



# ALEXANDER CONCEPT

---

## GRIP OP STRESS LEEF IN BALANS

Bewezen effectief, dankzij de kwaliteit van het brein



## WAT IS HET ALEXANDER CONCEPT?

---

Een 4-daags trainingstraject, waarin we mensen leren om zelf regie te nemen op hun leven, hun gezondheid en hun geluk. Het Alexander Concept koppelt de modernste neuro-fysische inzichten over de werking van ons brein aan eenvoudige, toepasbare tools.

*Simpel voor het brein, simpel toe te passen.*



# WIE WE ZIJN

---

Wij geloven dat het over 25 jaar vanzelfsprekend is dat wij mensen ons onbewuste brein aansturen. Daarmee hebben we zelf een ongelooflijk grote invloed op ons leven, onze gezondheid en ons geluk.



HELGA



CHRISTINE



FROUKJE



SYLVIA



INGE



MARINKA



LILIAN



TALITHA



MEER



ASTRID



LIES



JOOP



SIMONE



SOFIE



ODETTE



ANITA

## VOOR WIE IS HET TRAJECT GESCHIKT?

---

Daar kunnen we kort over zijn: voor iedereen. Wij nemen elke aandoening serieus, en ons antwoord op welke klacht dan ook is hetzelfde. Ook volgen met grote regelmaat mensen zonder klachten onze trainingen, eenvoudigweg om hun immuunsysteem te versterken.



### EMOTIONELE KLACHTEN

---

ANGST & PANIEK

BURN-OUT & STRESS

FAALANGST & ONZEKERHEID

### ANDERE KLACHTEN

---

WERKSTRESS

PERFECTIONISME

### FYSIEKE KLACHTEN

---

ENERGIEGEBREK & VERMOEIDHEID

SLAAPPROBLEMEN

HOOFDPIJN

RUGPIJN

DARMPROBLEMEN

### GEEN KLACHTEN

---

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

## WAT LEVERT HET TRAJECT OP?

---

Terecht als je resultaten verwacht als je investeert in jouw medewerker. Ons traject is bewezen effectief. Deelnemers ervaren blijvende verandering in energie en in hun gedrag. 83% van onze deelnemers herstelt blijvend van zijn of haar klachten.

10

jaar ervaring

93

% meer vitaliteit

1776

mensen geholpen

83

% duurzaam resultaat



# Testimonial

## DIT ZEGT EEN DEELNEMER

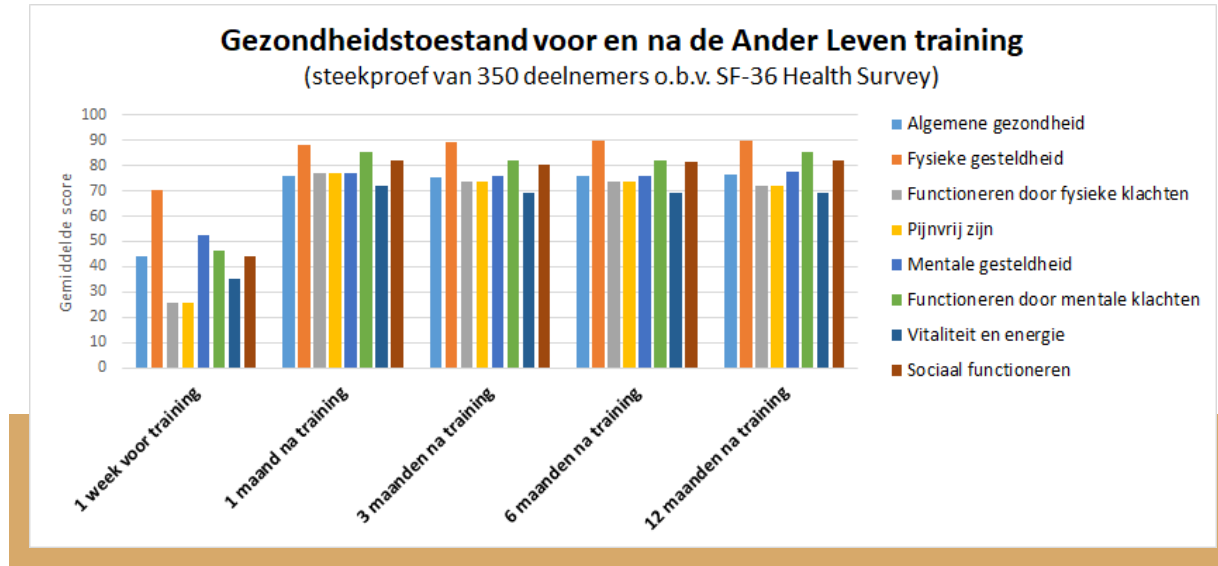
---

BART, 49

Ik ben blij dat het Alexander Concept op mijn weg is gekomen. Het was heel bijzonder om deze training samen met mijn partner en met collega's te doen. Wat van jou is en wat je niet wilt delen, blijft ook van jou. Tegelijk schept het een collegiale band dat we met universele thema's bleken te worstelen. Daarmee is ook de werksfeer sterk verbeterd

# DUURZAAM RESULTAAT

Via onafhankelijk, wetenschappelijk onderzoek gemeten. We bieden organisaties dus een 'evidence based' traject. Het onderzoek is uitgevoerd door een zelfstandig onderzoeksbureau in samenwerking met een arts en de universiteit van Gent in België.



# INTENSIEF TRAININGSTRAJECT

---

Stress en verzuim stoppen via een langdurig arbo traject? Daar zetten wij graag onze praktische en wetenschappelijke benadering naast als mogelijkheid. Wij begeleiden zowel medewerkers die zijn uitgevallen als medewerkers die nog een stap verder willen in hun ontwikkeling.

