



Stevig blijven staan met alle uitdagingen in je werk?

Vergroot je
persoonlijke
kracht in
5 minuten
per dag

mind.you

Waar herken jij je in?

- Ik kom regelmatig niet toe aan mijn pauzes.
- Ik zou eigenlijk beter op mijn leefstijl moeten letten.
- Ik zeg tegen alles 'ja', terwijl ik er eigenlijk niets meer bij kan hebben.
- Ook thuis ben ik in mijn hoofd nog continu bezig met werk.
- Ik wil mijn talenten laten groeien.

Bekijk het volledige aanbod van Mind.You en vind een programma dat bij je past.



Maak kennis met Mind.You

- Met **de programma's van Mind.You** kun je altijd en overal aan de slag met je veerkracht, wendbaarheid en weerbaarheid.
- In slechts **5 minuten per dag** minder stress, (nog) beter samenwerken en meer werkgeluk. Dat is maximaal een half uur per week! Als je dit dagelijks doet, zul je merken dat je meer energie hebt – thuis én op je werk.
- Gebaseerd op **inzichten uit de wetenschap** en gemaakt door het team van Psychologie Magazine.

Deze 18 weekprogramma's staan voor je klaar



Mentale kracht

Minder druk	Waarom timemanagement niet werkt (en keuzes maken en singletasken wel)
Vind je focus	Met behulp van (werk)rituelen, de natuur, fysieke fitheid en concentratietraining
Vertrouw op je veerkracht	Survivalkit die je helpt terugveren na tegenslagen
Je interne criticus als motivator	Hoe je je criticus omvormt tot positieve raadgever
Overwin het imposter-syndroom	Reken af met je impostergevoelens, met inzichten en tips van expert Frederike Mewe



Fysieke gezondheid

Gezonder zonder moeite	Kleine stappen, grote impact, nudging, en het als-dan plan: het recept voor gezonde gewoontes
Kickstart je dag	Zo maak je van bewegen een vast ochtendritueel (met iedere dag een beweegvideo)
Beter slapen	Leer waarom goed slapen zo belangrijk is en verbeter je nachtrust met praktische tips



Sterke relaties

Feedback geven en ontvangen	Tips en technieken die feedback geven en ontvangen makkelijker maken
Helder over je grenzen	Vriendelijk maar assertief: zo zeg je 'nee' zonder schuldgevoel
NIEUW! Gespreksvaardigheden	Binnenkort een nieuw programma in Mind.You



Grip op je omgeving

Sluit je werkdag af	Schakel tussen werktijd en vrije tijd met behulp van rituelen
Zo herken je stress	Van je stresssignalen herkennen tot het voorkomen van een burn-out
5 stress-hacks	Verminder je stress met 5 handige hacks



Groei en ontwikkeling

De basis voor werkgeluk	De psychologische basisbehoeften die voor werkgeluk zorgen
Ontdek je talenten	Ontdek in een week jouw unieke talenten
Je talenten in actie	Haal het beste uit je talenten door te werken aan de succesfactoren
Werken met het kernkwadrant	Leren van je irritaties met het kernkwadrant van Ofman

Waar wil jij mee aan de slag?
Scan de QR-code voor
meer informatie.



Maak van groei een gewoonte

Heb je je nog niet geregistreerd?
Vraag bij HR hoe je je kunt
aanmelden. Tot snel!

Scan de QR-code
om gelijk te starten
of ga naar mind-you.nl



mind.you