

www.elephantroad.nl

**ELEPHANT
ROAD**

**SLECHTS
€199,-**

Prof. dr. Theo Compernelle

SLIMMER DAN STRESS

HOE WE ONS BREIN VERKLTEN ZONDER HET TE BESEFFEN
(EN WAT JE ERAAN KUNT DOEN)**

HOE BLIJF JE GEFOCUSED IN EEN WERELD VOL AFLEIDING?

HOE BLIJF JE DE BAAS OVER JE SMARTPHONE?

HOE GEBRUIK JE STRESS IN JE VOORDEEL?

HOE WORD JE TOT 30% PRODUCTIEVER?



7 ONLINE TRACKS



RIJK GEVULDE BIBLIOTHEEK



**LIVE MEETUP
(CENTRAAL IN NL)**



ZO WORD JE 'SLIMMER DAN STRESS'!

Ken je dat? Je bent altijd online, altijd bereikbaar. Steeds aan het multitasken. Onder tijdsdruk. In een rumoerig 'open office' kantoor. Je smartphone verlies je nooit uit het oog. Je hebt het druk, voelt stress, slaapt eigenlijk te weinig. Je weet: dit is niet goed voor mijn brein. En je hebt gelijk! Deze cocktail van afleiding en spanning is een aanslag op je intellectuele productiviteit, creativiteit en gezondheid. In deze tracks laat Theo Compernelle je zien hoe jouw brein werkt. Je ontdekt welke stress slecht en welke stress juist goed voor je is. En hoe je met gezonde spanning veel meer uit je werk haalt. Eindelijk!

IN DIT PROGRAMMA KRIJG JE

7 online tracks van 25-30 minuten, met:

- Korte, pakkende video's van Theo Compernelle
- Zelftests, oefeningen en checklists
- Per track: één stevige doe-opdracht

Een online bibliotheek vol verdiepingsmateriaal:

- Langere videocolleges van Theo Compernelle
- Geselecteerde artikelen
- Uitgebreide tests
- Korte interviews met Toon Gerbrands, directeur van PSV

Een live meetup met Theo Compernelle en/of zijn trainers

7 x 30 minuten:
de beste eye openers!

Meer dan 5 uur
materiaal voor als je de
diepte in wil

1 dagdeel,
midden in het land

TRACK #1: JE GEBOEIDE BREIN

SAMENVATTING

Altijd online *kunnen* zijn is fantastisch. Altijd online *zijn* is desastreus. Hoe overleef je in een hyperconnecte wereld vol miltjes, appjes, piepjes en trillinkjes? In deze track zet je de eerste stap in een 'breinvriendelijke' gedragsverandering.

JE LEERT

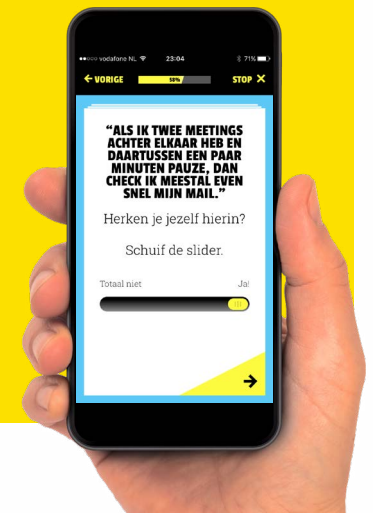
- Wat online zijn met jouw brein doet.
- Hoe sluwe appbouwers jouw brein gijzelen.
- Hoe moeilijk (of makkelijk) het voor jou wordt om je gedrag te veranderen.

JE KRIJGT

- Kraakheldere video's van Theo Compernelle.
- Een zelftest om te kijken hoeveel potentiële productiviteitswinst jij kunt boeken.
- Een test om te kijken of jij een goede balans hebt tussen het consumeren van informatie en het slim gebruiken ervan.

DOE-OPDRACHT 'JE GEBOEIDE BREIN'

Je brengt jouw eigen onlinegedrag in kaart. En je ontdekt hoe moeilijk of makkelijk het wordt om je gedrag te veranderen.





‘APP ONTWIKKELAARS HUREN DE BESTE PSYCHOLOGEN TER WERELD IN OM JOU VERSLAAFD TE MAKEN AAN HUN PRODUCT’

Ze maken slim gebruik van psychologische, biologische en sociale behoeften. (afkomstig uit track 1)

TRACK #2: JOUW BOEIENDE BREIN

SAMENVATTING

Wat weet jij over je brein dat van belang is om goed te presteren? Jouw brein is een complex orgaan met gigantische mogelijkheden als je er goed gebruik van maakt. In deze track geeft Theo jou een gebruiksaanwijzing. Maak kennis met jouw fascinerende brein.

