



# Focus Performance

2Peak<sup>•</sup>



# Inleiding

Je herkent het vast wel. Je wilt graag dingen goed doen. Je mag geen fouten maken vandaag. Het moet goed, moest eigenlijk al gister af. Maar het lukt je maar niet om het voor je gevoel goed te krijgen. Want stel je voor dat het niet lukt? Wat ga je je collega of leidinggevende vertellen? Of denk je juist, zie je wel, ik kan het toch niet, waarom lukt het mijn collega nou weer wel? En die collega's en/of leidinggevende legt altijd zoveel druk op mij? Wat doe ik hier eigenlijk is misschien wel het laatste wat je denkt.



# Praktisch

Want dat wil toch iedereen!

Effectiever, zekerder, met meer energie, krachtiger, beter en doelgerichter presteren!

Groepsgrootte: minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers.

Trainingsdag van 5 uur en een follow-up van 2 uur





# Resultaten

## NA DE TRAINING:



**Ben je bewust van waar negatieve gedachten vandaan komen en welke consequenties dit heeft;**



**Kan je door middel van technieken terugkomen in “ik en mijn taak”;**



**Ben je in staat om een optimale omgeving te creëren zodat je in “ik en mijn taak” blijft;**



**Handel je voortaan meer vanuit ik in plaats van vanuit de ander;**



**Ervaar je minder druk en negativiteit;**



**Handel je vanuit je kracht.**



# Stap 1

## WAAR ZIT JE MET JE GEDACHTEN?

Volgens ons niet bij hetgeen je wilt. Je wilt graag bij je taak zitten, je taak afmaken en je vooral ook lekker bij voelen als je die taak maakt. Zonder druk, stress en negatieve gedachten. Sterker nog, concentreren kost hierbij veel energie, is lastig, je aandacht is niet daar waar jij wilt dat het is. Hoe kan je je dan ook concentreren. Herkenbaar!!

Hoe komt dit nou, vraag je wellicht af. Zolang je niet vanuit: ik en mijn taak handelt ben je met andere dingen bezig. Andere dingen als resultaat, omgeving en consequenties. Hoe je hier uitkomt en omzet naar ik en mijn taak leer je in onze training. Zodat jij van jouw werkdag een topdag maakt, met topresultaten, energie, blijdschap en een heel goed en voldaan gevoel. Dat is toch wat iedereen wilt. En nee, dit is niet altijd zo. Maar wij zorgen er wel voor dat op die momenten dat je echt wilt presteren, je ook daadwerkelijk kan presteren.

Want veel mensen ervaren veel druk. Druk die uiteindelijk alleen zij zelf opleggen. Niemand anders. De grootste oorzaken heb ik al genoemd, hoe je ervan afkomt, leer ik je graag in 3,5 uur.



## Stap 2

### PROGRAMMA

Het mooiste van de training is dat ik je het niet ga vertellen. Je gaat het zelf ontdekken. Want dan is het van jou en niet door mij opgelegd. Natuurlijk krijg je een theoretisch kader die je kan gebruiken als kapstok om je ervaring aan op te hangen. We starten direct met twee films van 2 minuten, wie ben jij? Vanuit daar gaan we verder naar het kader. Hoe worden gedachtes opgebouwd en hoe kun je ze elimineren door middel van verschillende concentratie instrumenten. Dit ga je ook ervaren, je gaat concreet aan de slag. Dit is niet alles, want wanneer presteer je nou optimaal? Dit ga je ervaren. Uiteindelijk combineren we alles met elkaar en sluiten wij af met een concrete actie in de praktijk. Waar ga je morgen mee aan de slag.



# Hoe wij werken

01

## PRAKTISCHE TOEPASBAARHEID

We maken het behapbaar, met concrete praktijkvoorbeelden. Alles wat we bespreken, kan je gelijk toepassen. Geen voorbereiding, geen huiswerk. Gewoon doen.

02

## KEEP IT SIMPLE

Geen moeilijke terminologie, spannende modellen. Gewoon lekker met elkaar aan deslag. Begrijpelijk en slim.

03

## INTENSIEVE BEGELEIDING

We doen het samen. Wij zijn de praktische helpers die samen met jou het maximale uit het programma halen. Waar nodig sturen we bij, stoken we het vuurtje op en jagen we aan. Echte nazorg, daar staan we voor.

04

## PROACTIEVE HOUDING

Smart Working Together betekent niet rustig achterover gaan zitten en het over je heen laten komen. We dagen je uit, vragen je out-of-the-box te denken, open te stellen en aan de slag te gaan.



# Contact

**2Peak**

Lamerislaan 37  
3571LA UTRECHT

[www.2peak.nl](http://www.2peak.nl)

[contact@2peak.nl](mailto:contact@2peak.nl)

030 - 320 12 34

KVK 73554855 te Utrecht

BTW NL859574854B01

IBAN NL24 KNAB 0254994237