

VitaMappen Met MindMaps



Ontdek VitaMappen voor meer focus en vitaliteit.

Ontdek hoe je met de VitaMap-techniek overzicht creëert en inzicht krijgt in belangrijke vitaliteitsaspecten binnen je organisatie. Leer praktische Mind Map-vaardigheden voor meer productiviteit, betere communicatie en een gezonde werkbalans.

Inhoud

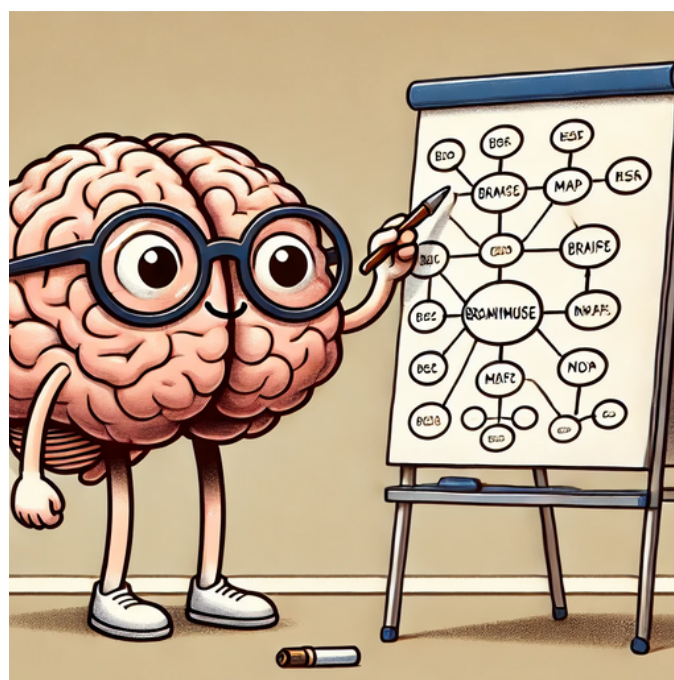
Deze training biedt je praktische tools om met Mind Mappen en VitaMappen effectief doelen te stellen, informatie te structureren en vitaliteit te bevorderen. Ontwikkel technieken die direct toepasbaar zijn voor meer focus en een betere balans op de werkvloer en daarbuiten.

Doelgroep

Deze training is geschikt voor iedereen die de kracht van Mind Mappen en VitaMappen wil benutten om doelen te bereiken, informatie te onthouden, te brainstormen en inzicht te krijgen in vitaliteitsgerelateerde thema's zoals ziekteverzuim, werkdruk en werk-privébalans. Ideaal voor professionals die productiviteit en welzijn op de werkvloer willen verbeteren.

Wil jij jouw team of organisatie praktische tools en inzichten bieden voor meer focus en vitaliteit?

Dan is de training VitaMappen voor jou!



Informatie

Data:

- Open inschrijving: zie agenda op www.AandachtsManagement.COM
 - InCompany: data in overleg te bepalen
- NB: Vanaf 2 personen kunnen wij deze training bij u intern verzorgen*

Tijden:

- Van 9:09 tot 16:46 uur.

Locaties:

- Doetinchem
- InCompany, of een andere door u geregelde locatie
- Virtueel & Hybride

Voorkennis:

Geen specifieke voorkennis nodig, enkel de motivatie om positieve verandering te omarmen.

Taal:

Standaard in het Nederlands; neem contact op voor mogelijkheden in het Engels.

Onderwerpen die aan bod komen:

Waarom werkt het zo goed?

- Werking van het brein in relatie tot MindMappen
- Hoe kan je er voor zorgen dat je zoveel mogelijk onthoudt?
- Hoe leert het brein, connecties maken

Techniek van MindMappen

- Welke onderdelen kunnen belangrijk zijn bij effectiviteit:
 - Kleuren / of juist niet
 - Woorden
 - Vormen
- Welke regels heeft de bedenker uitgewerkt om de meest effectieve MindMaps te maken?
- Hoe kan je vitaliteit inzichtelijk maken



VitaMappen

- Inzicht in vitaliteit: Visualiseer fysieke & mentale gezondheid.
- Balans creëren: Ondersteun werk-privébalans.
- Doelen stellen: Breng strategieën helder in kaart.
- Praktische inzet: Gebruik bij overleg en welzijn.

Snelle MindMap gebruiken

- Snelle MindMap voor:
 - Je hoofd leegmaken
 - Doelen stellen voor vitaliteit
 - Presentatievoorbereiding
 - Vergaderstukken
 - Werkvoorbereiding

Fraaie MindMap maken

- Fraaie MindMap maken voor o.a.
 - Presentaties
 - Overzicht
 - Offertes

Notuleren met MindMaps

- Snel en overzichtelijk aantekeningen maken in een MindMap
- Praktijkvoorbeelden

Afsluiting

- Tips & adviezen

Na de Training

Na deze training begrijp je hoe je effectief MindMaps en VitaMappen inzet voor focus en vitaliteit. Je weet hoe je informatie structureert, doelen stelt en belangrijke vitaliteitsaspecten in kaart brengt. Met deze technieken werk je productiever en creëer je een gezonde balans zonder onnodige stress.

Prijzen

- Klassikale training: € 1.795,- per groep (± 8 pers., excl materiaal)
- Virtuele training: € 1.795,- per groep (± 8 pers., excl materiaal)
- Open Inschrijving (klassikaal of virtueel): € 395,- pp (inclusief, koffie, thee, lunch en materiaal)

Alle prijzen zijn exclusief BTW, exclusief reis- & verblijfskosten en excl. materiaalkosten van € 17,50 pp. Prijzen en informatie onder voorbehoud. Aan deze prijslijst kunnen geen rechten worden ontleend. Op al onze trainingen en diensten zijn onze algemene voorwaarden van toepassing, zoals te vinden op www.DigitalWellness.nl

In het kort:

- Begrijp de kracht van VitaMappen en MindMappen.
- Ontdek hoe je informatie structureert en doelen stelt.
- Krijg inzicht in vitaliteitsaspecten en werkplezier.
- Werk productiever en creëer balans met minder stress.



Rudy Rensink

Trainer:

- Microsoft Office
- Time- & AandachtsManagement
- MindMapping
- Digital Wellness
- Snellezen

Contact:

www.AchterhoekTrainingen.nl
Info@Achterhoektrainingen.nl
 +31 (0)6 53 69 49 39



**Achterhoek
Trainingen**

Veel plezier met de training!