executive, Tata Chemicals
- “Some of my greatest insights have come just after meditation. It allows rest, and to step back and see way forward “.
Mick Cutter, Apple
- “TM helpt bij mijn stressmanagement, bij vermoeidheid, spanning of onzekerheid”.
S. Vandousselaere, bedrijfspsychologe

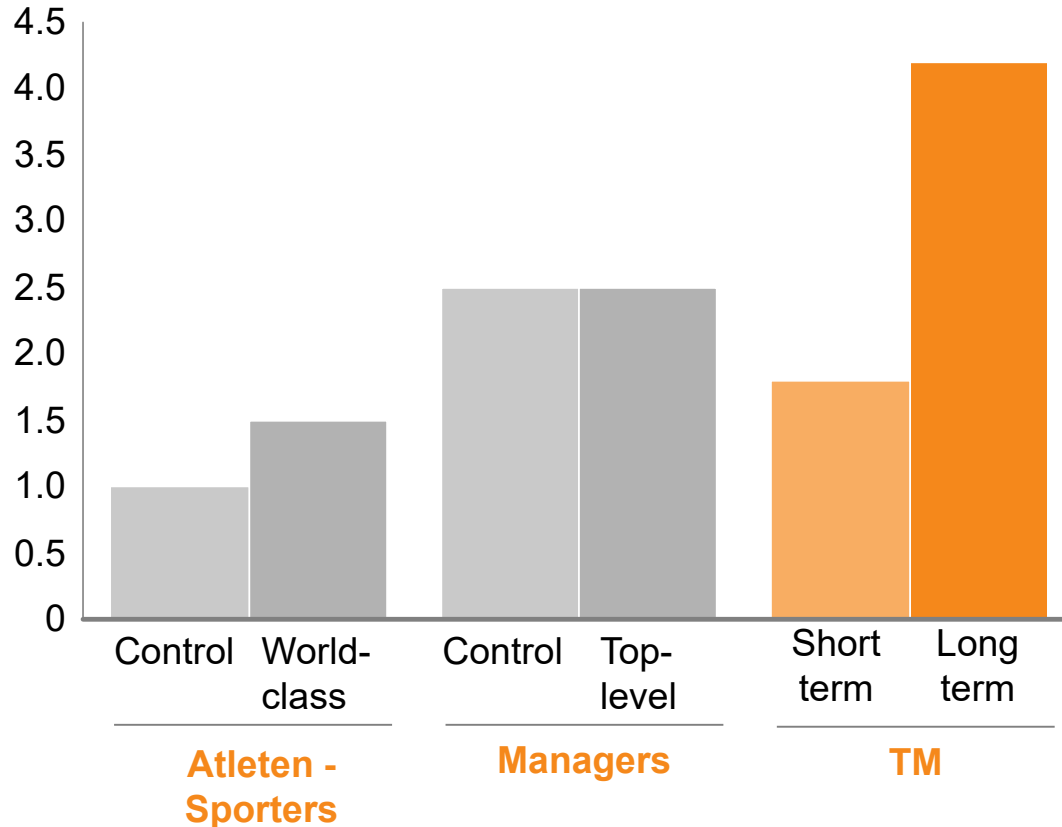
Enkele
voorbeelden
van
personen en
bedrijven.



1 Leiderschap – TM leidt tot topprestaties

Noors onderzoek gepubliceerd in Forbes, Journal of Human Values

Opgetelde score op de hersencoherentie-parameter (score)



- Onderzoekers Fred Travis (US) en Harold Harung (N) onderzochten de EEG-hersencoherentie bij managers – deel van een ruimere studie “Brain Integration Scale” – en ontdekten dat top-level managers significant hogere hersencoherentie-activiteit vertoonden dan mid-level managers
- Gelijkaardige resultaten in hersencoherentie werden gezien bij atleten, met differentiatie tussen mid-level en world-class sporters.
- Verschil in effectiviteit bij TM met andere technieken blijkt duidelijk uit EEG hersenscans, waarbij de rechter/linker hersencoherentie bij TM dermate uniek is dat ze zich onderscheidt van elke andere techniek

“A few moments of inner stillness open your mind up to what we call our ‘core essence’. It is there that you can connect with your more significant desires and values, so that you can move with clarity toward your goals.”

2 Preventie – specifieke module op maat van de “wet op welzijn” voor bedrijven en de bredere groep van werknemers

CUSTOMIZED BY COMPANY

Context

- De overheid erkent dat stress en werkdruk tot de ernstige problemen van onze samenleving behoren. Sinds september 2014 verplicht men de werkgevers dan ook wettelijk om een preventiebeleid uit te werken op bedrijfsniveau. En vanaf februari 2016 voorziet het Sociaal Strafwetboek zelfs boetes tot 6.000 euro.

