

Programma 1

Mentale Regie voor Leidinggevend

U draagt de verantwoordelijkheid.

Maar wie bewaakt úw mentale ruimte?



Vorm	Individueel traject · 3 maanden
Sessies	5 tot 8 sessies van 90 minuten
Doelgroep	Leidinggevend en professionals
Uitvoering	Live in Ensijk of hybride (online + locatie)
Investering	Vanaf € 2.950 excl. btw

Voor wie is dit programma?

Dit programma is bestemd voor leidinggevend en professionals die structureel onder hoge druk functioneren — en merken dat het mentaal begint te knellen. Niet de mensen die er al helemaal door zijn. Maar de mensen die nog staan, maar voelen dat het anders moet.

Het zijn vrijwel altijd de sterkste mensen die hier aankomen. De mensen die verantwoordelijkheid nemen, doorgaan waar anderen stoppen en het belangrijk vinden om het goed te doen. Juist die mensen lopen vast — niet door gebrek aan capaciteit, maar door patronen die ze nooit hebben leren doorbreken.

Herkent u dit?

- U merkt dat u vaker reageert dan beslist
- Energie is 's avonds op, maar de gedachten blijven doordraaien
- Grenzen stellen voelt als tekortschieten of anderen in de steek laten
- U draagt meer verantwoordelijkheid dan formeel bij uw rol hoort
- Het gevoel dat u al jaren in de 'aan'-stand staat
- U weet dat het anders moet, maar weet niet waar te beginnen

Dit programma is geen therapie. Het is mentale optimalisatie en patroonverandering — gericht op mensen die willen blijven presteren, maar dat op een andere manier willen doen.

Wanneer is dit programma passend?

Aanhoudende werkdruk	De druk neemt niet af en het systeem begint dat te voelen.
Verminderde focus	Concentratie en besluitkracht zijn niet meer wat ze waren.
Grenzen stellen	Het kost onevenredig veel energie om nee te zeggen.
Oververantwoordelijkheid	U neemt structureel verantwoordelijkheid die niet de uwe is.
Preventief	U wilt voorkomen dat de opbouwende spanning zich verder stapelt.

Aanpak & programmaopbouw

Dit traject werkt op drie niveaus die de meeste coaches en trainingen overslaan: stressregulatie op fysiologisch niveau, het doorbreken van automatische gedragspatronen, en de integratie van nieuwe mentale strategieën in de dagelijkse werksituatie.

Gedrag onder druk is geen bewuste keuze — het is een automatische respons. Patronen als oververantwoordelijkheid, controledrang of het onvermogen om grenzen te stellen zijn ingesloten beschermingsmechanismen. Ze zijn ooit functioneel geweest. Ze werken alleen niet meer. Wij werken op het niveau waar die patronen leven: het onderliggende systeem.

De drie fases

01

Analyse & Mapping

Sessies 1–2

- Stress- en triggerscan
- Inzicht in patronen
- Heldere doelen vaststellen
- Triggerkaart per domein
- Eerste regulatietoestand

02

Interventie

Sessies 3–6

- Stressregulatie op fysiologisch niveau
- Doorbreken automatische patronen
- Patroonwerk op overtuigingsniveau
- Versterken besluitkracht en focus
- Future pacing werksituaties

03

Integratie & Borging

Sessies 7–8

- Verankering in werksituatie
- Sitatiespecifieke gedragsstrategieën
- Persoonlijk borgingsplan
- Eindrapportage
- Optionele follow-up na 6 weken

Werkwijze per fase

Fase 1 · Analyse & Mapping (sessies 1–2)

De eerste 2 sessies leggen het fundament van het traject. We brengen de stressoren, triggers en gedragspatronen systematisch in kaart via een gestructureerde scan over vijf domeinen: de werksituatie als stressveld, de acute stresssignalen, de triggerkaart, patroonherkenning op gedragsniveau en eerder geprobeerde oplossingen.

Sessie 2 verdiept de patroonanalyse op 3 niveaus (gedrag, overtuiging, oorsprong) en sluit af met een gezamenlijk geformuleerde doelstelling voor het traject. U neemt een helder, persoonlijk overzicht mee naar huis.

