

**BRAIN CARE**

**MINDSET &**

Vitality Partners

”

**WIJ HELPEN MET HET VERSTERKEN VAN DE  
MENTALE WEERBAARHEID IN UW ORGANISATIE**

# DE UITDAGINGEN VAN MENTALE GEZONDHEIDSPROBLEMEN OP DE WERKVLOER

---

Als **werkgever** staat u voor een steeds **grotere uitdaging**: het omgaan met **mentale gezondheidsproblemen** onder uw **personeel**. De zorgwekkende groei van **stress**, **burn-out** en andere **psychische klachten** binnen organisaties is een realiteit die niet langer genegeerd kan worden. Deze problemen treffen niet alleen het welzijn van uw werknemers, maar ook de productiviteit en het succes van uw bedrijf.

## De Realiteit van Mentale Gezondheid op de Werkvloer

In Nederland neemt het **aantal gevallen** van **mentaal verzuim** alarmerend toe. Werknemers kampen steeds vaker met stress, burn-out en andere **psychische klachten** die hun dagelijks functioneren beïnvloeden. Dit heeft directe **gevolgen** voor de operationele capaciteit van uw **organisatie** en kan leiden tot **verhoogd verzuim**, verminderde productiviteit en een lagere moraal.

Het is een misvatting te denken dat uw organisatie immuun is voor deze problemen. De impact van mentale gezondheidsproblemen reikt verder dan individuele werknemers; het **beïnvloedt** de dynamiek en **prestaties** van hele teams en afdelingen. Een cultuur waarin mentale gezondheid niet wordt erkend of ondersteund, kan leiden tot een **toename van verzuim**, verloop en een daling van de algehele werktevredenheid.

## De Noodzaak van Preventief Handelen

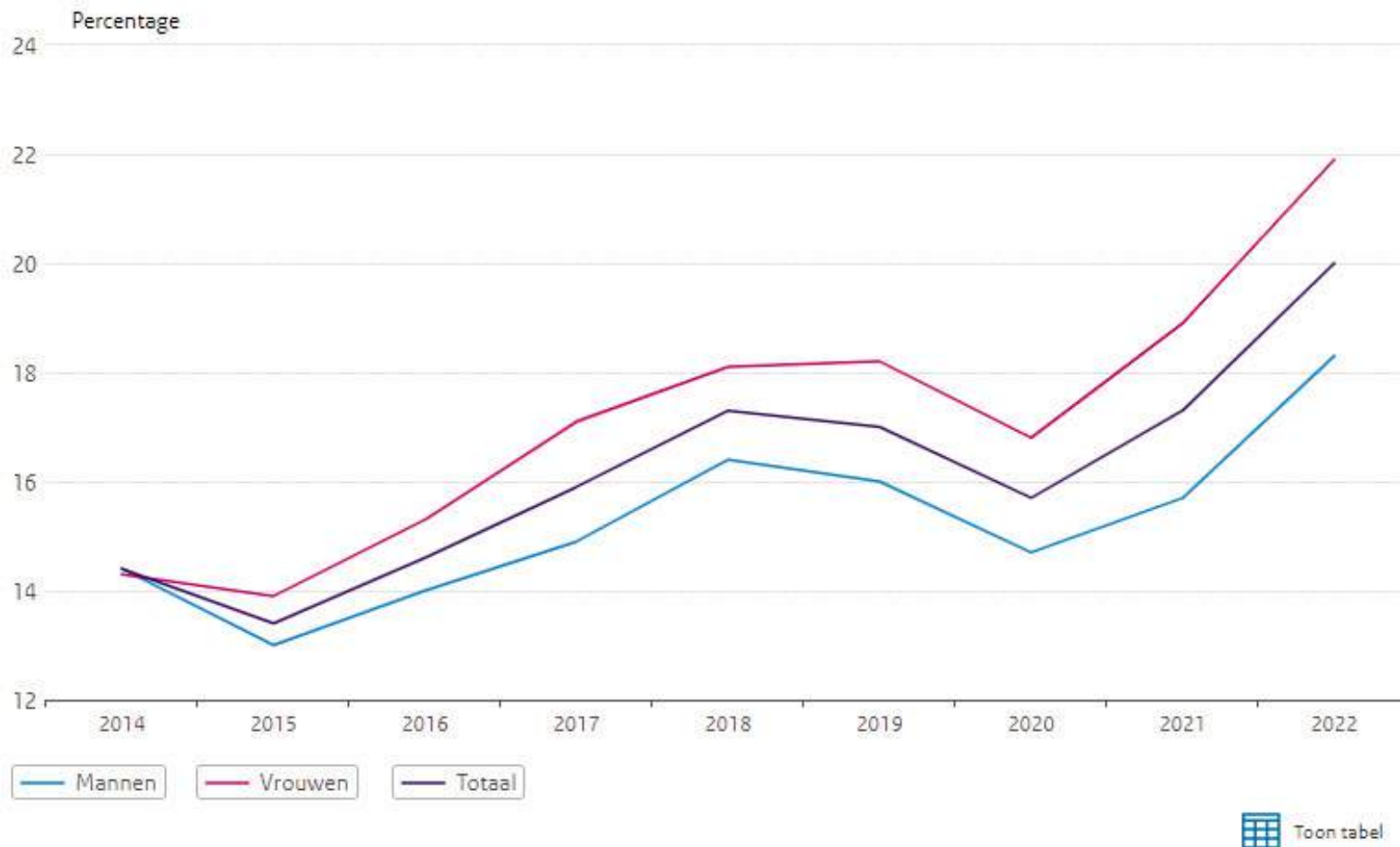
Als werkgever heeft u de mogelijkheid om een **positieve verandering** te bewerkstelligen. **Preventief investeren** in het **mentale welzijn** van uw medewerkers is niet alleen een teken van **goed werkgeverschap**, maar ook een **strategische zet** voor de toekomst van uw organisatie. Het creëren van een **ondersteunende werkomgeving** waar mentale gezondheid centraal staat, kan het verschil maken tussen een team dat worstelt en een team dat excelleert. Door een cultuur van welzijn en veerkracht te bevorderen, legt u de basis voor **langdurig succes** en **duurzame groei**.



