

A person with a backpack is sitting on a rocky cliff, looking out over a stunning landscape. The foreground shows the person's back and a large orange backpack. They are looking down at a turquoise fjord with white waterfalls and a sandy beach. In the background, there are jagged, dark mountains under a blue sky with some clouds.

Prestatie Meesters

Persoonlijke ontwikkeling. Levensgeluk. Succes.

In 7 stappen naar meesterschap.

E-book

A person is sitting on a rocky cliff, looking out over a body of water and mountains. The scene is dimly lit, suggesting dusk or dawn. The person is wearing a dark jacket and a backpack. The background shows a large mountain range and a body of water.

Prestatie Meesters brengt **voor het eerst in Nederland een trainingsprogramma dat doorbraken in westerse wetenschap combineert met oosterse wetenschap.** Door deel te nemen zul je je carrière en leven in kunnen richten zodat jij er vervuld, vitaal en productief van wordt. Van daaruit zul je een bron van inspiratie zijn voor je omgeving.

De training combineert **ruim 30 jaar ervaring met toepassen van NLP/NAC, meditatie, mindfulness en neuro- & kwantumwetenschap in het dagelijks leven en in zakelijke context.** Van daaruit komt Prestatie Meesters nu met een 7-stappenplan dat je leven ingrijpend zal veranderen.

Dit document biedt een inleiding tot het 7-stappenplan voor ongekend succes.

Wij bieden je hiermee een introductie tot onze 2-daagse training. In de training laten wij je diepgaand kennis maken met het 7-stappenplan en zul je in staat zijn dit in jouw eigen leven toe te gaan passen. Lees verder om te zien hoe jij je leven en carrière maximaal kan gaan vormgeven!



Succes volgens Prestatie Meesters.

Succes is niet dat je in competitie met anderen, die andere achter je laat.

Succes is niet doelen nastreven, of zelfs die doelen behalen, zonder te toetsen of het ook echt jouw doelen zijn – niet alleen doelen uit je omgeving.

Succes *is*:

- Wanneer je een steeds completere versie van jezelf wordt;
- Je jouw maximale potentieel benut in lijn met je missie;
- Een bron van inspiratie bent voor je omgeving;
- En daarmee optimaal vervuld zult zijn.



Voor wie is het 7-stappenplan?

Het 7-stappenplan is voor iedereen die het maximale uit zijn of haar carrière en leven wil halen – en open staat voor vernieuwende ideeën.

Wij zien dat ons programma met name veel waarde toevoegt aan:

1. **Professionals** die het maximale uit hun carrière en hun leven willen halen.
2. **Professionals die zich niet (geheel) op hun plek voelen**, last hebben van stress verschijnselen, of zich niet vervuld voelen in hun huidige carrière-situatie (burn out/bore out).
3. **Zelfstandigen / ZZP-ers** die het maximale uit zichzelf en hun netwerk willen halen.
4. **Leiders en managers in het bedrijfsleven**. Zowel startende managers die hun plek nog aan het veroveren zijn, als senior managers die een extra slag willen maken.
5. **Ondernemers** die het maximale uit hun team en hun business willen halen.
6. **Organisaties en teams** die maximale teamdynamiek, visie, balans en prestatie willen neerzetten.

Jij kan én bent veel meer dan je ooit is verteld.

Tesla als metafoor:

1. De eerste Tesla bezat alle hardware om volledig zelfstandig te rijden.
2. Wij mensen bezitten alle hardware om het leven te leven van onze dromen.
3. In beide gevallen zijn we gemaakt om ons enorme potentieel maximaal te benutten.
4. In beide gevallen wordt het volledige potentieel (nog) niet benut.

Tot nu. Want nu is er het 7-stappenplan van Prestatie Meesters.





Leven vanuit je kern.

We leven in een boeiende periode met eindeloze mogelijkheden. Tegelijkertijd leven we in een veeleisende en snel veranderende wereld. Wanneer we binnen deze context het maximale uit ons leven willen halen (met ambitieuze carrièredoelen, een rijk sociaal leven, een rijk familieleven, wat van de wereld willen zien, de financiën op orde hebben, een vitaal leven leiden etc...), dan wordt het vormgeven van ons leven een complexe taak.

