OVER HOE JIJ EN JE BREIN HET BEST OP VAKANTIE GAAN, EN, OVER BREINVRIENDELIJK LEIDERSCHAP… OVER DE NERVUS VAGUS, CREATIVITEIT EN EFFECTIEF LEIDERSCHAP IN VIRTUELE CRISISTIJDEN…

In deze online coaching in kleine selecte groep, leer je hoe de juiste vakantie voor je brein zorgt voor een boost aan oplossingsgerichtheid en innovatie. Gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en gebracht door specialist en auteur Dr. Luc Swinnen en executive coach Bieke Van Gool.

WAT?

Een breinvriendelijke compacte-coaching met focus op de ontwikkeling van creativiteit, empathie en leiderschap. Met wetenschappelijke inzichten en concrete tips over hoe en waarom aandacht voor creativiteit en empathie je leiderschap doet groeien tijdens de zomer van 2020 op een effectieve én gezonde manier.

In dit virtuele programma van 2,5 uur leer je over de 3 netwerken in je brein: je offlinenetwerk (default of rustnetwerk dat actief is als je mijmert over anderen of fantaseert over de toekomst), je online network (of je central executive of aandachtnetwerk dat je gebruikt als je crisissen oplost en actief vergadert) en het netwerk dat tussen de 2 schakelt (salience network dat telkens 1 netwerk activeert).

WAAROM?

Het aan het werk zetten van je offline brein kan je ontwikkelen, het helpt je in het oefenen van empathie en creativiteit, en het vermijden van een burn-out. De burn-out is immers ontstaan omdat we het default netwerk al tientallen jaren niet meer fatsoenlijk gebruiken omdat we altijd vanalles “moeten”. We worden vaak opgeslorpt door de taakgerichtheid en urgente zaken van onze job. Als je trouwens de voordelen van het “minder mogen doen”’ tijdens deze crisisperiode benut, kan je bewust veel leren en grote stappen in effectiviteit maken.
Creativiteit heeft tijd en rust nodig, aandacht voor wat er binnenin leeft. Het is door los te laten, dat het weer mogelijk wordt een nieuwe kijk op zaken te ontwikkelen. Deze module gaat daarenboven over hoe de nervus vagus (zwervende zenuw) ervoor zorgt dat je kan netwerken en sterkere teams kan vormen.

HOE?

Op wetenschappelijke inzichten gefundeerd, geven 2 experts je in een virtuele coaching én een gloednieuw boek, de belangrijkste inzichten en praktische tips waardoor je leert:
Waar je brein je helpt of tegenhoudt in het tonen van effectief leiderschap en de aansturing van teams.
Hoe je de netwerken van je brein optimaler kan inzetten om je leiderschap te vergroten.
Hoe je een optimale context kan creëren voor innovatie en creativiteit voor je virtuele team.
Hoe je op een gezonde en effectieve wijze kan werken aan je verbindend leiderschap.

DOOR WIE:

Bieke van Gool

Is managing director van mis-s, executive coach en Faculty Member in leadership aan de Antwerp Management School.

Luc Swinnen

Is van oorsprong arts, maar al geruime tijd statisticus met een specialisatie in stress, emoties en geluk. Sinds twintig jaar is hij bedrijfsconsulent en coach op dit vlak. Hij publiceerde in tal van internationale en nationale tijdschriften en is auteur van zeven boeken rondom deze onderwerpen.

PRAKTISCH?

Investering: 395 euro excl. BTW

Inclusief:
• Boek ‘Rust voor je brein’ (auteur Dr. Luc Swinnen)
• Slides met kernmateriaal.