# FEITEN EN CIJFERS



## Zelfgerapporteerde burn-outklachten 2014-2022



Bron: [Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden \(TNO/CBS\)](#)

## Eén op de vijf van de werknemers ervaart burn-outklachten

In 2022 bleek **18,3%** van de **mannelijke** werknemers en **21,9%** van de **vrouwelijke** werknemers enkele keren per maand of vaker **psychische vermoeidheid** door het werk (**burn-outklachten**) te ervaren. Dit blijkt uit zelfrapportage van werknemers in de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA, Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden). **Psychische vermoeidheid** door het werk wordt gemeten aan de hand van vijf items, waaronder **emotionele uitputting** door het werk, zich **leeg voelen** aan het eind van de werkdag en **vermoeidheid**. Meer vrouwelijke dan mannelijke werknemers ervaren psychische vermoeidheid door het werk. Dit geldt voor alle leeftijdscategorieën. Ook komt psychische vermoeidheid door het werk vaker voor bij **jongere werknemers**, met name in de leeftijdscategorie 25 tot en met 34 jaar. In 2022 gaf **29%** van de **jonge** vrouwelijke werknemers (18 tot en met 34 jaar) aan **burn-outklachten** te ervaren



# UW VITALITEITSPARTNER VOOR MENTAAL WELZIJN

Braincare & Mindset Vitality Partners biedt een geïntegreerde aanpak die zowel **mentale gezondheid** als **cognitieve prestaties centraal stelt**. In een tijd waarin mentale uitdagingen op de werkvloer steeds vaker voorkomen, combineren wij **wetenschappelijk onderbouwde** breinmetingen met gerichte coaching en trainingen. Dit stelt organisaties in staat om **mentaal welzijn te bevorderen** en verzuim effectief te voorkomen.

## De kracht van een gezond brein en een groeigerichte mindset

Een op groei gerichte mindset en optimale breinfuncties zijn cruciaal voor **veerkracht** en succes op de werkvloer. Wij helpen medewerkers om uitdagingen te zien als kansen en bieden hen **praktische tools** om persoonlijke groei te bevorderen. Door inzicht te krijgen in hun brein én mindset, kunnen medewerkers bewuster keuzes maken, effectiever communiceren en beter omgaan met stress. Dit leidt niet alleen tot een verhoogde tevredenheid, maar ook tot een grotere betrokkenheid bij het werk.

