

Het BrainStudio Brain Performance System® zorgt voor het beter presteren van mensen in het informatietijdperk. Informatie verdubbelt iedere twee à drie jaar, er worden iedere dag 3000 boeken gepubliceerd, de voorspelling is dat binnen enkele jaren informatie iedere 72 uur verdubbelt. Steeds meer mensen in een kantooromgeving hebben last van info-stress, burn-out, het nemen van slechte beslissingen en het gevoel geen controle te hebben over de situatie.

Drie dingen zijn noodzakelijk om te overleven in dit tijdperk: ten eerste: keuzes maken. We kunnen niet alles bijhouden dus focus op dingen waar je goed in bent, waar je hart en passie liggen en laat een heleboel zaken links liggen. Ten tweede is het noodzakelijk om goed te ontspannen. De stress en burn-out problemen worden veroorzaakt door een overbelasting van ons brein. Ons brein moeten we aan de ene kant ook goed prikkelen en stimuleren maar we moeten ook zorgen voor rust: de balans moet in evenwicht zijn. Peace of mind is het sleutelwoord. Dus doe wat naast je werk waardoor je brein ook rust krijgt. Ten derde is het noodzakelijk dat we technieken leren die het mogelijk maken sneller te leren en sneller informatie te verwerken.

BrainStudio heeft deze informatieoverlevingstechnieken in een totaal systeem ondergebracht: The BrainStudio Brain Performance System®.

Het maken van keuzes, het stellen van doelen, het leven met passie is verwerkt in het BrainStudio Life Management System®. Het systeem omvat drie kernzaken: de waardevolle momenten uit een leven vastleggen, leven in het nu en het hebben van uitdagende levensdoelen. Het systeem, in de vorm van een LifeBook, laat mensen talenten, passies, waarden en doelen vastleggen om er vervolgens voor te zorgen dat men dagelijks kleine stapjes neemt om op een gedisciplineerde wijze, gebruik makend van breinvriendelijke technieken, deze doelen ook te halen en zo een waardevol leven te leiden. Ook geluiskunde

is geïntegreerd binnen het concept. Bekend is wat mensen gelukkig maakt. Dat deel wat we zelf onder controle hebben kan helpen onszelf gelukkiger te maken en ook kunnen we daarmee anderen helpen. Mensen die gelukkiger zijn zullen ook beter presteren in een werkomgeving.

**‘People who feel good about themselves produce good results’**  
The one minute manager

## Waarom BrainStudio?

- Uniek totaal concept:  
The BrainStudio Brain Performance System®
- Grondlegger van Brain Trainingen in Nederland (vanaf 1992)
- Eigen boeken
- Tienduizenden cursisten in Nederland, België, Engeland, Duitsland, Hong Kong en de U.S.A.
- Uniek follow-up systeem ontwikkeld door Harvard University
- Eigen radiostation: BrainStudio BrainRadio
- CEDEO gecertificeerd
- Focus & passie

Voor wat betreft het ontspannen zijn er een groot aantal mogelijkheden. De filosofie van BrainStudio is dat iedereen iets moet vinden wat bij hem past. In onze trainingen en onze boeken laten we een groot aantal mogelijkheden de revue passeren zoals: mediteren, yoga, HeartMath, brainmachines etc. Ook sporten of muziek maken of in de tuin werken valt onder ontspannen. De kunst is om iets te vinden dat bij je past en daar dagelijks of zeer regelmatig mee bezig te zijn naast de werkomgeving.

Vanaf 1992 geeft BrainStudio trainingen aan mensen om hun brein beter te gebruiken in een kantooromgeving. Snelleer technieken met als doel om juist meer rust in het hoofd te creëren. Door een combinatie van snellezen, mind mapping en geheugentechnieken wordt informatie sneller verwerkt en kan men beter onthouden. Ook informatie over motivatie, concentratie, voeding, en omgevingsfactoren komen aan bod om op een breinvriendelijke wijze slimmer en niet harder te werken. De combinatie heet het BrainStudio Brain-Based Learning System® en is verwoord in het boek ‘Gebruik je Hersens’.

**‘The most important thing members of the business community can do is.....to learn how to learn’.**  
Futuroloog John Naisbitt.

Het BrainStudio Brain Performance System zorgt ervoor dat mensen/medewerkers gelukkiger zijn en meer rust in hun hoofd hebben en anderzijds dat bedrijven of organisaties medewerkers hebben die productiever zijn en goed kunnen overleven in het informatietijdperk.

