



”

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



**MINDSET**  
M A K E R S

---

*Coaching & Training*

# 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.

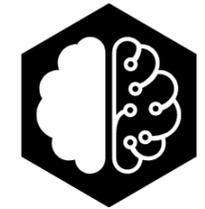
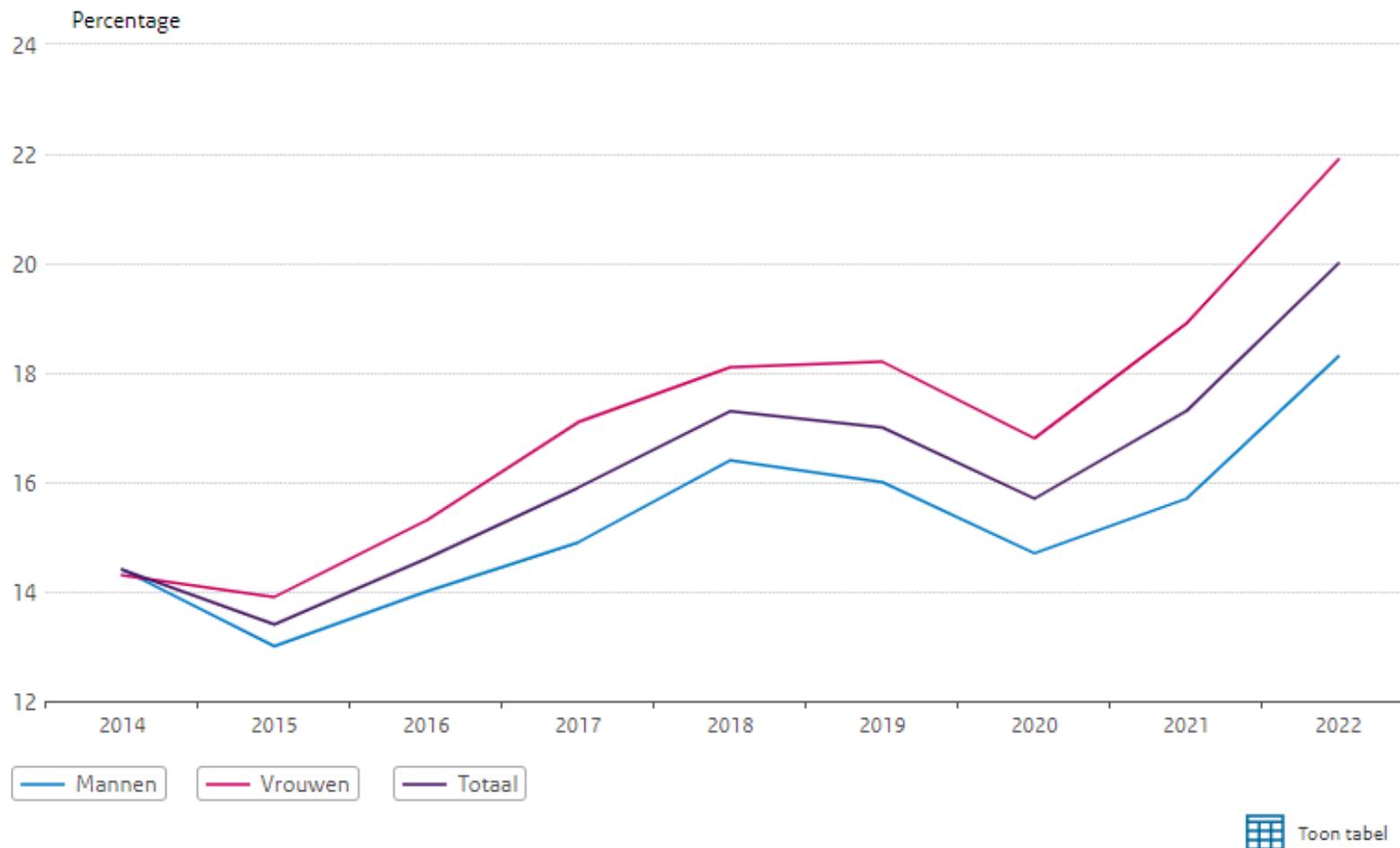
## De Noodzaak van Preventief Handelen

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



**MINDSET**  
M A K E R S

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

# TRANSFORMEER UW ORGANISATIE MET MINDSET MAKERS

Bij Mindset Makers begrijpen we dat de **kracht** van een **positieve en groeigerichte mindset** de sleutel is tot het succes van uw organisatie. In een tijd waarin **mentale gezondheidsproblemen** onder werknemers steeds vaker voorkomen, bieden wij u de tools en ondersteuning om uw team weerbaar, gemotiveerd en productief te houden.