## Onze unieke aanpak

Met onze **holistische benadering** bieden wij een **totaalpakket** dat **verder** gaat dan **reguliere vitaliteitsprogramma's**. De combinatie van breinmetingen en coaching op maat stelt organisaties in staat om **diepgaand inzicht** te verkrijgen in de **mentale gezondheid** van hun medewerkers. Dit doen wij door middel van **groepsrapportages**, die de AVG waarborgen en de vertrouwelijkheid van individuele gegevens respecteren. Hierdoor kunnen wij gerichte interventies bieden die werkgeluk en productiviteit verhogen. Deze **proactieve** aanpak maakt het mogelijk om **vroegtijdig** signalen van mentale overbelasting te herkennen en tijdig te handelen, waardoor het welzijn van het team en de algehele organisatie wordt **versterkt**.



## ONZE AANPAK



## Motiveren / inspireren

Een interactieve en **inspirerende sessie** waarin het **belang** van **mentale gezondheid** op de werkvloer centraal staat. We gaan dieper in op de impact van stress, werkdruk en de rol van een gezonde breinwerking in het dagelijks functioneren. Tijdens de sessie behandelen we hoe een **positieve mindset** en een goed werkend **brein bijdragen aan veerkracht, productiviteit en werkgeluk**. Medewerkers krijgen inzicht in hoe zij bewuster kunnen omgaan met hun mentale gezondheid en handvatten voor het bevorderen van een gezonde werkcultuur.

## Breïnmeting

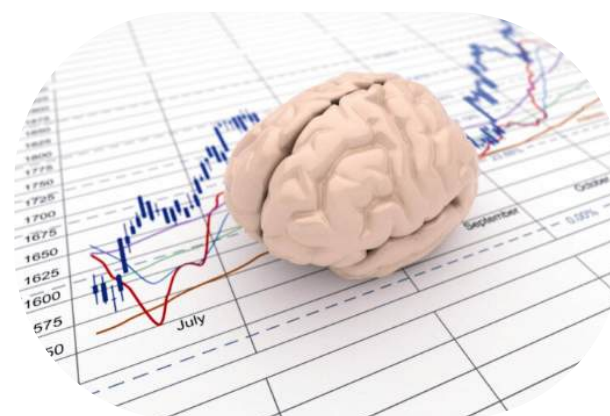
Tijdens dit onderdeel krijgen alle deelnemers de mogelijkheid om een individuele breïnmeting te ondergaan, die **inzicht** geeft in hun cognitieve prestaties en mentale belasting. Deze meting maakt gebruik van geavanceerde technologie, zoals **QEEG**, om hersenactiviteit te meten en mogelijke **signalen van stress, burn-out of mentale overbelasting** op te sporen. De resultaten bieden een helder beeld van de cognitieve kracht en aandachtsspanne van medewerkers, wat de basis vormt voor het inzetten van **gerichte interventies** en verdere persoonlijke ontwikkeling.

## Coaching

Elke medewerker heeft de mogelijkheid tot **één-op-één coaching** gericht op mentale veerkracht en mindset. Voor degenen die een breïnmeting hebben ondergaan, vormt de uitslag daarvan het uitgangspunt van het gesprek. Hierin worden persoonlijke resultaten gedetailleerd besproken en specifieke verbeterpunten uitgelicht. Voor medewerkers zonder breïnmeting wordt het gesprek afgestemd op algemene mentale gezondheid en **persoonlijke groei**. In beide gevallen helpt de coach bij het ontwikkelen van praktische strategieën en **actieplannen** om cognitieve **prestaties te optimaliseren**, stress te verminderen, en werkdruk beter te hanteren.

## Groepsrapportage

De werkgever ontvangt een uitgebreide samenvatting van de resultaten, geheel AVG-conform, zodat de privacy van individuele medewerkers gewaarborgd blijft. Deze groepsrapportage biedt een **helder overzicht** van het algemene welzijn en de mentale veerkracht van het team, zonder individuele gegevens te onthullen. Op basis van deze inzichten kan de organisatie **gerichte acties** ondernemen om het **werkklimaat** te **verbeteren**, stress te verminderen en de productiviteit te verhogen.



