Qmind®
IN OPTIMA FORMA

PRESSURE INTELLIGENCE™

HERKENNEN WAT ER GEBEURT | BEWUST KIEZEN WAT NODIG IS | FUNCTIONEEL BLIJVEN HANDELEN



MENTALE TEAMTRAINING

Ontdek jezelf, begrijp elkaar, versterk je team.

Samenwerken lukt beter als je elkaar begrijpt, ook als de druk oploopt. In deze interactieve training ontdekt je team hoe ieder werkt, communiceert en reageert onder druk. Met de ActionTypes® Approach brengen we persoonlijke voorkeuren in kaart.

ZELFINZICHT
Inzicht in temperament, gedrag en coping.

TEAMINZICHT
Meer begrip en vertrouwen.

COMMUNICATIE
Heldere en open gesprekken.

SAMENWERKING
Effectiever presteren als team.

MENSEN MENTAAL IN VORM KRIJGEN ÉN HOUDEN.
VAN MENTALE VITALITEIT NAAR FUNCTIONEREN EN PRESTEREN ONDER DRUK.

02

QMIND
MENTALE TEAMTRAINING

VAN INZICHT NAAR IMPACT



Een interactieve en praktische training waarin je als team inzicht krijgt in persoonlijke voorkeuren, communicatie en samenwerking. Je ontdekt wat jou en je collega's drijft en vertaalt deze inzichten direct naar de praktijk.

ZO ZIET DE TRAINING ERUIT

1 INSPIRATIE & TEAMINZICHT
± 45 MINUTEN

2 ACTIONTYPES APPROACH
± 2,5 UUR

3 ERVAREN & TOEPASSEN
± 1,5 - 2 UUR



Wat kan je leren van het beste sportteam ter wereld?

Een krachtige en interactieve sessie vol inspirerende lessen over teamwork, mentaliteit en samenwerking.



Ontdek wat jou en je team drijft.

Met de ActionTypes-tool brengen we pesroonlijke voorkeuren in kaart op basis van motoriek. Elke deelnemer ontvangt een persoonlijk profiel en we analyseren de teamdynamiek.



Van inzicht naar praktijk.

We sluiten af met een sportieve activiteit naar keuze, waarin de **inzichten direct worden toegepast.** Denk aan bokstraining, obstacle run, curling of een andere activiteit op maat.

WAT HET OPLEVERT

STERKER TEAMGEVOEL
Meer verbinding en vertrouwen.

EFFECTIEVERE COMMUNICATIE
Duidelijker en open gesprekken.

MEER VEERKRACHT
Beter omgaan met uitdagingen.

HOGERE PRESTATIES
Meer focus, energie en resultaat.

> *Deze training gaf ons als team echt nieuwe inzichten. We begrijpen elkaar beter en werken merkbaar effectiever samen.*
>
> — DEELNEMER

OPTIONEEL UIT TE BREIDEN

Combineer de training met een lunch en/of aanvullende activiteiten.
Ook mogelijk: individuele verdieping met het Personal Performance Profile (PPP).

LUNCH

ACTIVITEITEN

PPP INDIVIDUELE VERDIEPING

Qmind®
IN OPTIMA FORMA



Bewezen impact in de praktijk

Meer zelfinzicht.
Betere communicatie.
Sterkere teams.

Wat deelnemers ervaren

Deelnemersreacties uit video-interviews · redactioneel ingekort

> *"Het is beter om zaken direct te benoemen dan ze te laten liggen."*

OPEN COMMUNICATIE

> *"De trainers luisteren goed en vragen door. Dat helpt om echt tot inzicht te komen."*

BETROKKEN BEGELEIDING

> *Je krijgt via je teamleden informatie over jezelf die je ergens wel wist, maar nog nooit zo had gehoord.*

VERRASSEND ZELFINZICHT

400+ trainingen en workshops

200+ coachtrajecten

40+ organisaties

10+ jaar ervaring

Een greep uit onze opdrachtgevers

Gemeente Den Haag

Ministerie van Financiën

ASVZ

KNLTB

Lucas Onderwijs

Clear Channel

Ontdek jezelf.
Begrijp elkaar.
Versterk je team.

Qmind®
IN OPTIMA FORMA



Klaar om je team in beweging te brengen?

Mentale Teamtraining helpt teams om zichzelf beter te begrijpen, communicatie te versterken en samenwerking direct naar de praktijk te vertalen.

Eén training. Meerdere mogelijkheden.

Kies een zelfstandig dagdeel of breid de training uit met persoonlijke verdieping en begeleiding op maat, afgestemd op jullie teamdoelen.

01

MENTALE TEAMTRAINING

Zelfstandig dagdeel (3–4 uur). Zelfinzicht, teaminzicht en oefeningen voor betere samenwerking.

02

OPTIONELE VERDIEPING

Verdiep het inzicht in persoonlijke voorkeuren, gedrag en samenwerking met het Personal Performance Profile (PPP).

03

VERVOLG OP MAAT

Teamreflectie, coaching of een vervolgworkshop om inzichten verder toe te passen en vast te houden.

De teamtraining is zelfstandig te boeken. Verdieping en vervolg zijn volledig optioneel.

INVESTERING | MENTALE TEAMTRAINING

Vanaf € 2.500 excl. btw

Inclusief voorbereiding, afstemming op teamdoelen en een interactief dagdeel (3–4 uur).
Verdieping en vervolg: offerte op maat.
Locatie-, reis- en activiteitkosten in overleg.

Sterke teams beginnen met elkaar begrijpen.

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek en ontdek wat Qmind voor jouw team kan betekenen.

PLAN EEN KENNISMAKINGSGESPREK →

06 1103 5400 | info@qmind.com | www.qmind.com

Ontdek jezelf. Begrijp elkaar. Versterk je team.

Yorick de Lange
Qmind® — In Optima Forma