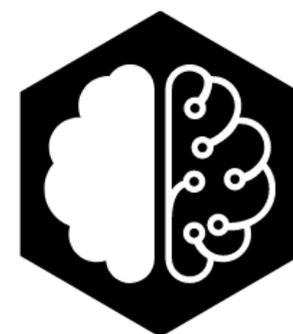
## De Kracht van een Positieve/Groeigerichte Mindset

Een positieve mindset is meer dan alleen een optimistische houding; het is een **krachtig hulpmiddel** dat uw medewerkers in staat stelt om **uitdagingen** om te zetten in **kansen** en obstakels te overwinnen met veerkracht. Onderzoek toont aan dat mensen die geloven dat capaciteiten en intelligentie ontwikkelbaar zijn door inspanning, leren en doorzettingsvermogen, eerder geneigd zijn om uitdagingen aan te gaan, te leren van kritiek en te volharden bij tegenslagen. Het **bewust worden** en **sturen van gedachten** speelt hierbij een cruciale rol. Door te erkennen dat **mindset trainbaar** is, kunnen uw medewerkers hun denkpatronen actief vormgeven en hun reacties op situaties verbeteren.

Deze mindset bevordert niet alleen **persoonlijke groei**, maar versterkt ook het vermogen van uw team om innovatieve oplossingen te vinden en **gezamenlijke doelen** te bereiken.

## Onze Aanpak

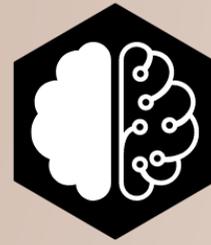
Bij Mindset Makers bieden we een holistische benadering die **verder** gaat dan **traditionele trainingen**. Onze diensten omvatten **intensieve cursussen, persoonlijke coaching** en **op maat gemaakte programma's** die zijn ontworpen om de unieke behoeften van uw organisatie te ondersteunen. **Ons doel** is om uw team te ondersteunen bij het opbouwen van de **vaardigheden** en **veerkracht** die nodig zijn om te excelleren in de hedendaagse, veeleisende wereld.



**MINDSET**  
M A K E R S



# TRAINING BY



**MINDSET**  
MAKERS



## TRANSFORMEER DE PRESTATIES EN HET WELZIJN VAN UW TEAM



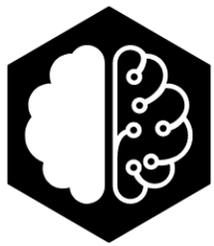
Empowermind, een intensieve cursus, beschikbaar als zowel een één- als tweedaagse variant, ontworpen om de **veerkracht** van elk individu te **versterken** en hen uit te rusten met essentiële vaardigheden voor de hedendaagse werkomgeving. Deze cursus biedt uw medewerkers de tools om uitdagingen om te 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 uw 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.

Investeer in uw team met het **Empowermind Programma** en ervaar de transformatie van uw organisatie.



**VERSTERK UW  
ORGANISATIE MET  
DE KRACHT VAN  
MINDSET**



**MINDSET**  
MAKERS

# ÉÉENDAAGSE CURSUS MINDSET FUNDAMENTEN

---

## **Introductie en Doelstellingen**

Kennismaking en verwachtingen  
Doelen van de cursus en persoonlijk leerplan



## **Basisprincipes van een Positieve Mindset**

Wat is een positieve/groeigerichte mindset en  
waarom is het belangrijk?  
De invloed van gedachten op gedrag en prestaties



## **Bewustwording en Zelfreflectie**

Het identificeren van beperkende overtuigingen  
Methoden om gedachtenpatronen te herkennen en  
te veranderen



## **Veerkracht en Stressmanagement**

Technieken om veerkracht op te bouwen  
Praktische oefeningen voor stressreductie



## **Omggaan met Uitdagingen en Obstakels**

Strategieën om uitdagingen om te zetten in kansen  
Casestudies en praktijkvoorbeelden

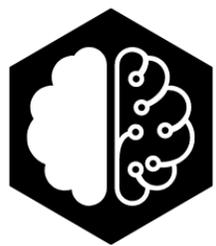


## **Actieplan en Toepassing**

Opstellen van een persoonlijk actieplan  
Tools en technieken voor blijvende verandering



**MINDSET**  
MAKERS



**MINDSET**  
MAKERS

**DAG 1**



# TWEEDAAGSE CURSUS EMPOWERMIND

## **Verdieping en Praktische Toepassing**

Reflectie op de eerste dag en inzichten  
Verdieping van de geleerde concepten



## **Geavanceerde Mindset Technieken**

Mindfulness voor mentale helderheid  
Visualisatietechnieken voor doelbereiking



## **Communicatie en Samenwerking**

Effectieve communicatievaardigheden  
Samenwerken met een positieve/  
groeigerichte mindset