## EIGEN REGIE

We laten zien dat je altijd een keuze hebt en dat jij degene bent die beslist.

## BREIN

Door je te leren hoe je jouw onbewuste brein aan kunt sturen.

## BLIJVEND

Voor de rest van je leven weet je wat je zelf te doen hebt.

## NEUROPLASTICITEIT

Dit alles is mogelijk dankzij het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen te maken.

## LOGISCH

Wat we vertellen is eigenlijk zo logisch dat je je afvraagt waarom je dit niet zelf hebt kunnen bedenken.

## VERBINDEN

Ook je partner & werkgever is in dit hele proces nauw betrokken.

## CONGRUENTIE

Zeggen wat je voelt en denkt, en voelen dat het waar is wat je zegt.

MEER INFORMATIE





# VERLOOP TRAININGSTRAJECT

---

Het traject bestaat uit een uitgebreide intake en consult, een 3-daagse training, na 6 weken een 4e trainingsdag (de verdiepingsdag) en optioneel een vervolconsult en 3-gesprek met jou als werkgever, je medewerker, en de persoonlijke coach van Ander Leven. Het Alexander Concept is een professionele training met een logische structuur met een weergaloos resultaat.

---

**FASE 1: AANMELDEN**

---

---

**FASE 2: TELEFONISCHE INTAKE**

---

---

**FASE 3: PERSOONLIJK CONSULT**

---

---

**FASE 4: TRAINING**

---

---

**FASE 5: PERSOONLIJKE COACH**

---

---

**FASE 6: VERDIEPINGS DAG**

---

---

**FASE 7: EXTRA PERSOONLIJK CONSULT**

---

---

**FASE 8: DRIE-GESPREK**

---



# KENNISMAKING

---

Wil je jouw medewerker laten kennismaken met Alexander Concept, dan zijn er de volgende mogelijkheden:

## VRIJBLIJVEND GESPREK

[Neem contact met ons op](#) en vraag vrijblijvend een gesprek aan met een van onze medewerkers. We maken dan een afspraak om de mogelijkheden van het Alexander Concept voor jouw organisatie en medewerkers te bespreken.

## IN-COMPANY WORKSHOP

GEDURENDE ONZE WORKSHOP ALEX VAN 3 A 4 UUR MAKEN JOUW MEDEWERKERS KENNIS MET DE KWALITEITEN VAN HET BREIN EN WAT HET WEL EN NIET KAN. OP DEZE MANIER LEREN ZE ONS KENNEN EN ERVAREN ZE DE KRACHT VAN HET ONBEWUSTE BREIN. JOUW MEDEWERKERS KRIJGEN ZICHT OP STRESS EN WORDEN ZICH BEWUST WAAR ZE EIGEN REGIE KUNNEN (HER)NEMEN.

## LEZING/INSPIRATIESESSIE

Wil je dat we jouw medewerkers meer vertellen over de kracht van de kwaliteiten van het brein, het trainingstraject en de resultaten? Dan is een (incompany)lezing een mooie, eerste stap. Maandelijks geven wij momenteel Inspiratiesessies via Zoom, [zie ook agenda](#). En vanaf 10 geïnteresseerden verzorgen we ook incompany lezingen.

## WEBINAR

Regelmatig geven wij webinars. Zie ook onze [agenda](#). In een webinar leer je dat de oorzaak van veel gezondheidsklachten onbewust chronische stress is, dat je deze stress kunt leren herkennen én stoppen met behulp van de kwaliteiten van je brein.



# Testimonial

## DIT ZEGT EEN DEELNEMER

---

CHARLOTTE, 42

Het is 2 jaar geleden dat ik de training volgde en sindsdien geniet ik volop. Ik zit vol energie, heb zelfvertrouwen en kan veel zakelijker en met plezier mijn werk doen. En dat bovendien in dezelfde managersfunctie als voor mijn burn-out.



# INVESTERING

---

Je kunt kiezen uit drie pakketten. Zo creëren we samen een passende oplossing voor jouw medewerker. Partners van de medewerkers worden in dit hele proces nauw betrokken. Dit komt het herstel van de medewerker ten goede.

## BASIS

2750,- €

---

### TRAININGSTRAJECT:

- ✓ Intake
- ✓ Persoonlijk consult
- ✓ 3 dagen training
- ✓ Persoonlijke coach
- ✓ Telefonische Op Koers-gesprekken
- ✓ 4e trainingsdag: de Verdiepingsdag

Kosten excl. BTW

Accommodatie deelnemer € 450,-

Accommodatie begeleider € 450,-

## MEDIUM

3500,- €

---

### TRAININGSTRAJECT:

- ✓ Intake
- ✓ Persoonlijk consult
- ✓ 3 dagen training
- ✓ Persoonlijke coach
- ✓ Telefonische Op Koers-gesprekken
- ✓ Extra persoonlijk consult na de 1e 3 dagen training
- ✓ 4e trainingsdag: de Verdiepingsdag
- ✓ Accommodatie deelnemer

Kosten excl. BTW

Accommodatie begeleider € 450,-

## PLUS

4750,- €

---

### TRAININGSTRAJECT:

- ✓ Intake
- ✓ Persoonlijk consult
- ✓ 3 dagen training
- ✓ Persoonlijke coach
- ✓ Telefonische Op Koers-gesprekken
- ✓ Extra persoonlijk consult na de 1e 3 dagen training
- ✓ 4<sup>e</sup> trainingsdag: de Verdiepingsdag
- ✓ Accommodatie deelnemer
- ✓ Accommodatie begeleider
- ✓ 3-gesprek met werkgever

Kosten excl. BTW





# ALEXANDER CONCEPT



085 0645707



info@alexanderconcept.nl



alexanderconcept.nl

MELD JE MEDEWERKER AAN