# BREINMETING

BR<sup>🧠</sup>INCARE



QEEG-METING:  
WAARDEVOLLE BREIN-  
INZICHTEN EN HET  
VROEGTIJDIG SIGNALEREN  
VAN MENTALE BELASTING  
EN STRESS



Onze geavanceerde QEEG-breinmetingen bieden **diepgaand inzicht** in **cognitieve functies, mentale belasting en stressniveaus**, aangevuld met een neurotransmitteranalyse. Neurotransmitters zoals dopamine, acetylcholine, serotonine en GABA beïnvloeden onze energie, focus, creativiteit en emotionele stabiliteit.

De QEEG-metingen registreren hersenactiviteit en **signaleren stress, burn-out en trauma**. Bij ons geldt: "**Meten is weten.**" Met deze technologie kunnen we mentale overbelasting **vroegtijdig opsporen** en gerichte **interventies** bieden, zoals neurofeedbacktraining. Dit biedt goed nieuws: ons brein is neuroplastisch, wat betekent dat het **trainbaar** is en aanzienlijke verbeteringen mogelijk zijn. Medewerkers kunnen hun hersenfuncties optimaliseren en hun mentale veerkracht vergroten vanuit hun eigen omgeving.

Met de gecombineerde kracht van QEEG-metingen, neurotransmitteranalyse en onze **gerichte coaching** helpen we niet alleen om mentale overbelasting te voorkomen, maar ondersteunen we medewerkers ook bij het **versterken** van hun **veerkracht** en **prestaties**. Dit leidt tot een duurzame verbetering van zowel hun welzijn als de productiviteit binnen uw organisatie.



**BRAIN CARE**  
**MINDSET** &  
Vitality Partners

# COACHING



**MINDSET**  
MAKERS



## COACHING, DE SLEUTEL TOT PERSOONLIJKE GROEI

We bieden zowel online als fysieke coaching aan om uw team te ondersteunen bij het bereiken van hun **volledige potentieel**. Onze **coachingstrajecten** zijn zorgvuldig afgestemd op de unieke inzichten die voortkomen uit de breinmetingen en analyses. Dit betekent dat medewerkers direct **aan de slag kunnen** met concrete resultaten uit hun meting, waardoor ze gerichte stappen kunnen zetten naar verbetering.

Voor degenen die de breinmeting liever overslaan, bieden we ook coaching aan die gericht is op **persoonlijke ontwikkeling**. Of het nu gaat om het versterken van veerkracht, het ontwikkelen van een **positieve/groeigerichte mindset** of andere persoonlijke doelen, onze trajecten maken een tastbaar verschil in welzijn en prestaties, zowel op de werkvloer als daarbuiten.

Investeer in de toekomst van uw organisatie met coaching die écht **impact** heeft. Ontdek hoe onze trajecten uw medewerkers kunnen helpen om te excelleren en samen een veerkrachtiger en succesvoller team op te bouwen.



VERSTERK UW  
ORGANISATIE MET  
DE KRACHT VAN  
MINDSET

# TEAMWORKSHOPS

---



TRANSFORMEER  
DE PRESTATIES EN  
HET WELZIJN VAN  
UW TEAM



Dynamische sessies gericht op **persoonlijke groei** en collectieve ontwikkeling, die de onderlinge samenwerking en **teamcohesie versterken**.

Empowermind: Een intensieve cursus, ontworpen om de veerkracht van elk individu te versterken en hen uit te rusten met essentiële vaardigheden voor de hedendaagse werkomgeving. Deze cursus biedt medewerkers de tools om uitdagingen om te zetten in kansen en negativiteit te transformeren in **productieve energie**.

Tijdens de cursus leren deelnemers hoe ze hun **mindset kunnen optimaliseren**, stress effectief kunnen beheren en hun **persoonlijke** en **professionele doelen** kunnen bereiken. Door middel van interactieve workshops, praktische oefeningen en individuele coaching krijgen medewerkers de mogelijkheid om nieuwe strategieën en technieken direct toe te passen in hun dagelijkse werkzaamheden.