PRODUCTIVITEIT

BEDRIJF - ORGANISATIE

- 1 Positieve instelling
- 2 Productief
- 3 Snel leren
- 4 Verander - Aanpassen
- 5 Zelf management

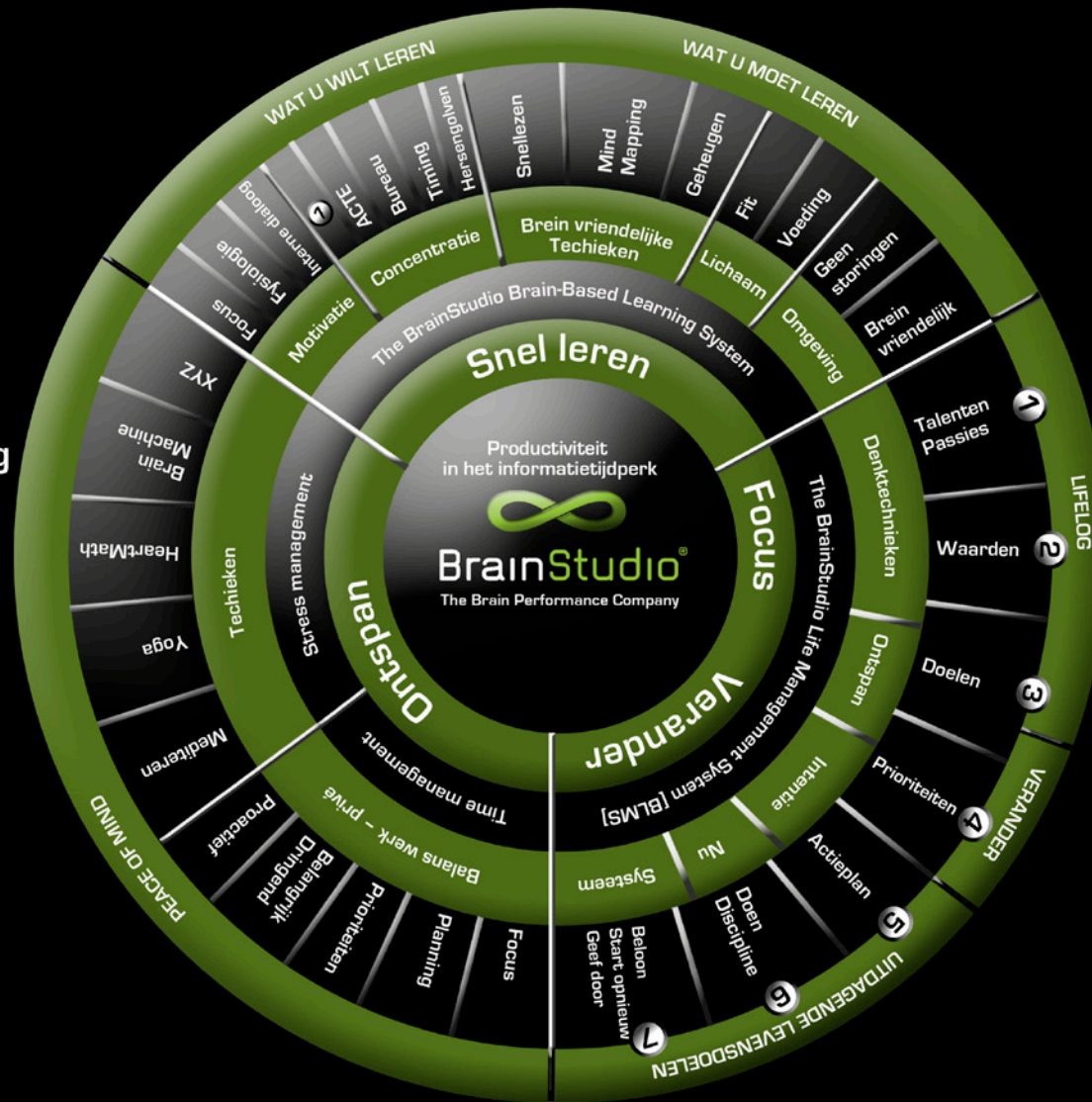
OVERLEVEN

GELUK

PERSOON

- 1 Gebruik talenten
- 2 Gelukkig zijn
- 3 Snel leren
- 4 Balans werk- en privéleven
- 5 Een bijdrage leveren

PEACE OF MIND



The BrainStudio Brain Performance System ®