HERSENBREKERS
BEDRIJFSTRAININGEN

Beste werkgever,

Voor ons als Hersenbrekers is het onze missie om het werkplezier van werkend Nederland te vergroten. Dat doen we doormiddel van trainingen. Wij hebben namelijk ontdekt dat dit de manier is om de meeste impact te maken voor de werknemers zelf.

Wij zijn Raoul Eggen en Bas den Blaauwen, beiden gecertificeerd trainer en ervaren in trainingen voor werk-teams en afdelingen. We richten ons met name op de jongere (tot 40 jaar) werknemers zoals Young-professionals en Millennials.

Wat je bij ons leert is bruikbaar voor het leven.

Bij ons vind je geen standaard feedback modellen of standaard communicatietrainingen. Wij gaan graag voor maximale impact en nemen onze expertise en ervaring daar in mee.

We laten je graag zien wat we doen in deze digitale folder.

Met vriendelijke groei,
Bas & Raoul

FLUITEND NAAR JE WERK EN MET EEN GLIMLACH WEER THUIS

HERSENBREKERS

TRAININGEN VAN DE HERSENBREKERS

Wij, Bas en Raoul, zijn beiden geoefende trainers en hebben mede door onze gelijke visie gemakkelijk een klik met de deelnemers. Met verhalen, modellen, oefeningen en scherpe vragen dagen wij de deelnemers uit om in een veilige sfeer de diepte bij zichzelf in te gaan, zodat zij ontdekken hoe zij hun eigen werkgeluk kunnen creëren.

Wij vinden het belangrijk dat onze deelnemers met plezier en nuchterheid een training bijwonen, dit zorgt er immers voor dat mensen makkelijker leren en het nog leuk hebben tegelijk. Tijdens training krijgen ze onder begeleiding van ons nieuwe handvaten krijgen om fluitend aan naar werk te gaan om vervolgens thuis ook een glimlach te hebben.
Je kunt verwachten dat je bij ons een leuke en effectieve training krijgt, waar je nog lang vruchten van blijft plukken.

Een greep uit klanten waar we trainingen aan hebben mogen geven.

Middin TOPdesk BDO protiviti BREEKJAAR®

Bas den Blaauwen

Bas begon als coach bij zijn praktijk in Berkel en Rodenrijs. Waar hij coaching praktiseert op een eigenwijze, oplossingsgerichte en praktische manier. Inmiddels is hij trainer en geloofd hij dat alle antwoorden die je zoekt al in je zitten, Vaak weggestopt door alle aanpassingen die we doen als mens, Soms heb je alleen iemand nodig die je helpt ze weer te vinden.

Raoul Eggen

Raoul houdt zich bezig met mindset en millennials, waarin hij veel trainingen geeft, voor groepen spreekt en coacht. Dit doet hij met name vanuit het bedrijfsleven en in het onderwijs.
Hij zal iemand op zoektocht laten gaan wat de reden is waarom iemand bepaald gedrag vertoont, wat die persoon over zichzelf denkt en waar die persoon het meest gelukkig van wordt.

Trainingen

Bij Hersenbrekers hebben we veel kennis over het menselijk brein en gedrag in huis, Een deel hiervan komt terug in onze trainingen. We maken de trainingen op maat, maar een reeds gemaakte training kunnen we natuurlijk ook voor jouw bedrijf inzetten wanneer dit helpend is. Hier onder vind je een selectie van eerder gemaakte trainingen.

Werkgeluk

Dit is de krachtigste training om iemand zijn werkplezier te vergroten of terug te helpen vinden .Vaak denken we dat het gras ergens anders groener is en wordt er gekeken naar hoe de huidige werkplek van een werknemer niet aansluit op zijn of haar wensen. Men vergeet dan dat zij zelf de mest, regen en zon zijn die het gras kunnen laten groeien. In deze training ontdekt men in 5 stappen hoe zij in hun huidige baan weer helemaal kunnen shinen.
Het resultaat is dat er betere keuzes worden gemaakt, richting ontstaat, meer motivatie, meer persoonlijk leiderschap, minder belemmeringen. minder weerstand en een betere stemming op de werkvloer. Een impactvolle training voor jouw medewerkers waar ze nog vaak aan terug zullen denken. In deze training gaan we aan de slag met keuzes, waarden, overtuigingen, neurologische niveaus en doelen stellen.

