



**HET BLIJE BREIN**



## VR mindset training

Ontwikkel een gezonde en positieve mindset t.o.v. stress. Mensen die stress zien als iets positiefs, presteren beter op hun werk, ervaren minder psychologische druk, hebben meer energie en een groter probleemoplossend vermogen. Met onze virtual reality mindset training leer je jouw eigen stress systeem kennen en deze positief te gebruiken. Dat doen we door te spelen met stress in een virtual reality wereld terwijl we jouw stressniveau meten. Met een coach vertaal je jouw resultaten naar het dagelijks leven.

### Wat kun je verwachten:

- 2-daagse training
- Serious gaming 4 keer trainen in onze virtual reality game
- Meten van jouw stress tijdens de game
- Brein kennis om breinvriendelijk te werken
- Contextuele coaching
- Kleine groepen

# Na deze training ben je

## Fors beter geworden met stress

Alsof je van een IQ van 100 (gemiddeld) naar 115 (boven gemiddeld) bent gegaan. Je bent letterlijk fors slimmer geworden met stress.

## Kun je jouw prestaties verhogen met inzet van de juiste mindset

Stress wordt vaak in relatie gebracht met ellende en zorg, wij laten zien hoe je van stress een deugd kunt maken om beter te presteren. De prestaties kunnen met wel 20 tot 30 % toenemen wanneer je volledig bewust bent van jouw eigen stressniveau

## Heb je geleerd hoe je breinvriendelijk kan werken

Door te spelen in een virtual reality game leer je hoe je focussen en ont-focussen inzet voor je werk. Je leert dat je jouw focus kan beïnvloeden en je leert hoe je dat doet. Verder leer je kennis die bijdraagt aan breinvriendelijk werken.

## Kun je stress gebruiken om doelen te bereiken in het dagelijks leven

Mensen kijken na deze training fundamenteel anders naar hun eigen stress, wat een grote invloed heeft op hun gedrag bij stress in het dagelijks leven.

## De wetenschap achter deze training:

**Stress trainen met een VR game?** Deze game heeft meerdere prijzen gewonnen. Is ontwikkeld in Nederland en momenteel bezig met een internationale opmars. De wetenschappelijke resultaten zijn met een effectsize van 1.3. significant!

**Stress meten, hoe dan?** Als mensen stress ervaren, reageren zij met de aanmaak van verschillende hormonen. Het gaat met name om de verhouding tussen de hormonen Cortisol en DHEA, omdat deze verhouding voorspelt of je beter gaat functioneren of slechter. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat HRV een betrouwbare indicator is welk hormoon de overhand heeft, met een algoritme en een borstband meten we dit tijdens de game.