De taak lijkt vaak zelfs té complex. Steeds sterkere geluiden van onvervulde carrières, burn outs, bore outs, depressies, quarterlife crisis, midlife crisis, verslavingen, fysieke en mentale roofofbouw: Het zijn verschijnselen dat het leiden van een succesvol, vitaal én vervuld leven, voor velen van ons haast onmogelijk blijkt.

Tegelijkertijd is de samenleving, maar steeds meer ook het bedrijfsleven, klaar voor een nieuwe stap. Vanuit de neurowetenschap, mindfulness, yoga, spiritualiteit en wetenschappelijke disciplines zoals kwantumfysica komen antwoorden die we niet eerder hebben kunnen integreren. **Iedereen kan een zeer succesvol, vitaal en vervuld leven leiden.**

Hoe? **Leer te leven vanuit je kern.**



Mensen zijn tot grootse dingen in staat. Alleen hoe in je grootsheid te stappen is de vraag. Vaak lijken externe factoren de obstakels op de weg naar succes: Huidige carrière situatie, middelen (geld), tijd, economische omstandigheden, politieke omstandigheden etc.

Vanuit de wetenschap alsook het bedrijfsleven komt steeds meer het inzicht: Maximaal succes is bereikbaar en **de sleutel ligt in jezelf**. Om jouw grootste doelen te bereiken, is het zaak om je aandacht te richten op je interne wereld. En van daaruit je omgeving te beïnvloeden. Niet andersom.

Wanneer je meesterschap ontwikkelt over je interne wereld, komen ongekende doelen binnen handbereik...op manieren die je niet had verwacht. **We laten je kennis maken met beïnvloeding vanuit het hoogste perspectief.**

**Doelen halen:
Het gevoel dat je
meer kan.**



Verlaat gebaande wegen.

"A foolish consistency is the hobgoblin of little minds."

- Ralph Waldo Emerson.

Ongekende doelen bereiken, je droomcarrière vormgeven en een totaal vervuld en vitaal leven gaan leiden. Van daaruit de wereld een betere plek maken voor jezelf en voor anderen. Volgens Prestatie Meesters is dat mogelijk. Alleen moet je dan wel gebaande wegen verlaten.

Wetenschappelijke inzichten brengen ons geweldige tools om ons traditionele wereldbeeld en onze perceptie van oorzaak en gevolg los te laten. **Kom met ons mee en ontdek een nieuwe wereld.**

1.

Ken jezelf (vanuit neurowetenschappelijk perspectief).

"The first thing you have to know is yourself."

- Adam Smith

Van Socrates tot Marcus Aurelius, van Steven Covey tot Napoleon Hill, van Oprah Winfrey tot Tony Robbins, is de grote boodschap stap 1 van ons stappenplan: **ken jezelf (en werk aan jezelf)**, dat is de eerste stap tot succes.

En de laatste (verbijsterende) inzichten vanuit de neurowetenschap geven ons nieuwe tools om onszelf te leren kennen. Het blijkt bijvoorbeeld dat we op onderbewust niveau gestuurd worden door "softwareprogramma's" die zijn geprogrammeerd vanuit in het verleden verkregen ideeën en meegemaakte gebeurtenissen. Deze programma's kunnen we blootleggen en veranderen.

Het is zelfs zo dat gedachten die wij denken, fysieke neuro-connecties maken in ons brein. We leggen door onze gedachten fysieke 'paden' aan. Wanneer wij negatief denken, dan worden onze hersenen negatiever. Door onze gedachten te richten op positieve zaken laten negatieve paden los, bouwen we positieve paden en worden onze hersenen positiever! Neuroplasticiteit wordt dit concept genoemd.

Door onszelf te leren kennen en ons brein te trainen met praktische oefeningen, kunnen wij onszelf (letterlijk) opnieuw uitvinden.

2.

Ruim je beperkende conditioneringen op.