JE LEERT

- Alles over jouw drie breinsystemen.
- De gebruiksaanwijzing van je brein.
- Hoe jij je creativiteit drastisch verbetert.

JE KRIJGT

- Verhelderen videocolleges van Theo Compernelle: science made easy.
- Handige video's om te bepalen hoe breinvriendelijk jij werkt.
- Zelftests en reflectievragen.

DOE-OPDRACHT: KIES VOOR JE BREIN!

Een geweldige opdracht waarin je heel concreet een breinvriendelijke dag voor jezelf ontwerpt.



TRACK #3: DE MYTHE VAN MULTITASKEN

SAMENVATTING

Om de constante informatiestroom aan te kunnen, ben je geneigd te multitasken. Voortdurend te switchen tussen allerlei taakjes en devices. Je denkt dat je productief bezig bent maar het kan veel beter.

JE LEERT

- Hoe multitasken je méér tijd kost om méér fouten te maken met méér stress.
- Welke prijs je betaalt voor het continu switchen tussen taken.
- Welke verschillende vormen van multitasken er bestaan.

JE KRIJGT

- Tests om jouw switch-gedrag in kaart te brengen.
- Heldere theorie over de verschillende vormen van multitasking.
- Korte krachtige video-uitleg van Theo Compernelle.

DOE-OPDRACHT: SINGLETASKING EN MULTITASKING

Een opdracht waarmee je je eigen gedrag in kaart brengt als het om multitasking gaat. Als je dit gedrag aanpakt word je extreem productiever.

TRACK #4: STRESS-MANAGEMENT EN BREINWERK

SAMENVATTING

Dat negatieve stress slecht voor je is, is vast geen nieuws voor je. Maar er is ook positieve stress! Goed stressmanagement is niet: geen stress. Maar juist: je stressbalans in evenwicht houden. Daar leer je alles over in deze track.

JE LEERT

- Dat (interval)stress positief is.
- Alles over jouw stressbalans.
- Dat je veel meer aankan dan je ooit had gedacht.

JE KRIJGT

- Video's met heldere uitleg van Theo.
- Videotips van Toon Gerbrands, algemeen directeur van PSV.
- Handige tips om chronische stress te voorkomen.

DOE-OPDRACHT: JOUW STRESSBALANS

Ontdek waar jij staat op de stresscurve en hoe jouw stressbalans eruit ziet.



TRACK #5: HOE ONTKETEN JIJ JE BREIN?

SAMENVATTING

Wat kun jij doen om optimaal breinvriendelijk te werken? Veel creatiever en productiever te worden? En wat ga jij straks doen met al die extra tijd? Het enige dat je nodig hebt is ... jezelf, je creativiteit en een beetje discipline.

JE LEERT

- Hoe de rust terugkeert in je hoofd.
- Hoe 'righttasking' jou succesvol maakt.
- Hoe je in 'batches' moet werken om extreem productief te zijn.

JE KRIJGT

- Praktische tips om je mail te verwerken.
- Een test om te kijken of jij door de waan van de dag wordt geregeerd.
- Videotips van Theo Compennolle en Toon Gerbrands.

DOE-OPDRACHT: WERKEN IN BATCHES

Pas het Eisenhowerprincipe toe op jouw werkweek en plan je batches.



‘SMARTPHONES IN DE DIRECTIEKAMER MAKEN EEN ‘HELICOPTERVISIE’ TOT EEN ‘SPRINKHANENVISIE’

Écht nieuwe ideeën krijg je pas als je écht ontkoppeld bent.

(afkomstig uit track 1)



TRACK #6: ONTKOPPEL, SLAAP EN HERSTEL JE STRESSBALANS

SAMENVATTING

Altijd online zijn leidt tot stress, slaapttekort en slechter breinwerk. Hoe ga jij regelmatig ontkoppelen van je smartphone? Hoe verbeter jij je stressbalans? Of nog positiever: hoe wordt jij optimaal veerkrachtig?

JE LEERT

- De optimale samenwerking tussen je brein en je smartphone.
- Hoe je slaap optimaliseert: ben jij een avondmens of een ochtendmens?
- Hoe je loskoppelt en offline-tijd herover.