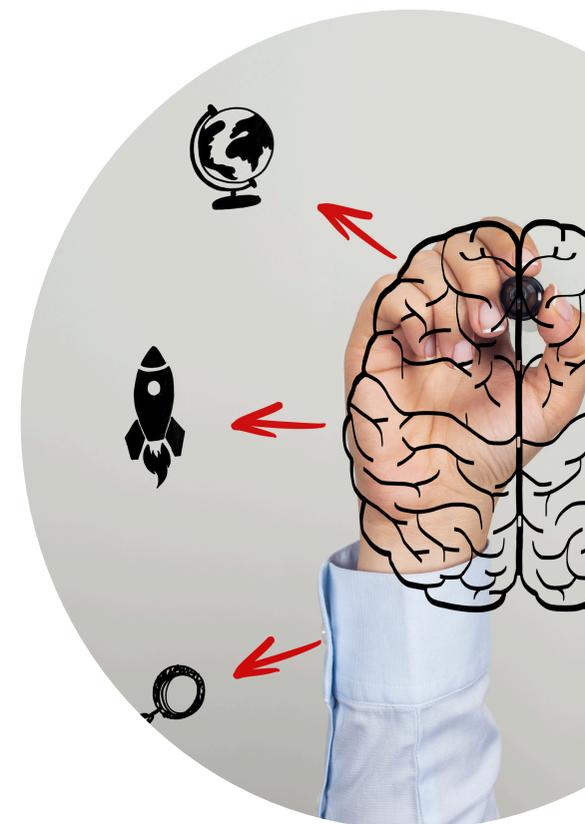
## **Persoonlijke Groei en Ontwikkeling**

Langetermijnstrategieën voor persoonlijke-  
en professionele groei  
Creëren van een omgeving die groei stimuleert

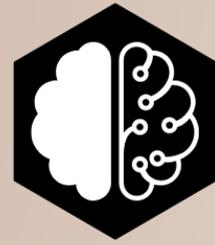


## **Evaluatie en Toekomstplanning**

Evaluatie van de cursus en persoonlijke voortgang.  
Opstellen van een langetermijn actieplan. Het  
belang van herhaling en toegang tot Mindset  
Makers info



# COACHING BY



**MINDSET**  
MAKERS



## COACHING, DE SLEUTEL TOT PERSOONLIJKE GROEI



Bij Mindset Makers bieden we zowel **online** als **fysieke coaching** om uw team te helpen hun volledige potentieel te bereiken. Onze coachingspakketten zijn ontworpen om maatwerkoplossingen te bieden die passen bij de unieke behoeften van uw medewerkers.

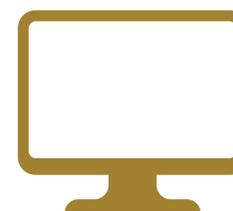
Of het nu gaat om **persoonlijke groei, veerkracht** opbouwen of het ontwikkelen van een **positieve/groeigerichte mindset**, wij staan klaar om te ondersteunen. Investeer in de toekomst van uw organisatie door te **kieszen** voor **coaching** die écht het verschil maakt. Ontdek vandaag nog hoe onze **coachingstrajecten** uw medewerkers kunnen helpen om te excelleren, zowel op de werkvloer als daarbuiten.

Investeer in de **toekomst** van uw **organisatie** door te kiezen voor **coaching** die écht het **verschil maakt**. Ontdek vandaag nog hoe onze coachingstrajecten uw medewerkers kunnen helpen om te excelleren, zowel op de werkvloer als daarbuiten. Samen bouwen we aan een veerkrachtiger en succesvoller team!



**VERSTERK UW  
ORGANISATIE MET  
DE KRACHT VAN  
MINDSET**

# ONLINE COACHING



## PAKKET BOOST

3 sessies totaal, 3,5 uur



Met dit persoonlijke en intensieve pakket bieden we één-op-één coachingssessies, waarbij er volledige aandacht is om specifieke uitdagingen aan te pakken en groeimogelijkheden te verkennen.



## PAKKET GROEI

5 sessies totaal, 5,5 uur



Dit uitgebreide pakket biedt de kans om diepgaande groei te ervaren door middel van persoonlijke één-op-één coachingssessies.

Elke sessie richt zich op specifieke behoeften en stimuleert ontwikkeling op maat.



## PAKKET TRANSFORMATIE

7 sessies totaal, totaal 7,5 uur



Met ons meest uitgebreide pakket wordt een transformerende reis ervaren met persoonlijke één-op-één coachingssessies.

Elk aspect van groei wordt zorgvuldig begeleid en ondersteund, waardoor blijvende veranderingen mogelijk worden.

# INCOMPANY COACHING



## MINDSET ESSENTIALS

3 sessies totaal, 4,5 uur



Identificeren en aanpakken van belemmerende gedachten en overtuigingen.