Doel

- Stress op het werk wordt nog steeds vooral individueel aangepakt. Individuele begeleiding gaat te vaak voorbij aan de structurele problemen op de werkplek. Bovendien erkennen te weinig werkgevers de impact van stress en werkdruk op de productiviteit. Onderzoek toont aan dat TM niet alleen stress, maar ook absenteïsme tegengaat en bijgevolg de productiviteit verhoogt. Het geeft duidelijk een win-win die nog te weinig gekend is

Module - details

- Een individuele benadering helpt (basiscursus herstel). Een collectieve aanpak is efficiënter en effectiever op de lange termijn en heeft ook een substantiëlere impact. Evidence-based en wetenschappelijk onderbouwd. Management volgt eerst de cursus; medewerkers volgen daarna basiscursus
- Opvolging op maat van de klant

Impact

- Het is bewezen dat de invoering van het collectief TM Programma kosten-effectief is in de reductie van gezondheids-, welzijns- en verzekeringskosten op bedrijfsniveau. Bovendien verhoogt het de creativiteit en verhoogt de productiviteit door het beter samenwerken.

“There’s a famous business phrase: ‘Work smarter, not harder.’

I think that is really what the TM-program has done for me.” *Marnie Abramson, The Tower Companies, Real Estate*

2 Preventie – Bedrijven die TM aanbieden aan hun medewerkers

“You can’t imagine what has happened in the company! People who used to have migraines, don’t. People are sleeping better. People have better relationships. People interact with other people better. It’s been fantastic.”
Oprah Winfrey, Harpo Productions Inc.

“Three years ago we had an increase of our brokers practicing TM. I feel the increase in the number of meditators as a key factor in our achievements.”
Charles Lieb, vice-president E.F.Hutton

“TM brought us – more than 25,000 employees who were instructed into TM – much closer together. We felt enriched, empowered and better able to serve.”
D.S.Seth, Chairman Emeritus Tata Chemicals

“Our company has financially supported more than 40 employees to learn the TM technique. Each afternoon, the whole team gathers in the boardroom to meditate together for 20 minutes.”
Megan Larsen, Sodashi

“In my capacity as a management consultant I must continually evaluate new programmes that claim to be effective. I can unequivocally state that TM has absolutely no competitors.”
Christopher Hegarty. Author of ‘How to Manage Your Boss’, whose client list includes IBM, Xerox, AT&T, US Steel, General Electric and DuPont.

“TM was offered to anyone interested among the managers. Productivity improved dramatically and absenteeism decreased drastically as did sick days.” *R.W. Montgomery Jr., H.A. Montgomery Company*

Voorbeelden
van bedrijven
die TM collectief
aanbieden



SONY



ERICSSON



Context

- Stress en werkdruk worden een hype in onze maatschappij en in onze bedrijven vandaag de dag. Een enorm hoge kostprijs, direct zowel als indirect, vormen een echte last voor (i) belastingbetaler, (ii) mutualiteiten, maar ook voor (iii) de bedrijven zélf (absenteïsme en de oplopende aantallen ziektedagen). Last but not least belast het ook nog eens de individuen in hun privé-leven.

Doel

- Al jaren wordt erkend én is bewezen dat TM opmerkelijke resultaten haalt op fysiek en mentaal vlak. Artsen schrijven TM steeds meer voor om een diepe rust te ervaren. TM onderscheidt zich heel duidelijk van de normale slaap en van andere relaxatiemethodieken.
- Onze TM-module brengt de geest in een diepe rust, het is de meest effectieve techniek is om stress te neutraliseren en werkdruk snel aan te pakken.

Module details

- Motivatiesgesprek
- Persoonlijke aanpak op basis van onze professionele ervaring in hulpverlening
- Voorbereidend traject (i.fv ernst van situatie) mogelijk indien nodig
- Basistraject met extra persoonlijke aandacht
- Bijkomende ondersteuning naar onderliggende problematiek mogelijk

Impact

- Onderzoek toont aan dat TM bij emotionele uitputting en depressie reeds na 6 - 9 weken significante verbeteringen geeft, herstel van depersonalisatie na 9 weken en na 15 weken functioneren vrij van job-stress.
- Ook bij andere symptomen zoals verhoogde bloeddruk, angststoornissen, .. merken we zelfs een groter effect.

3 Stress eliminatie – Getuigenissen rond werkdruk / stress

“I remember well the first Transcendental Meditation that I did. It was like my brain was flying with relief inside my head, like a roller coaster of letting go”.

Susie Pearl, Head of PR at MTV Europe

“TM pulled many people back from taking a long-term sick leave! A lot of money was saved for the company, and human suffering avoided.”