Tijd: 2 dagen

De grootste redenen waarom Millennials meer burn-out krijgen en hoe die te voorkomen

1 op de 5 millennials heeft last van een burn-out of burn-out verschijnselen. Absurd, zeker als je weet dat er een aantal grondslagen achterliggen die universeel zijn voor de millennial doelgroep (medewerkers tussen de 22 en 42 jaar ongeveer). Tijdens deze training gaan we deze medewerkers inzicht geven in waarom ze zo vatbaar zijn burn-out, welke signalen ze zelf kunnen herkennen om het op te merken, welke stappen ze dan moeten ondernemen. Maar nog belangrijker wat ze nu al anders kunnen gaan doen om de kans op burn-out significant naar beneden te brengen. Dit alles doen we uiteraard weer met modellen, verhalen en oefeningen.

Tijd: 1 dag

TRAININGEN

Logische niveaus van verandering en communicatie

Al ons leren en veranderen, maar ook communicatie gebeurd op 6 neurologische niveaus van je omgeving tot aan je missie. Tijdens deze training gaan we ze allemaal langs en leren we wat het verschil is tussen 'iets zijn' en 'iets doen'. Ze leren dan hoe je er voor kan zorgen dat veranderingen echt blijven hangen. Snappen hoe je feedback kan geven, Weten waarom je vaak weer terugvalt op oude patronen en hoe die te doorbreken. Via deze niveaus kunnen we uitgebluste medewerkers weer naar richting en motivatie helpen en zal het makkelijker zijn voor collega's om op elkaar af te stemmen.

Tijd: 1 dag

Motivatie doormiddel van stemmingsdoelen

Motivatie is iets wat je moet voelen. En daar gaat deze training dan ook over. In deze training leer jij of je werknemers hun werkelijke drijfveren kennen en hoe motivatie werkt. Hoe je yes-momenten kunt creëren en hoe je het moraal op een ontspannen manier hoog kan houden.. Je zou het ook wel de geluksformule kunnen noemen, want na deze training kan iedere werknemer zelf kiezen welke stemming hij wil voeden en waar de motivatie vandaag vandaan zal komen.

Tijd: 1 dag

Obstakels weghalen en kracht vergroten door te werken met overtuigingen

Tijdens coaching zijn we er achter gekomen dat achter bijna elke niet werkend gedrag een belemmerende overtuiging schuil gaat. Tijdens het trainen zijn we er achter gekomen dat iedereen wel zo'n belemmerende overtuiging herkent. Bekende overtuigingen zijn "dit kan ik niet" en "ik ben niet goed genoeg". Tijdens de training leren we ze de kracht van overtuigingen, waarom dit ervoor kan zorgen dat ze geremd worden of juist dat ze een extra kracht ervaren. Behalve dat we ze het leren gaan we ook aan de slag met de overtuiging die ze nu het meeste tegen houdt om hun werk op de beste manier te kunnen doen. Dit zal zorgen dat ze zichzelf nog verder gaan ontwikkelen op een manier die ze voorheen niet mogelijk zagen bij zichzelf.

Tijd: 1 dag

Minder drama, meer verbinding op het werk

In deze training gaan we aan de slag met dynamieken op de werkvloer. Die twee collega's die zo goed samen kunnen werken of juist die 2 die steeds clashen, allebei dynamieken. We leren je wat niet-helpende- en wel-helpende dynamieken zijn en hoe je uit een niet-helpende dynamiek stapt. Erg helpend wanneer er veel gebeurd in een organisatie en er veel communicatie nodig is. Ook erg helpend bij het terugkeren naar de werkvloer nadat men lang thuis heeft gewerkt.

Tijd: 1 of 2 dagen

HERSENBREKERS

TRAININGEN

Motivatie door te werken volgens je waarden

Veel mensen die bij ons komen, hebben geen zin meer, zijn vermoeid na een dag werken en kunnen zichzelf niet meer motiveren. Hier is gelukkig gewoon wat aan te doen. We gaan ontdekken aan de hand van veel verhalen, theorie en oefeningen wat iemands waarden rondom werk zijn (bijvoorbeeld: Vrijheid, Zekerheid, Groei, Bijdrage en Respect). Daarna hoe jouw medewerker zijn of haar werk zo kan vertalen dat ze meer van deze waarden krijgen, waardoor de motivatie en plezier onmiddellijk stijgt.