JE KRIJGT

- Stimulerende en coachende video's van Theo.
- Een interview met Toon Gerbrands om te horen hoe hij met stress omgaat.
- Een test om jouw slaappatroon in kaart te brengen.

DOE-OPDRACHT: ACTIES VOOR JOUW DAGELIJKS LEVEN

Als je echt wilt veranderen ga je nu je ultieme doe opdracht doen. Drie actiepunten voor jouw dagelijkse leven: hyperconcreet!



TRACK #7: ONTKOPPEL HUN BREIN

SAMENVATTING:

Track 5 en 6 gingen over gedragsverandering van jou persoonlijk. Deze track gaat over hoe je als team of afdeling productiever kunt werken. En hoe je dat als leidinggevende of collega kunt faciliteren.

JE LEERT

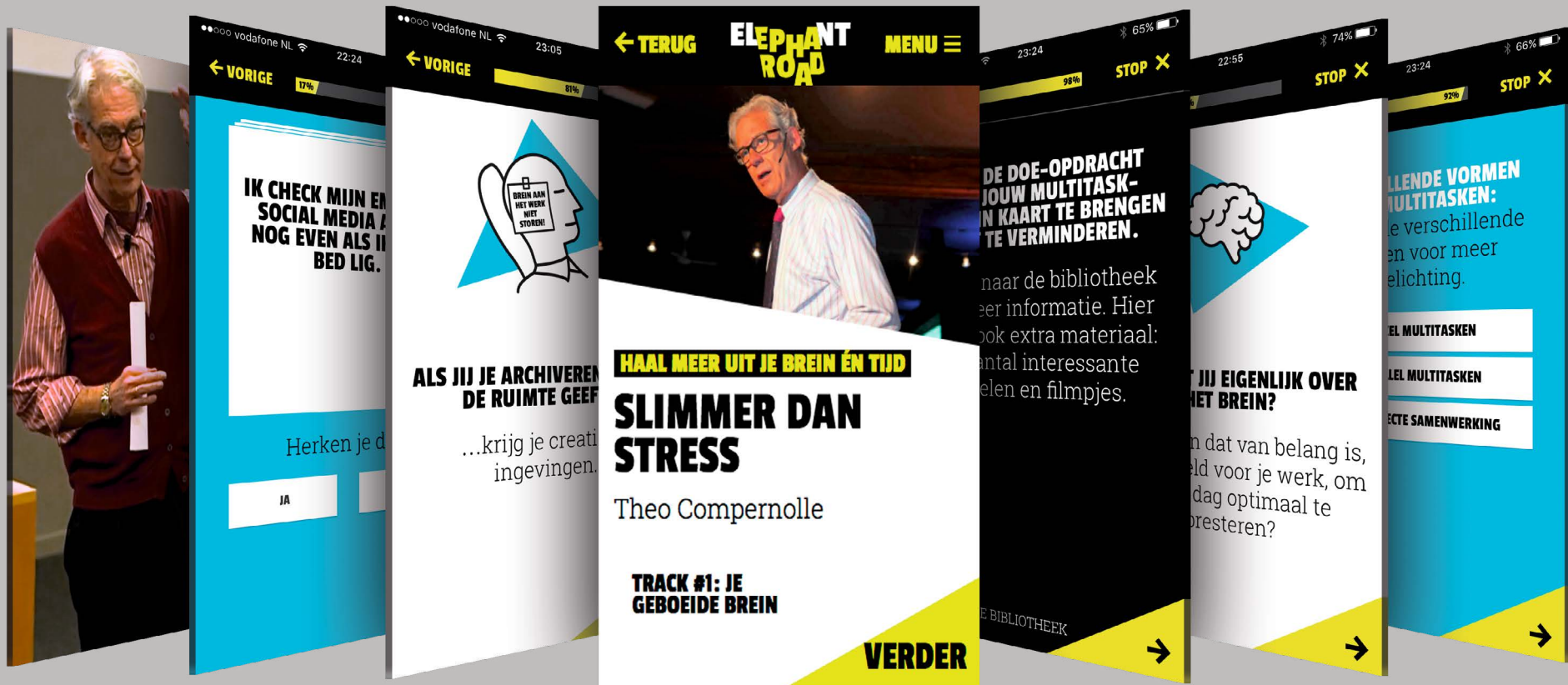
- Hoe je mensen om je heen inspireert om het maximale uit hun brein te halen.
- Welke 'offline'-afspraken je met collega's en zelfs met klanten kunt maken.
- Strategische maatregelen om aandachtsmanagement in je bedrijf te verbeteren

JE KRIJGT

- 6 maatregelen en talloze tips om je team te 'ontkoppelen' en productiever te maken.
- Het boek 'the open office is naked' van Theo.
- Een plan voor het 'nieuwe werken', maar dan breinvriendelijk!

