



TOUGH BODY STRONG MIND

Je grenzen verleggen, uit je comfortzone komen en een winnaarsmentaliteit creëren. Voor de meeste onder ons zijn dit loze begrippen, maar je kan er weldegelijk aan werken. Als gezicht van het programma 'Op de man af' heeft Saartje Vandendriessche geleerd hoe je je zowel fysiek als mentaal sterk kan maken. Het heeft totaal geen zin om ons fysiek te versterken, zonder daarbij ook de geest aan te pakken. Want heel vaak zit de vijand tussen onze 2 oren. Hoe gaan we om met falen en angst? En hoe evolueren we naar een mental warrior? Die winnaarsmentaliteit hebben we ook nodig in het bedrijfsleven. Motivatie en discipline zijn essentieel op de werkvloer. Blijf gefocust op verbetering en inzet. Richt je focus op zaken die ertoe doen en vermijdt activiteiten die je ondermijnen. Succes is een mentaal spel, leer het spel te winnen en je kan alles aan.

Succes hebben staat gelijk aan winnen. En dat succes kunnen we stimuleren met de juiste tools. Een gezond en sterk lichaam is sowieso de basis. Maar ook de mindset moet aangepakt worden. Onze hersenen zijn een heel mooi instrument, maar ze spelen maar al te vaak valse noten. Hoe evolueren we naar een positieve mindset? Hoe kunnen we onze motivatie en onze discipline vergroten? Probeer uit die comfortzone te komen, door jezelf te blijven uitdagen. Stop met te luisteren naar die interne stemmetjes die vaak ook liegen en stop met het vinden van excuses. Werk je opgelegde targets af en bouw een goed netwerk uit. Blijf jezelf informeren, blijf evolueren en als het nodig is durf dan hulp vragen.

- Fysiek: de heilzame werking van krachttraining
- Mentaal: positieve mindset-motivatie-discipline
- Doorzettingsvermogen (uit comfortzone komen)
- Killersmentaliteit (mental warrior)
- Extra tools om succes te vergroten (netwerk, Extra productive day, work your number,)

BOOST YOUR ENERGY

Heb je last van energiedips? Van een moeheid die je niet meteen kan verklaren? Dan is het tijd om actie te ondernemen. Zelf heeft Saartje Vandendriessche er jaren mee rondgelopen, met een vermoeidheid die zich als ongenode gast in haar lichaam nestelde. En daar wilde ze iets aan veranderen.

Tijdens haar zoektocht ontdekte ze vooral dat het een maatschappelijk probleem is en dat velen onder ons er last van hebben. Het goede nieuws is dat je er iets kan aan doen. Haar ervaringen brachten Saartje naar de kern van energie: voeding-beweging-slaap en bovenal het mentale aspect (onze mindset). Op deze 4 levels gaat ze werken tijdens haar presentatie 'Boost your Energy', want wie meer energie wil, zal ook wel wat inspanningen moeten leveren.

Ze neemt jullie met veel plezier mee doorheen haar zoektocht en helpt jullie graag naar een vernieuwd energiek leven. En dat energiek leven zal zich vertalen naar betere prestaties op het werk.

Wie zijn doelen wil realiseren, gemotiveerd wil blijven werken en altijd wil blijven evolueren op de werkvloer heeft daarvoor ENERGIE nodig. Zonder energie lopen we futloos rond en kunnen we niet alles uit het leven en het werk halen wat erin zit, kunnen we de zaken niet aanpakken en vooral de plannen die er liggen niet tot een goed einde brengen. Wij, Westerse mensen zijn veel te weinig bezig met onze levensenergie, de KI, zoals ze dat in de Oosterse samenleving noemen. Nochtans is die van essentieel belang om tot een goede werklust te komen. Laten we stoppen met moe te zijn, daarvoor zijn we niet op deze wereld gezet. Weg met het gevoel dat we in een achtervolgingspositie zitten in plaats van de kop te trekken. Weg met de druk en de stress die ons blokkeren. We moeten niet 'overleven' maar 'leven'. Met de nodige portie HUMOR worden de do's en don'ts vakkundig uitgelegd.

- we zoeken naar een verklaring van onze energiedips
- we werken op de 4 pijlers (voeding-beweging-slaap en de positieve mindset)
- extra tools om energie te vergroten
- alternatieve therapieën, helpt dat?
- welke veranderingen zijn nodig binnen het bedrijf om tot energieke werknemers te komen.