"We know what we are, but know not what we may be."

- William Shakespeare

Beperkende conditioneringen houden ons tegen om ons volle potentieel te benutten en ons maximale leven te gaan leven. Puur en alleen door (onderbewust) te geloven in deze beperkende conditioneringen **leggen we onszelf grote restricties op.**

Door ons leven heen worden wij geconditioneerd door onze omgeving, door onze ouders, maar ook door gebeurtenissen in onze jeugd of later in ons leven. Deze conditioneringen gaan over wat wij als mens kunnen bereiken, wat wij verdienen in het leven, welke carrière wij zouden *moeten* doorlopen en waar het 'maximum' van onze carrière ligt, waar we niet goed in zijn en wat we nu eenmaal 'niet kunnen'.

Wij bereiken in het leven wat wij geloven dat wij zullen bereiken. En het leven zal ons datgene geven waarvan we denken dat we dat waard zijn. Met methodieken zoals NLP/NAC kunnen we de weg vrijmaken om vanuit onze grootsheid te gaan leven.

Stap 2 is hiermee een belangrijke stap naar succes:

Onze beperkende conditioneringen naar de oppervlakte brengen, **je 'innerlijke kamer' opruimen en plaats maken voor bekrachtigende conditioneringen.**

3.

Integreer mindfulness en meditatie in je leven.

"The quieter the mind, the
more you can hear."

- Ram Dass

Alleen door mindfulness en meditatie te integreren in je dagelijks leven kun je echt je maximale potentieel gaan benutten.

- **Mindfulness:** Bewust aanwezig zijn in het moment, bewuste actie en communicatie met aandacht, in het hier en nu. Wanneer je getraind raakt op dit vlak levert dit balans op en minder angsten of stress, maar ook succesvollere actie & besluitvorming en significant verbeterde communicatie. Daarnaast zorgt het voor meer focus, productiviteit en scherpte – ook in high-performance omgevingen en veeleisende (sociale) situaties.
- **Meditatie:** In de stilte van meditatie kun je een ruimte en rust ervaren die vaak een totale verademing brengt. Maar daar houdt het niet op, want met meditatie kun je energiebronnen en inspiratie aanspreken die op geen andere manier zijn aan te spreken. Je kan uit kennis putten die diep in 'het veld' ligt opgeslagen, kraakheldere beslissingen nemen en je eigen patronen leren kennen. Om effectief te zijn in het bewust vormgeven van jouw leven, is meditatie een krachtig gereedschap om in te zetten. De mogelijkheden zullen je versteld doen staan!

Door mindfulness en meditatie te integreren in jouw leven, zullen jouw dagen meer in staat van flow plaatsvinden. **Je zult meer focus hebben, meer inspirerende ideeën, grotere stabiliteit door de dag heen en je communicatie wordt van hogere kwaliteit.**

Stap 3 succesvol integreren in jouw dagelijkse routine, zorgt ervoor dat je als nieuw mens door het leven gaat.

4.

Waar we lang dachten dat materie uit 'solide dingen' bestaat, blijkt dat diezelfde **materie voor 99,999% bestaat uit lege ruimte**. Jij ook. En dat op sub-atomisch niveau alles wat we kunnen waarnemen 'bestaat uit' **deeltjes die in en uit bestaan schieten**. Daarbij vormt alles **één energetisch veld** van eindeloze mogelijkheden in plaats van losstaande entiteiten. Je staat dus niet los van je omgeving.

Postmoderne wetenschap zoals kwantumfysica brengt ons de geweldige constatering dat niets is wat het lijkt! En meer nog: dat wij op een bewust, maar met name onderbewust niveau onze eigen realiteit creëren. Dat geldt voor zowel onze fysieke vitaliteit (zgn. placebo effect) alsook voor de wereld om ons heen – onze relaties, onze carrières en alle gebeurtenissen die we tegenkomen.

Onze gedachten en gevoelens maken letterlijk onze werkelijkheid. En dat is waardevolle informatie, want hiermee ontstaan geheel nieuwe mogelijkheden om jouw leven ingrijpend te beïnvloeden.