DOE-OPDRACHT: 'HET NIEUWE WERKEN, MAAR DAN BREINVRIENDELIJK'

Verbeter samen met je team jullie intellectuele productiviteit en creativiteit. Met deze opdracht maken jullie samen een actieplan.



ONLINE PROGRAMMA

- 7 tracks van 30 minuten
- vol video's, checklists, zelftests en opdrachten
- plus een bibliotheek vol verdiepingsmateriaal

€199,-

EXTRA: LIVE MEETUP

- na het online programma: ontmoet jouw expert
- stel al je vragen en spar met collega's
- één dagdeel, midden in het land

€199,-*

* De live meetup is dus optioneel. Je kunt ervoor kiezen om alleen het online programma te doen (voor 199 euro) of je programma uit te breiden met een meetup (ook 199 euro). Je kunt de meetup ook nog later bijbestellen. Geen punt.

OVER THEO COMPERNOLLE

Prof. dr. Theo Compernelle is oorspronkelijk arts, neuropsychiater en psychotherapeut. Hij is voormalig Suez Chair in Leadership and Personal Development aan de Solvay Business School, Adjunct Professor at large aan het INSEAD, Visiting Professor aan de Vlerick School for Management en Professor aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij doceert en coacht in de executive programma's van business scholen zoals het INSEAD (Frankrijk), de Vlerick Leuven Gent School voor Management van de universiteiten van Gent en Leuven en TIAS (Nederland). Hij publiceerde meer dan 100 wetenschappelijke artikelen en 8 boeken. Hij schreef twee bestsellers waaronder 'Stress vriend en vijand' Waarvan meer dan 15.000 exemplaren zijn verkocht.

In dit Elephant Road programma presenteert Theo je al zijn kennis over stress-management. Op een presenteerblaadje. Hij zet je op scherp met zijn doortastende, aangenaam confronterende aanpak. Vol slimme adviezen en aansprekende voorbeelden die je écht aan het denken zetten. En je op een andere manier naar je eigen dagelijkse routines laat kijken.

Je gaat merken: de tijd vliegt voorbij en je gaat vol nieuwe inzichten én zin om ze ook echt te gebruiken naar kantoor.

BIBLIOGRAFIE

Stress: vriend en vijand

Hoogste positie: #13

Aantal dagen in de top 100: 300+

Ontketen je brein (nieuw!)

Hoogste positie: #50

Aantal dagen in de top 100: 50+

Onlangs vertaald in het Chinees, Russisch en Engels



DE SLIMSTE INZICHTEN VAN DE BESTE EXPERTS ON DEMAND OP JE MOBIEL OF TABLET

Dat is de missie van Elephant Road: het nieuwe online learning bedrijf van DenkProducties & Rmmbr. Rmmbr is superspecialist in slimme, handige online opleidingsprogramma's. DenkProducties producent van de mooiste seminars van Nederland. Die krachtenbundeling maakt topexperts als Jos Burgers en Remco Claassen ineens altijd beschikbaar voor je. On demand. Als jij ze nodig hebt. Handig!

ELEPHANT ROAD = DE SLIMSTE **SHORTCUTS**

Voor deze programma's verzamelden we de slimste tips en handigste eye-openers. Geen abstracte bespiegelingen, maar do's en dont's. Bewezen in de praktijk. Meteen toepasbaar. Zoals 'olifantenpaadjes' slimme sluiproutes zijn voor mensen die niet willen omlopen, zo zit Elephant Road vol met slimme sluiproutes op kantoor. Beter onderhandelen. Slimmer leidinggeven. Meer uit je tijd halen. Dat leer je! Op de snelst mogelijke manier.

**MEER WETEN? METEEN BEGINNEN?
GA SNEL NAAR WWW.ELEPHANTROAD.NL!**

**ELEPHANT
ROAD**

IS POWERED BY:



RMMBR
to learn.