Tijd: 1 dag

Communicatie voor echte pro's

In deze training gaan we aan de slag met interne voorstellingen en informatiefilters. In 1 dag leer je hoe communicatie écht werkt en kan je sneller en effectiever communiceren, op een niveau waar dit het meeste effect heeft. Voor iedereen een enorme tool voor een zelfverzekerde communicatie.

Tijd: 1 of 2 dagen

Training op maat

Hierboven staat een kleine selectie aan verschillende trainingen die wij standaard aanbieden. Geen enkele organisatie is echter hetzelfde, dus wij gaan graag met jou in gesprek om de trainingen zo aan te passen dat die perfect aan sluit bij jouw organisatie of ontwerpen samen met jou de training die helemaal aansluit aan jullie wensen.

> Voordat ik begon bij Hersenbrekers wist ik heel goed wat ik niet zocht in een baan, maar had geen idee wat ik dan wel wilde. Hersenbrekers heeft mij doormiddel van hun nuchtere methodiek geholpen met het vinden van mijn persoonlijke drijfveren aan de hand van de waarden die ik belangrijk vindt. Dit heeft me zoveel rust, zelfverzekerdheid en motivatie gegeven, waardoor ik zin heb om nog meer stappen te zetten in mijn zelfontwikkeling.

Maartje Hoekzema
Facility Employee

PRAKTISCHE ZAKEN

2 TRAINERS

Over het algemeen zullen zowel Bas als Raoul aanwezig zijn als trainer. Zodat iedereen goed kan oefenen tijdens de training en we iedereen de juiste handvatten kunnen bieden. Daarnaast werken we veel in kleine subgroepjes, om te zorgen voor een veilige setting wat helpt bij maximaal leerrendement. Beide trainers zullen zich dan verdelen over de diverse subgroepen. Mocht het nodig zijn zullen we in overleg eventueel ook getrainde opleidings coaches meenemen bij het werken met grote groepen.

VERGOEDING

De basis vergoeding per trainer per dagdeel bedraagd € 425,- . Dit is exclusief reiskosten (vanaf Delft), BTW en locatie.
Wij kunnen eventueel ook het organisatorische gedeelte uit handen nemen en locatie en alles wat daar bij hoort bij jullie uit handen nemen. Dit doen we alleen in overleg.
Mochten er een training op maat gemaakt moeten worden, dan zal hier ook een vergoeding aaanzitten die we dan samen zullen doorspreken.

> Door de training bij Hersenbrekers heb ik veel meer inzicht gekregen in de waarden die voor mij belangrijk zijn. Dit heeft ontzettend bijgedragen aan de momenten van reflectie op mijn werk. Ik kan de focus nu veel beter leggen op alle leuke dingen die passen bij mijn waarden in plaats van enkel de minder leuke zaken. Hersenbrekers heeft mij geholpen om te denken vanuit mijn waarden en hiermee elke werkdag een stuk leuker te maken!

Dion de Steenwinkel
Business Analist & Consultant

WE VINDEN HET LEUKS ALS JE CONTACT MET ONS OPNEEMT

We horen graag wat je er van vinden en hoe goed het aan sluit. Mochten je nog verder vragen hebben of je wit contact opnemen dan vinden wij dat erg leuk.

Je kan ons bereiken via info@hersenbrekers.com.
Daarnaast zijn we al te beluisteren met de Hersenbrekers podcast op elke groot podcast platform.

Je kan ook direct Bas of Raoul via de e-mail, telefoon of whatsapp benaderen:
(alleen als je belt kan het zijn dat we niet gelijk opnemen omdat we dan in coaching of training zitten)

Bas den Blaauwen

Bas@hersenbrekers.com

06-42100082

Raoul Eggen

Raoul@hersenbrekers.com

06-51682370

> Maar vooral qua communicatie gewoon dichter bij mezelf kunnen zijn met meer zelfvertrouwen. Ik heb meerdere keren van anderen gehoord dat ze mij een prettige communicator vonden. Ik heb de week voor de 2e training 5 sollicitatiegesprekken gevoerd in 4 dagen tijd zonder ook maar een greintje zenuwen waar ik een paar maanden voor deze training bij ieder gesprek op ging aan mijn eigen zenuwen.

Maarten ter Braak
Product designer