Als gepassioneerde ervaringsdeskundigen, helpen wij jou graag kennis te maken met dit grensverleggende terrein.

Je zult versteld staan over welke invloed je hebt en wat je allemaal kan bereiken.

**Maak kennis met de
recentste inzichten op
gebied van realiteit en
invloed.**

"Not only is the Universe stranger than we think, it is stranger than we *can* think"

- Werner Heisenberg

5.

Vanuit het succesvol doorlopen van de voorgaande stappen, is het in stap 5 tijd om jouw missie in het leven te ontdekken. Je missie ontdekken en vanuit die missie je leven en carrière vormgeven, is een onderschat element om **duurzaam succes** te behalen.

Maar al te vaak zie je dat wij hard bezig zijn met doelen na te streven, waarbij als je tot de kern komt het niet echt *onze* doelen zijn. Het blijken doelen die door de tijd heen zijn ingegeven door anderen om ons heen, of door de samenleving als geheel. En vroeg of laat komt dit tussen jou en succes in te staan. Zowel voor jou als mens, alsook voor de organisatie waar jij deel van uit maakt is dit funest.

Wanneer jij een visie creëert voor de toekomst die is geïnspireerd vanuit jouw missie:

- Zul je in je kracht komen te staan;
- Zul je de wereld om je heen inspireren;
- Zullen zaken steeds minder energie kosten;
- Zul je vervulling vinden.

Start met leven vanuit je kern, zodat je in je volle kracht komt te staan en maximale vervulling vindt in de dingen die je doet.

Ontdek je missie.

"I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me."

- Uit onderzoek gebleken #1 punt van spijt van mensen op hun sterfbed.

In het programma van Prestatie Meesters maken wij jou klaar om je volle potentieel te gaan benutten. Om je maximale leven te gaan leven, vanuit je missie. En om jouw missie in het dagelijks leven tot uiting te brengen, is dé manier om 360° doelen te stellen.

Dit zijn doelen die niet alleen gaan over één of twee domeinen zoals bijvoorbeeld financiën of carrière. Het spectrum is veel breder dan dat. **Het leven is *geen* zero-sum game.** De verschillende domeinen in jouw leven kunnen elkaar naar beneden halen of elkaar juist bekrachtigen.

Je kunt alleen echt geluk en echt succes vinden, wanneer je aandacht schenkt aan alle vlakken in je leven en het volledige spectrum van wie je bent integreert. Daarom is het belangrijk om geïnspireerde doelen te stellen in alle domeinen in jouw leven. **Op die manier creëer jij een werkelijkheid volledig in lijn met jouw missie.**

Stel 360° doelen.

"The ultimate reason for setting goals is to entice you to become the person it takes to achieve them."

– Jim Rohn

7.

**Manifesteer de
carrière en het leven
waar jij gelukkig van
wordt.**

Als je de voorgaande 6 stappen hebt gevolgd, dan is het moment gekomen om het geleerde echt te gaan toepassen. In deze stap ga je jouw nieuwe leven ervaren en ga je veranderingen zien die je doen beseffen dat jij en niemand anders deze werkelijkheid hebt gecreëerd.

Je zult je carrière zo vormgeven dat het in lijn is met waar jij gelukkig van wordt en je zult succesvoller zijn dan ooit. Je gaat relaties leggen van optimale kwaliteit en je zult alleen nog maar gezonde stress kennen!

Iedere dag opstaan met een geluksgevoel dat je weer een nieuwe dag mag beleven.

Welkom in jouw nieuwe leven.



De rijke en uitgebreide 2-daagse training van Prestatie Meesters.

Het 2-daagse trainingsprogramma van prestatie Meesters helpt jou **door alle 7 stappen te lopen**. In het programma worden op speelse en inspirerende wijze, wetenschappelijke bevindingen en theoretische achtergronden gecombineerd met voorbeelden uit de praktijk.