Fase 2 · Interventie (sessies 3–6)

Dit is het hart van het traject. 4 Sessies van diepgaand werk op het niveau waar gedrag echt ontstaat. We stabiliseren het zenuwstelsel (sessie 3), doorbreken de centrale patronen op overtuigingsniveau (sessies 4–5) en versterken besluitkracht en focus via visualisaties in de werksituatie (sessie 6).

Wij maken gebruik van bewezen interventiemethoden die rechtstreeks werken op het onderbewuste systeem — niet door over patronen te praten, maar door ze te veranderen op het niveau waar ze werkzaam zijn. Dit geeft resultaten die duurzamer zijn.

Fase 3 · Integratie & Borging (sessies 7–8)

De verandering die in fase 2 op onderbewust niveau is aangebracht, wordt in fase 3 verankerd in de dagelijkse werkelijkheid. Sessie 7 vertaalt inzichten naar concreet gedrag per situatie.

Sessie 8 stelt het persoonlijk borgingsplan op: specifieke gedragsafspraken, vroege waarschuwingssignalen en een concreet onderhoudsstrategie.

Resultaten & investering

Wat u bereikt

✓ Meer rust — ook als de druk niet afneemt	✓ Helderder beslissingen nemen
✓ Grenzen stellen zonder schuldgevoel	✓ Minder reactiviteit in lastige situaties
✓ Grotere mentale veerkracht	✓ Duurzamer functioneren op hoog niveau
✓ Ook na werktijd voldoende energie	✓ Een mentale basis die ook in crisis standhoudt

Wat deelnemers ervaren

“Na jaren proberen voelde dit als de eerste echte doorbraak. Ik begreep eindelijk waar mijn reacties vandaan kwamen — en hoe ik dat kon veranderen.”

“Na sessie 2 sliep ik voor het eerst in maanden door. Dat had ik niet verwacht na twee gesprekken.”

“Ik neem nu besluiten vanuit helderheid, niet vanuit angst. Dat klinkt simpel — maar het heeft alles veranderd.”

Investering

Individueel traject · 3 maanden

Compact traject (5 sessies) — vanaf € 2.950 excl. btw

Uitgebreid traject (8 sessies) — vanaf € 3.500 excl. btw

Inclusief: intake & analyse · sessies van 90 minuten · tussentijdse ondersteuning per mail · eindrapportage met borgingsadvies

Ter vergelijking: één maand verzuim kost een organisatie gemiddeld € 6.000 tot € 10.000.

Praktische informatie

Duur	3 maanden
Sessies	5 tot 8 sessies van 90 minuten
Locatie	Live in Enspijk · online via beveiligd videobellen · op locatie (in overleg)
Rapportage	Eindrapportage met borgingsadvies. Op verzoek voortgangsrapportage voor werkgever (met toestemming deelnemer).
Follow-up	Optionele follow-up sessie na 6 weken — 45 tot 60 minuten.
Startdatum	Doorgaans binnen 1 tot 2 weken na kennismaking.

Volgende stap

Een kennismakingsgesprek van 20 minuten geeft u direct helderheid — over uw situatie, de aanpak en of dit traject bij u past. Geen verplichtingen. Geen pitch.

Wij reageren doorgaans binnen één werkdag.

Plan een vertrouwelijk kennismakingsgesprek

E-mail	info@mindandmatter.nl
Telefoon	06-11691401
Website	mindandmatter.nl
Locatie	Enspijk, Gelderland · Landelijk werkzaam voor organisaties

Over Mind & Matter

Mind & Matter is de praktijk van Eric Maijer — specialist in gedragsverandering onder druk. Eric combineert meer dan 20 jaar ervaring in de zorg- en commerciële sector met diepgaand werk op het niveau van gedrag, stress en het onderliggende systeem dat beide aanstuurt.

Als fysiotherapeut, klinisch kinesionoom en specialist in onderbewuste interventiemethoden werkt hij op de verbinding tussen fysiologie en psychologie — de laag die de meeste coaches en trainers overslaan.

Nuchter. Direct. Gericht op duurzame verandering.

De drie programma's

Programma 1	Mentale Regie voor Leidinggevend — individueel · 3 maanden
Programma 2	Burn-out Herstel & Preventie — individueel · maatwerk
Programma 3	Teamtraining Mentale Veerkracht — 1-daags of modulair