Dr. Charlotte Bech, doctor

“When many other top level businessmen wither slowly under continuous stress or simply burn out physically, for me it has been going from strength to strength thanks to TM. It has helped me cope with the stresses and strains of life.”

Ramani Ayer, CEO and chairman of The Hartford Group

I have tried meditations but I could not do it. I concluded that I'm apparently incapable of meditating...When I learned TM it was exactly what I needed!”

Cameron Diaz, actrice

“Surprisingly, the company's cost of healthcare insurance actually went down due to a reduction in sick claims.”

Nancy Slomowitz, President and CEO of Executive Management Associates in Washington, DC

“For me, it's a practice that not only burns off stress but gives me fresh eyes to clarify what's really going on and what really matters.”

Rick Goings, Chief Executive of Tupperware

“I had a wonderful experience right away. I knew that in hesitating I had almost made the biggest error in my life. Ever since then the TM technique has been the foundation of my life.

Laurie Sluser, founder bizHUMM

Cursusaanbod op maat: vraag meer info

INTENSIVE Retreat

- Je wilt **het beste van het beste**: één week onderdompelen in diepe rust, verwijderen van vermoeidheid en stress en verdiepen van inzichten in je persoonlijk functioneren en de doelstellingen van je beroepsactiviteit / bedrijf. Een prachtig kader, persoonlijke begeleiding, exclusief voor professionals, tijd voor extra ontspanning, dat alles in een 5 sterren hotel.

INTENSIVE Weekend

- De intensiteit van de job ligt hoog waardoor de vereiste om tijd te maken voor deze cursus tijdens de weekdagen niet haalbaar lijkt. Kies dan voor een '**intensieve weekend cursus voor professionals**' weg van de job en drukte. Duik onder in de beoefening van stress verwijderen en diepe rust ervaren op een moeiteloze natuurlijke wijze in een pracht omgeving,

PRO op locatie

- **De nood is hoog en dringend**. Je kan vrij snel starten en de voordelen ondervinden van deze volledig natuurlijke en zeer effectieve aanpak van verwijderen van vermoeidheid en verhogen van je veerkracht mentaal en fysiek. Dit kan gecombineerd worden met een vervolg in de VIP Retreat voor vervolmaking.

In-Company

- **Het collectieve effect** van een aanpak in het bedrijf ligt in termen van effectiviteit en resultaatmeting altijd hoger dan wanneer het gaat om enkele individuen. Als management en medewerkers allen op een hoger niveau functioneren resulteert dit in een wijziging van organisatiecultuur en –klimaat. U wapent zich tegen de concurrentie.

Yoga Asanas

- ***Geest en lichaam zijn één geheel:***

De ervaring leert dat stress en spanning gemakkelijker verwijderd wordt door Yoga. Deze Yoga vorm richt zich op specifieke zenuwpunten in het lichaam.

Yoga Asanas

- Deze authentieke set van Yoga Asanas wordt beoefend op een traag tempo en in stilte. Deze cursus wordt gegeven door een gecertificeerde Yoga lerares met achtergrond van kinesiste. Zij begeleidt eenieder, ongeacht zijn fysieke toestand, naar een haalbare en correcte beoefening.

Cursus via APP

- ***Voor zij die veel reizen of volgens een druk tijdschema leven.***

Deze APP is een hoogwaardige interactieve app:
individuele start gebeurt in een eenmalige live sessie (1,5u)
5 opvolgingssessies vinden plaats via de app

Cursus via APP

- ***Persoonlijke begeleiding***

na elke sessie is er een online persoonlijk contact op afspraak

- ***Extra features APP :***

De App bevat een uitgebreide bibliotheek met toegevoegd video lesmateriaal en een ingebouwde meditatie timer

‘Succes zonder stress’ – Wie zijn wij?



Paul Nieuwdorp studeerde af aan de KULeuven en was 32 jaar actief in de hulpverlening vanuit een leidinggevende positie van CEO. Hij gaf 10 jaar praktijkcolleges rond managementvaardigheden aan de KULeuven en 'Leiderschap vanuit het Zelf' is zijn geliefde insteek. De laatste 20 jaar is hij succesvol actief in mensen begeleiden naar een unieke bewustwording van 'zichzelf in zijn omgeving', zowel privé als op het werk.

Sabine Plasschaert studeerde af aan de Vrije Universiteit Brussel, was 10 jaar actief in de farmaceutische sector en volgde tal van medische opleidingen. Zij startte een eigen praktijk rond gezondheid en elimineren van stress, vermoeidheid en blokkerende denkpatronen. Haar 20 jaar ervaring heeft geleerd dat managers én werknemers veel doeltreffender presteren als zij in staat zijn om mentaal helder en zonder negatieve stress te functioneren.