Ontwikkeling van een groeigerichte mindset voor positieve verandering.

Ondersteuning tussen de sessies door via e-mail. Antwoorden op vragen en extra begeleiding indien nodig.

## EMPOWER PAKKET

5 sessies totaal, 7,5 uur



Diepgaande analyse van belemmerende overtuigingen en ontwikkeling van een groeigerichte mindset.

Effectieve methoden om zelfvertrouwen en veerkracht te versterken.

Praktische technieken om stress en onzekerheid te verminderen.

Maatwerkstrategieën en tools om persoonlijke groei te stimuleren en doelen te bereiken.

Onbepaalde e-mailondersteuning tussen de sessies door voor continue groei.

## TEAM FLOW PROGRAMMA

2 interactieve groepsessies van 4 uur max. 12 personen

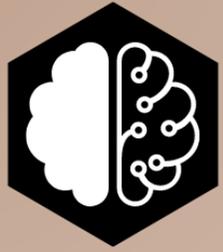


Tools en technieken om het zelfvertrouwen van teamleden te vergroten.

Kennismaken met de concepten groeimindset en vaste mindset

De invloeden hoe deze verschillende mindsets invloed hebben op prestaties en samenwerking binnen een team

Zelfreflectie-oefeningen om onze huidige mindset te identificeren.



**MINDSET**  
M A K E R S

# INVESTERING

Investeren in de Toekomst van Uw Organisatie!

**Preventief investeren** in het mentale welzijn van uw medewerkers is een **strategische zet** die zich keer op keer bewijst als de juiste aanpak. Het bevorderen van een positieve- en groeigerichte mindset en veerkracht binnen uw team **verhoogt** de **algehele productiviteit** en **tevredenheid** op de werkvloer. Door te kiezen voor een **proactieve benadering**, toont u uw inzet voor goed werkgeverschap en bouwt u aan een duurzame, gezonde en veerkrachtige organisatiecultuur.

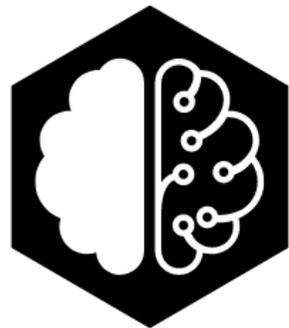
Bij Mindset Makers Coaching & Training begrijpen we dat elke organisatie uniek is. Daarom bieden we maatwerkoplossingen die zijn afgestemd op de specifieke behoeften van uw team. Onze **programma's** en **coachingtrajecten** zijn ontworpen om de **mentale kracht** van uw medewerkers te **vergroten**, wat leidt tot **betere prestaties** en een **positieve werkomgeving**.

Bent u klaar om te investeren in het welzijn en succes van uw medewerkers? Neem vandaag nog **contact** met ons op voor **meer informatie** over onze op maat gemaakte **programma's** en **prijsopties**.

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 voor uw organisatie.



# ABOUT



## Passie ontmoet Professionaliteit

Door mijn ervaring en expertise te combineren, bied ik een unieke kans om niet alleen de **uitdagingen van vandaag** aan te pakken, maar ook om een **solide fundament** te leggen voor blijvend succes en groei. Samen werken we aan het ontwikkelen van een **toekomstgerichte mindset**, waarbij we strategieën en technieken aanreiken die direct **toepasbaar** zijn **binnen uw organisatie**. Met diepgaand inzicht in zowel individuele als teamontwikkeling, ben ik in staat om maatwerkoplossingen te bieden die aansluiten bij de specifieke behoeften van uw bedrijf.

**Mijn programma's** richten zich op het **verbeteren** van de **veerkracht** van uw medewerkers, het stimuleren van innovatie en het versterken van samenwerking en communicatie. We creëren een ondersteunende en positieve werkomgeving waarin uw medewerkers zich gewaardeerd en gemotiveerd voelen, wat bijdraagt aan hogere productiviteit en tevredenheid op de werkvloer. Door **proactief** te **investeren** in het **mentale welzijn** en de **persoonlijke groei** van uw team, legt u de basis voor een duurzame en succesvolle toekomst. Samen ontwikkelen we de tools en kennis die nodig zijn om uitdagingen om te zetten in kansen, en om uw organisatie te laten bloeien in een voortdurend veranderende wereld.

## Creator Femke Paantjens

### Gepassioneerd HR Professional,

met een diep geloof in de kracht van een **positieve en groeigerichte mindset** en doeltreffende communicatie. Mijn carrière is gewijd aan het ondersteunen en ontwikkelen van medewerkers, en ik begrijp als geen ander hoe essentieel een positieve werkcultuur en effectieve communicatie zijn voor het **succes** van een **organisatie**.



# Visit our website



[www.mindsetmakers.nl](http://www.mindsetmakers.nl)