Het resultaat is een **gemotiveerd** en **zelfverzekerd team** dat niet alleen beter bestand is tegen tegenslagen, maar ook actief bijdraagt aan een positieve en productieve werkomgeving.





**BRAIN CARE  
MINDSET &**  
Vitality Partners

# VITALITY OPTIONS

---

VITALITY STARTERS PACK



VITALITY ESSENTIALS



VITALITY BOOST



VITALITY TRANSFORMATION





# VITALITY STARTERS PACK

---

Dit pakket is perfect voor organisaties die een eerste stap willen zetten naar het verbeteren van het mentale welzijn van hun medewerkers. Het biedt een waardevol startpunt om inzicht te krijgen in de huidige mentale gezondheid en het algehele welzijn binnen de organisatie.



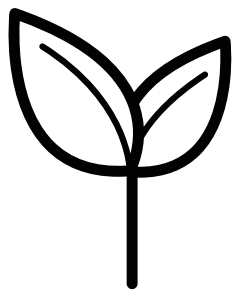
## **Wat het pakket inhoudt:**

- Kennissessie: Een interactieve sessie waarin het belang van mentale gezondheid op de werkvloer wordt toegelicht. We bespreken stress, werkdruk, en het belang van een gezond brein en een op groei gerichte mindset. Daarnaast stimuleren we medewerkers om actief deel te nemen aan het vitaliteitsprogramma, zodat ze concrete stappen kunnen zetten naar een betere mentale gezondheid en veerkracht.
- Breinmeting + Analyse: Iedere deelnemer krijgt een gedetailleerde breinmeting aangeboden. De resultaten worden grondig geanalyseerd om inzicht te krijgen in de cognitieve prestaties en mentale belasting.
- Coachingsgesprek: Elk personeelslid, ongeacht of zij de breinmeting hebben ondergaan, krijgt de mogelijkheid tot één-op-één coaching. Voor medewerkers die de breinmeting hebben gedaan, vormen de resultaten hiervan het uitgangspunt voor het gesprek. Voor degenen die de breinmeting niet willen doen, richt het gesprek zich op persoonlijke ontwikkeling en mentale veerkracht.
- Groepsrapportage: De werkgever ontvangt een samenvatting van de resultaten (AVG-conform), wat inzicht biedt in het algemene welzijn van het team en waar mogelijke verbeteringen liggen.



## **Doel van het pakket:**

Dit instappakket biedt uw organisatie een unieke gelegenheid om de mentale gezondheid van medewerkers te verbeteren. Door inzicht te krijgen in hun huidige welzijn, kunt u gerichte acties ondernemen om de productiviteit en tevredenheid te verhogen. Dit pakket vormt een solide basis voor het ontwikkelen van een gezonde werkcultuur, waardoor u niet alleen het welzijn van uw team bevordert, maar ook het succes van uw organisatie versterkt.



# VITALITY ESSENTIALS

---

Dit pakket is perfect voor organisaties die willen beginnen met het verbeteren van het mentale welzijn van hun medewerkers. Het biedt een waardevolle kans om inzicht te krijgen in de mentale gezondheid van uw team. Op deze manier kan er preventief worden geïnvesteerd in hun welzijn, wat niet alleen bijdraagt aan een hogere productiviteit, maar ook aan een positieve bedrijfscultuur. Door te investeren in de mentale veerkracht van uw medewerkers, legt u de basis voor een gemotiveerd en betrokken team dat beter presteert.