Geert Vercauteren studeerde af aan de KULeuven en stapte na een carrière in de hulpverlening over naar de financiële wereld. Na 20 jaar financieel directeur in de non-profit en daarna een succesvol accountantbureau voor KMO's legde hij zich toe op het adviseren van familiebedrijven en financieel-strategisch management. Hij is tevens erkend preventieadviseur voor KMO's.

Vragen en Antwoorden (Q&A) (1/3)

- Wat als ik het te druk heb om nog tijd vrij te maken om te mediteren? Leveren die luttele minuten dan werkelijk voordeel op?
- Welk soort leven wil je werkelijk? Waanzinnig, gestresst, verstrooid—of gezond, gefocused en helder? Wil je het tweede, maak dan je keuze. Dat betekent: oefenen, gezonde voeding en regelmatig mediteren. De betere vraag om te stellen is dus: kan je het je nog veroorloven er niet de tijd voor te nemen?
- Wat is de grootste misvatting die je hoorde over TM?
- Dat TM toch wel moeilijk is om te leren. Dat er een bepaalde filosofie of levensstijl achter schuilgaat. Niet dus. Het is een techniek, eenvoudig, makkelijk, moeiteloos en levert onmiddellijke voordelen.
- Hoe krijgen we in een paar minuten de essentie duidelijk bij mensen in een business-omgeving die niet super vertrouwd zijn met meditatie?
- Niet alleen staan meer en meer bedrijven open voor mediterende werknemers, ze moedigen het zelfs aan en betalen ervoor. Meditatie bevordert namelijk het welzijn, het welbevinden én dus de performantie. In die zin is het een heel goedkope effectieve tool. Momenteel bieden tal van de grootste bedrijven in de VS dan ook TM aan.

Vragen en Antwoorden (Q&A) (2/3)

- Wat indien ik niet lang genoeg stil kan zitten om te mediteren?
- Sommigen beweren dat het lastig is 'juist' te mediteren—duurt het lang vooraleer je 'goed' bent in TM?
- Kunnen we de TM-techniek niet beter leren uit een boek of CD?
- De ervaring is prettig en comfortabel, je kan makkelijk twee keer per dag twintig minuten rustig stil zitten. Door regelmaat lost jouw stress cumulatief op en op termijn ervaar je minder en minder spanning en zenuwachtigheid. Je voelt niet meer de nood om jezelf continu voorbij te lopen.
- Neen. De beoefening is gebaseerd op een intrinsieke neiging van het menselijke zenuwstelsel dat spontaan "weet" hoe te komen bij deze unieke staat van alerte diepe rust. Het gaat volledig moeiteloos, het kost geen jaren inspanning, en de effecten zijn van bij de start merkbaar en voelbaar.
- Neen. Het vereist een persoonlijke instructie. Beeld je in dat je golf zou leren uit een boek. Nee, je weet hoe belangrijk het is een goede leraar te hebben die je vertrouwen geeft in de correcte toepassing.

De meest gestelde Vragen en Antwoorden (Q&A) (3/3)

- Kan het zijn dat de voordelen van de Transcendente Meditatie-techniek voortkomen uit suggestie of verwachting?
- Wat als het niet werkt bij mij?
- Wijzigt TM mijn persoonlijkheid?
- Kan ik toegang krijgen tot het wetenschappelijk onderzoek ?
- 40 jaar wetenschappelijk onderzoek tonen aan dat de voordelen van TM echt zijn en niet afhankelijk van iemands geloof in de techniek. Onderzoekers besloten dat de voordelen van TM dermate verscheiden én consistent zijn dat men het zgn. placebo-effect kan uitsluiten.
- Het proces wat TM activeert is natuurlijk en werkt altijd bij iedereen. Sommigen ervaren het onmiddellijk, anderen hebben iets meer geduld nodig. Diepe stress en vermoeidheid hebben even tijd nodig om zich te verwijderen. In elk geval voorziet men levenslange ondersteuning en begeleiding.
- Door het oplossen van de stress - die nét onze persoonlijkheid verstoort - reduceert TM onze negatieve gedachtenpatronen, communicatie of handelen. Door meer innerlijke rust, ervaar je een hogere zelf-assertiviteit, zelf-vertrouwen en alertheid. Geen verandering in je persoonlijkheid – enkel meer innerlijk evenicht.
- Ja, graag, stel de vraag



succeszonderstress

Eenmalige investering – Levenslang rendement

Training and Info
Kosterweg 8, 9420 Aigem (B)
paul@succeszonderstress.be
Mobiel 0032 498 887186