En naast wonderbaarlijke inzichten en inspiratie uit ons eigen leven, gaan we flink aan de slag met praktische oefeningen. Het is ons doel om jou praktische tools aan te reiken om de 7 stappen succesvol in jouw leven te gaan toepassen.

We weten zeker dat **deelname aan onze training jou voor altijd zal veranderen**.

Welkom bij Prestatie Meesters.

- Ben je **professional of zelfstandige / ZZP-er**, klik dan [hier](#) voor meer informatie over onze 2-daagse training.
- Ben je **leider, manager of ondernemer**, klik dan [hier](#).

Voor aanvullende informatie over Prestatie Meesters en de behandelde kennisthema's klik [hier](#).

Heb je een vraag over ons programma?

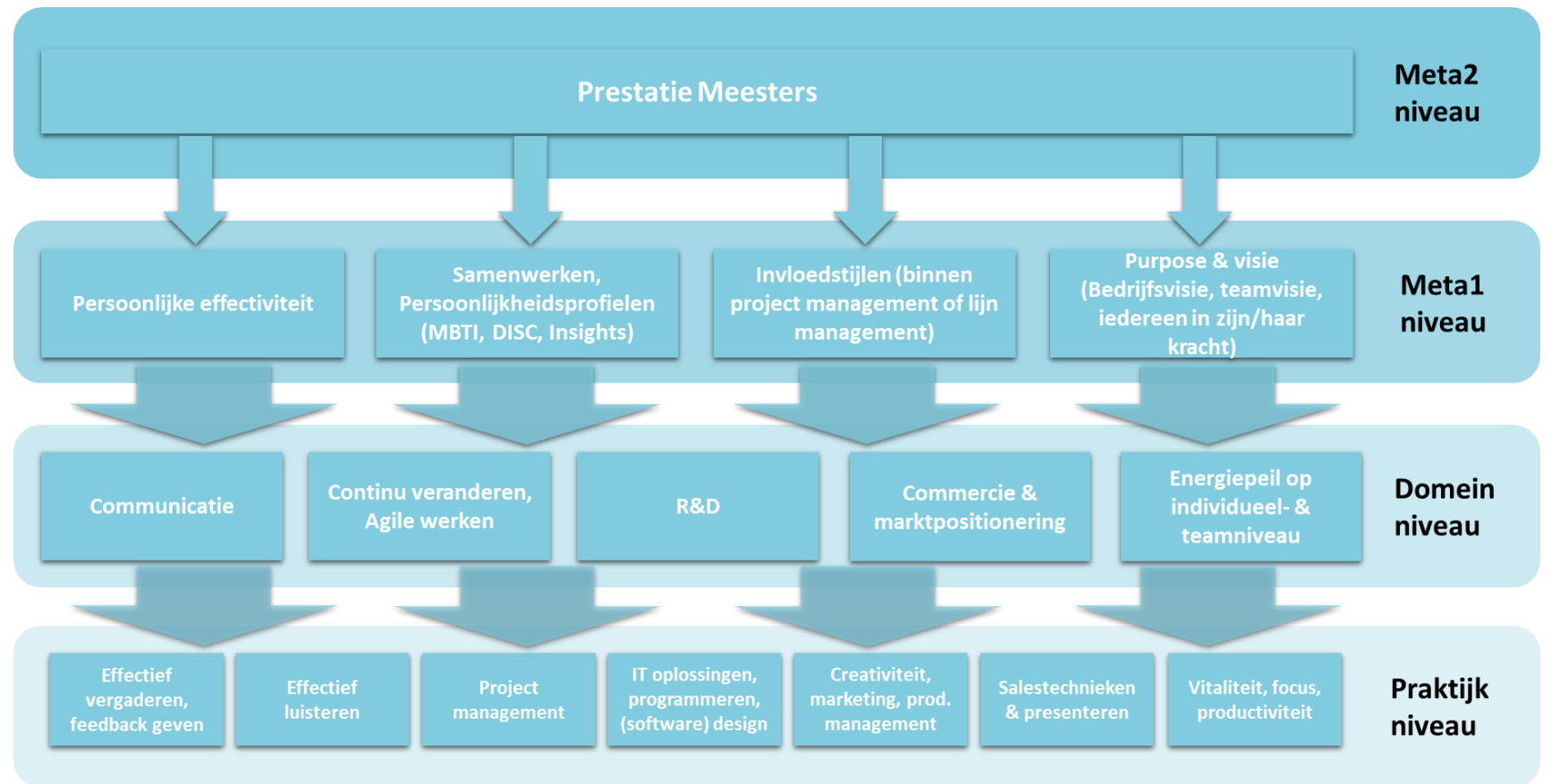
Stuur ons een [mail](#) of bel naar: +31 (0)6 29 46 57 43.