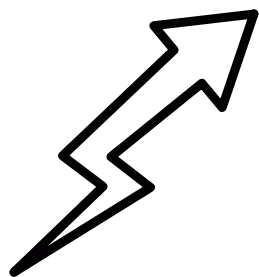
## **Wat het pakket inhoudt:**

- Kennissessie: Een interactieve sessie waarin het belang van mentale gezondheid op de werkvloer wordt toegelicht. We bespreken stress, werkdruk, en het belang van een gezond brein en een op groei gerichte mindset. Daarnaast stimuleren we medewerkers om actief deel te nemen aan het vitaliteitsprogramma, zodat ze concrete stappen kunnen zetten naar een betere mentale gezondheid en veerkracht.
- Breinmeting + Analyse: Iedere deelnemer krijgt een gedetailleerde breinmeting aangeboden. De resultaten worden grondig geanalyseerd om inzicht te krijgen in de cognitieve prestaties en mentale belasting.
- Coachingsgesprek: Elk personeelslid, ongeacht of zij de breinmeting hebben ondergaan, krijgt de mogelijkheid tot één-op-één coaching. Voor medewerkers die de breinmeting hebben gedaan, vormen de resultaten hiervan het uitgangspunt voor het gesprek. Voor degenen die de breinmeting niet willen doen, richt het gesprek zich op persoonlijke ontwikkeling en mentale veerkracht.
- Groepsrapportage: Werkgevers ontvangen een samenvatting van de resultaten in een groepsrapportage, conform de AVG. Dit biedt inzicht in het algemene welzijn van het team en helpt bij het identificeren van mogelijkheden voor verbetering.
- ⊕ • Persoonlijk Actieplan: Elk medewerker ontvangt een persoonlijk plan met doelen en stappen om hun mentale welzijn verder te verbeteren.



## **Doel van het pakket:**

Met het Vitality Essentials-pakket krijgt uw organisatie een krachtige tool in handen om het mentale welzijn van uw medewerkers te bevorderen. Door inzicht te krijgen in de breinfuncties en mindset van uw team, kunt u gerichte verbeteringen aanbrengen die bijdragen aan een productievere en gezondere werkomgeving. Dit pakket ondersteunt u niet alleen in het verminderen van verzuim, maar versterkt ook het werkgeversimago als een organisatie die investeert in de gezondheid en het welzijn van haar medewerkers.



# VITALITY BOOST

---

Dit pakket biedt een uitgebreide aanpak die niet alleen gericht is op inzicht, maar ook op daadwerkelijke ontwikkeling. Met een focus op persoonlijke groei en veerkracht geeft dit pakket uw team de tools om mentaal sterker en effectiever te functioneren. Door te investeren in hun welzijn, creëert u een omgeving waar medewerkers kunnen floreren en optimaal presteren.



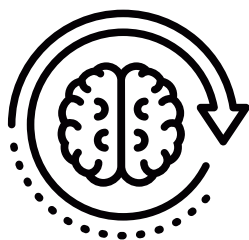
## Wat het pakket inhoudt:

- Kennissessie: Een interactieve sessie waarin het belang van mentale gezondheid op de werkvloer wordt toegelicht. We bespreken stress, werkdruk, en het belang van een gezond brein en een op groei gerichte mindset. Daarnaast stimuleren we medewerkers om actief deel te nemen aan het vitaliteitsprogramma, zodat ze concrete stappen kunnen zetten naar een betere mentale gezondheid en veerkracht.
- Breinmeting + Analyse: Iedere deelnemer krijgt een gedetailleerde breinmeting aangeboden. De resultaten worden grondig geanalyseerd om inzicht te krijgen in de cognitieve prestaties en mentale belasting.
- Coachingsgesprek: Elk personeelslid, ongeacht of zij de breinmeting hebben ondergaan, krijgt de mogelijkheid tot één-op-één coaching. Voor medewerkers die de breinmeting hebben gedaan, vormen de resultaten hiervan het uitgangspunt voor het gesprek. Voor degenen die de breinmeting niet willen doen, richt het gesprek zich op persoonlijke ontwikkeling en mentale veerkracht.
- Persoonlijk Actieplan: Elk medewerker ontvangt een persoonlijk plan met doelen en stappen om hun mentale welzijn verder te verbeteren.
- Groepsrapportage: Werkgevers ontvangen een samenvatting van de resultaten in een groepsrapportage, conform de AVG. Dit biedt inzicht in het algemene welzijn van het team en helpt bij het identificeren van mogelijkheden voor verbetering.
- Neurofeedback Thuistraining: Een thuisprogramma dat medewerkers ondersteunt bij het optimaliseren van hun hersenfuncties en het verbeteren van hun focus en stressbestendigheid.



## Doel van het pakket:

Het Vitality Boost-pakket biedt uw organisatie niet alleen inzicht in de mentale gezondheid van uw medewerkers, maar ook concrete tools om duurzame verbeteringen door te voeren. Naast persoonlijke coaching en actieplannen krijgen medewerkers toegang tot neurofeedback thuistraining, waarmee ze zelfstandig hun hersenfuncties kunnen optimaliseren, focus kunnen verbeteren en stress kunnen verminderen.



