

Sterk in jezelf, krachtig in de wereld



- ✓ Mentaal fit zijn
- ✓ Terugbouncen als het even tegenzit
- ✓ Bouwen aan je toekomst

Wanneer vinden de sessies plaats?

Elke maand is er één sessie op zondagmiddag, verder zijn de sessies wekelijks op maandagavond.

September

zondag 28 september – **middag**
maandag 29 september – **avond**

Oktober

maandag 6 oktober – **avond**
maandag 13 oktober – **avond**
maandag 20 oktober – **avond**
zondag 26 oktober – **middag**
maandag 27 oktober – **avond**

November

maandag 3 november – **avond**
maandag 10 november – **avond**
maandag 17 november – **avond**
zondag 23 november – **middag**
maandag 24 november – **avond**

December

maandag 1 december – **avond**
maandag 8 december – **avond**
maandag 15 december – **avond**

Januari

Zondag 11 januari – **middag**
maandag 12 januari – **avond**
maandag 19 januari – **avond**
maandag 26 januari – **avond**

Februari

maandag 2 februari – **avond**

Hoeveel tijd kost het programma?

Het programma kost wekelijks ongeveer **3-5 uur**.

Hoe werkt de aanmeldprocedure?

- 1 Aanmelden via de website www.mindmasters040.nl
- 2 Kort info gesprek van 10-15 min om te checken of het programma bij je past
- 3 Officieel inschrijven via het formulier
- 4 Intakegesprek met je coach

Waar vindt het programma plaats?

De bijeenkomsten zijn op een centrale locatie in Eindhoven – goed bereikbaar met het OV en de fiets. Je krijgt na aanmelding de precieze locatie toegestuurd.

Is deelname gratis?

Ja, volledig! Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

Voor wie is het programma bedoeld?

Voor jongeren tussen de **16 en 28 jaar** die willen groeien, zichzelf beter willen leren kennen en iets willen betekenen voor hun omgeving. Ben je iets ouder, maar supergemotiveerd? Stuur een berichtje naar **Arabella via 06 33309338** – in overleg is er vaak veel mogelijk.

Hoe word je begeleid?

Je komt in een buddygroepje met andere jongeren en wordt persoonlijke begeleid door jouw coach tijdens het programma.

Wat leer je tijdens het programma?

In vier modules ga je aan de slag met jouw veerkracht op verschillende lagen. Lees op de volgende pagina's meer over wat je leert per module.

Persoonlijke veerkracht

In deze module ga je op ontdekkingsreis naar jezelf. Wie ben jij onder alle lagen die je hebt opgebouwd? Wat maakt jou uniek? Je staat stil bij jouw persoonlijke identiteit, je dromen, je kwaliteiten en je valkuilen. Je leert om keuzes te maken die écht bij jou passen, op basis van je eigen waarden. Door jezelf beter te leren kennen, krijg je meer grip op je leven en het pad dat je wilt bewandelen. We gaan aan de slag met zelfreflectie, het stellen van doelen en het versterken van je zelfvertrouwen. Dit is het fundament van persoonlijke groei: stevig in je schoenen staan en leven vanuit wie jij bent.

Competenties waar je aan werkt: zelfbewustzijn, zelfvertrouwen, keuzes maken, discipline, reflectie, besluitvaardigheid

Fysiek-emotionele veerkracht

Je lichaam en je emoties zijn met elkaar verbonden. In deze module ontdek je hoe je signalen van stress of spanning kunt herkennen en hoe je jouw eigen balans kunt bewaken. Je leert hoe je jezelf tot rust kunt brengen, ook als het even tegenzit. Denk aan ademhaling, ontspanning, lichaamsbewustzijn en omgaan met verschillende emoties. Ook sta je stil bij de kracht van goede voeding, slaap en beweging. Deze module geeft je praktische tools om niet alleen mentaal, maar ook fysiek sterker en veerkrachtiger te worden. Het draait om goed zorgen voor jezelf – van binnen én van buiten.

Competenties waar je aan werkt: stressmanagement, emotionele regulatie, lichaamsbewustzijn, zelfzorg

Digitale veerkracht

De digitale wereld is overal – social media, games, nieuws, influencers. Maar wie heeft de controle: jij of je scherm? In deze module ga je kritisch kijken naar jouw online gedrag. Wat geeft je energie en inspiratie, en wat slurpt je leeg? Hoe blijf je trouw aan jezelf als iedereen iets van je lijkt te verwachten online? Je leert hoe je bewust keuzes maakt in je digitale leven en je schermtijd op een gezonde manier inzet. We hebben het ook over online druk, nepnieuws en digitale veiligheid. Je krijgt tools om je aandacht terug te claimen en grip te houden op je mentale rust.

Competenties waar je aan werkt: stressmanagement, emotionele regulatie, lichaamsbewustzijn, zelfzorg

Maatschappelijke veerkracht

Je leeft niet alleen voor jezelf – je maakt deel uit van een grotere wereld. In deze module ontdek je hoe jij een actieve rol kunt spelen in jouw omgeving. Hoe ga je om met het nieuws, klimaatverandering, onrecht of kansenongelijkheid zonder je te laten verlammen? Je leert om hoopvol én praktisch te blijven denken. We gaan samen aan de slag met een challenge waarin jij iets positiefs bijdraagt aan jouw wijk of stad. Door initiatief te nemen, werk je aan je toekomst én aan die van de wereld om je heen. Jij doet ertoe. Jij kunt het verschil maken – op jouw manier.

Competenties waar je aan werkt: leiderschap, probleemoplossend denken, samenwerking, creatief denken, actief burgerschap

Waarom meedoen aan Mindmasters040?

- ➔ Werken aan je (persoonlijke) leiderschap
- ➔ Makkelijker keuzes maken die bij je passen
- ➔ Praktische vaardigheden opdoen voor je toekomst
- ➔ Werken aan je mentale en fysieke veerkracht
- ➔ Netwerk opbouwen en nieuwe mensen leren kennen

Hoe werkt de aanmeldprocedure?

- ➊ Aanmelden via de website www.mindmasters040.nl
- ➋ Kort info gesprek van 10-15 min om te checken of het programma bij je past
- ➌ Officieel inschrijven via het formulier
- ➍ Intakegesprek met je coach



Ben je benieuwd naar meer info?
[Volg ons via @mindmasters040](#)



Heb je nog vragen of wil je checken of
het programma bij jou past?
[Bel of app Arabella via 06 33 30 93 38](#)