Het 2^e meta niveau.

Prestatie Meesters richt zich op ontwikkeling op het 2^e Meta niveau. De figuur rechts geeft een schematische weergave van het 2^e meta niveau. De figuur is gericht op een zakelijke context, maar is vergelijkbaar van toepassing op andere domeinen in het leven.

Zoals is te zien, overstijgt het 2^e meta niveau van ontwikkeling alle andere niveaus. Daarmee boek je vooruitgang op alle niveaus eronder:

Welkom bij maximale ontwikkeling!



Voor de werkgever.

Er is consensus binnen organisatie-theorie dat de volgende elementen essentieel zijn voor het succes en voortbestaan van de organisatie:

1. Medewerkers in hun kracht zetten;
2. Medewerkers gelukkig houden / maken;
3. Medewerkers vitaal en vrij van teveel stress houden / maken;
4. Persoonlijksontwikkeling en emotionele intelligentie bevorderen bij medewerkers; en
5. Communicatie tussen medewerkers en met klanten en overige stakeholders optimaliseren.

En dat is precies wat training van Prestatie Meesters bewerkstelligt.

Verhoogd levens- en werkgeluk bij medewerkers.

Sterke ontwikkeling bij medewerkers op gebied van persoonlijkheid en Emotionele Intelligentie.

Stressreductie, toename vitaliteit en wegnemen burn-out klachten.

Communicatie en actie van medewerkers in het moment, uit het hart, met aandacht.

Werknemers in hun kracht. Met significant verhoogde productiviteit en creativiteit.





Harold Gerritsen is een van de twee trainers van Prestatie Meesters. Na zijn studie aan de Business Universiteit Nyenrode, oprichter en ruim 20 jaar algemeen directeur van een consulting organisatie.

Naast zijn leidinggevende activiteiten is Harold ook zelf actief voor klanten. Daarbij helpt hij voornamelijk raden van bestuur en directies van bedrijven die de ambitie koesteren om game changer te zijn in hun branche.

Harold is frontrunner in het domein van business transformatie. Hij is auteur van tientallen publicaties in vakbladen en een inspirerende, veelgevraagde spreker op internationale seminars.

Met ruim 20 jaar ervaring op gebied van NLP, NAC, meditatie en spiritualiteit, weet Harold als geen ander hoe succes op de werkvloer kan worden bereikt door al je krachten aan te zetten.



Rik van Riessen is de andere trainer van Prestatie Meesters. Na een studie organisatie sociologie aan de UvA, doorliep Rik een succesvolle carrière in recruitment en executive search binnen de Europese life sciences markt en de Nederlandse IT branche. Meerdere jaren op rij was hij top performer binnen de organisaties waar hij werkte.

In zijn carrière kreeg hij hiermee de kans om jarenlang onder de motorkap te kijken bij een groot aantal leidende multinationals en MKB organisaties. Hij adviseerde management binnen deze organisaties en bouwde aan de carrières van specialistische professionals en managers.

Nu is Rik talent development coach en trainer op gebied van sales, recruitment en natuurlijk bij Prestatie Meesters. Als gecertificeerd yoga docent met een grote passie voor wetenschap, meditatie en yoga, is nu de missie van Rik om twee werelden te verenigen: het zakelijke domein met het spirituele domein.



Prestatie Meesters

Persoonlijke ontwikkeling. Levensgeluk. Succes.

prestatiemeesters.nl