# VITALITY TRANSFORMATION

Het Vitality Transformation-pakket is perfect voor organisaties die een diepgaande transformatie willen doorvoeren op het gebied van mentaal welzijn. Dit pakket biedt een uitgebreide en integrale aanpak, gericht op het verbeteren van zowel de mentale gezondheid als de samenwerking binnen teams.



## Wat het pakket inhoudt:

- Kennissessie: Een interactieve sessie waarin het belang van mentale gezondheid op de werkvloer wordt toegelicht. We bespreken stress, werkdruk, en het belang van een gezond brein en een op groei gerichte mindset. Daarnaast stimuleren we medewerkers om actief deel te nemen aan het vitaliteitsprogramma, zodat ze concrete stappen kunnen zetten naar een betere mentale gezondheid en veerkracht.
- Breinmeting + Analyse: Iedere deelnemer krijgt een gedetailleerde breinmeting aangeboden. De resultaten worden grondig geanalyseerd om inzicht te krijgen in de cognitieve prestaties en mentale belasting.
- Coachingsgesprek: Elk personeelslid, ongeacht of zij de breinmeting hebben ondergaan, krijgt de mogelijkheid tot één-op-één coaching. Voor medewerkers die de breinmeting hebben gedaan, vormen de resultaten hiervan het uitgangspunt voor het gesprek. Voor degenen die de breinmeting niet willen doen, richt het gesprek zich op persoonlijke ontwikkeling en mentale veerkracht.
- Persoonlijk Actieplan: Elk medewerker ontvangt een persoonlijk plan met doelen en stappen om hun mentale welzijn verder te verbeteren.
- Neurofeedback Thuisstraining: Een thuisprogramma dat medewerkers ondersteunt bij cognitieve optimalisatie en stressvermindering.
- Groepsrapportage: Werkgevers ontvangen een samenvatting van de resultaten in een groepsrapportage, conform de AVG. Dit biedt inzicht in het algemene welzijn van het team en helpt bij het identificeren van mogelijkheden voor verbetering.
- + Teamworkshops: Dynamische sessies gericht op persoonlijke ontwikkeling en gezamenlijke groei, waarmee de teamcohesie wordt versterkt.



## Doel van het pakket:

Het doel van het Vitality Transformation-pakket is om organisaties te transformeren door een cultuur van mentaal welzijn en samenwerking te bevorderen. Dit pakket biedt niet alleen waardevolle inzichten in de mentale gezondheid van uw medewerkers, maar helpt ook bij het ontwikkelen van vaardigheden en veerkracht. Door te investeren in de ontwikkeling van uw team en het creëren van een ondersteunende omgeving, vermindert u verzuim, verhoogt u de productiviteit en versterkt u de teamdynamiek.



# INVESTERING

---

**Preventief investeren** in **mentaal welzijn** is een strategische keuze die zowel de productiviteit als de tevredenheid van uw medewerkers verhoogt. Het bevorderen van een positieve-groeigerichte mindset draagt bij aan een veerkrachtige, gezonde en toekomstgerichte organisatiecultuur.

Bij Brain & Mind Vitality Partners begrijpen we dat elke organisatie uniek is. Daarom bieden we op maat gemaakte offertes die **aansluiten** bij de **specifieke behoeften** van uw organisatie. Onze pakketten kunnen flexibel worden aangepast en toegepast op uw situatie, zodat u precies krijgt wat uw team nodig heeft. Of u nu op zoek bent naar basisdiensten of uitgebreide programma's, wij leveren ondersteuning die zorgt voor **maximale impact**.

Bent u klaar om te investeren in het **welzijn** en **succes** van uw **medewerkers**? Neem vandaag nog contact met ons op om een op maat gemaakte offerte te ontvangen en ontdek hoe onze programma's kunnen bijdragen aan een gezondere, productievere werkomgeving. Bezoek ons op [www.mindsetmakers.nl](http://www.mindsetmakers.nl) of stuur een e-mail naar [info@mindsetmakers.nl](mailto:info@mindsetmakers.nl). Wij staan klaar om samen met u de eerste stap te zetten naar een toekomst vol groei en welzijn.



# BENEFITS

## Waarom investeren in het mentaal welzijn van uw team?

- **Voorkom Burn-out en Verzuim:** Burn-outs en stressgerelateerde klachten treffen 1 op de 5 werknemers. Een sterke mindset helpt medewerkers om veerkrachtig te blijven en voorkomt langdurig verzuim.
- **Verhoog Betrokkenheid en Productiviteit:** Medewerkers die zich persoonlijk ontwikkelen, zijn 21% productiever en 41% minder vaak ziek.
- **Creëer een Cultuur van Groei:** Organisaties die investeren in mentaal welzijn, zien minder verloop en een hogere tevredenheid. Een groei-mindset trekt talent aan en houdt het vast.
- **Wees Voorbereid op Verandering:** In een wereld vol onzekerheid helpt een flexibele mindset je medewerkers om beter met verandering en tegenslag om te gaan. Dit maakt je organisatie wendbaarder en succesvoller.
- **Maximaliseer je Investering in Mensen:** Investeren in de mindset van je team levert het hoogste rendement op. Een sterk team dat kan omgaan met uitdagingen en stress, leidt tot betere resultaten en een krachtigere organisatie.



## Wat levert het op?

- **Minder ziekteverzuim en kostenbesparing:** Voorkom burn-outs en verzuim door een veerkrachtige en gezonde mindset bij je medewerkers te bevorderen.
- **Hogere productiviteit:** Gemotiveerde medewerkers die zich persoonlijk ontwikkelen, werken efficiënter en leveren betere resultaten.
- **Grotere medewerkerstevredenheid:** Een cultuur gericht op persoonlijke groei verhoogt de betrokkenheid en tevredenheid van je team, waardoor je talent behoudt.
- **Lagere verloopkosten:** Tevreden medewerkers blijven langer, wat de kosten van werving en inwerken van nieuw personeel verlaagt.
- **Wendbaarheid in tijden van verandering:** Een sterkere mindset helpt medewerkers om beter om te gaan met veranderingen en uitdagingen, waardoor je organisatie flexibel en toekomstbestendig blijft.
- **Verbeterde teamdynamiek:** Teams die werken aan een positieve mindset zijn beter in staat om samen te werken, problemen op te lossen en innovatie te stimuleren.
- **Positief imago als werkgever:** Door te investeren in het mentaal welzijn van je medewerkers, profileer je jouw organisatie als een aantrekkelijke werkgever voor talent.

# Visit our website



dagelijks functioneren. Tijdens de sessie behandelen we hoe een **positieve mindset** en een goed werkend **brein bijdragen aan veerkracht, productiviteit en werkgeluk**. Medewerkers krijgen inzicht in hoe zij bewuster kunnen omgaan met hun mentale gezondheid en handvatten voor het bevorderen van een gezonde werkcultuur.

**Breinmeting**  
Tijdens dit onderdeel krijgen alle deelnemers de mogelijkheid om een individuele breinmeting te ondergaan, die **inzicht** geeft in hun cognitieve prestaties en mentale belasting. Deze meting maakt gebruik van geavanceerde technologie, zoals **QEEG**, om hersenactiviteit te meten en mogelijke **signalen van stress, burn-out of mentale overbelasting** op te sporen. De resultaten bieden een helder beeld van de cognitieve kracht en aandachtsspanne van medewerkers, wat de basis vormt voor het inzetten van **gerichte interventies** en verdere persoonlijke ontwikkeling.

**Coaching**  
Elke medewerker heeft de mogelijkheid tot **één-op-één coaching** gericht op mentale veerkracht en mindset. Voor degenen die een breinmeting hebben ondergaan, vormt de uitslag daarvan het uitgangspunt van het gesprek. Hierin worden persoonlijke resultaten gedetailleerd besproken en specifieke verbeterpunten uitgelicht. Voor medewerkers zonder breinmeting wordt het gesprek afgestemd op algemene mentale gezondheid en **persoonlijke groei**. In beide gevallen helpt de coach bij het ontwikkelen van praktische strategieën en actieplannen om cognitieve prestaties te optimaliseren, stress te verminderen, en werkdruk beter te hanteren.

**NEWS**

**BRAIN CARE MINDSET &**  
Vitality Partners