

Impressie EFFEQT Algarve Summer School

*Sinds de oprichting in 2003 specialiseert EFFEQT zich met succes in het ontwikkelen van **mentale kracht** voor klanten uit het bedrijfsleven, de (top)sport en particulieren.*

Met als resultaat: meer zelfvertrouwen, impact, voldoening, controle en betere resultaten. Op het gebied van presenteren, verkopen, onderhandelen, leiderschap, teamwerk, persoonlijke effectiviteit, organisatieverandering en in de (top)sport.

Van onder andere Alex Beleggersbank, Randstad Groep en de KLM tot en met schaatsen, golf, squash en tennis.

Om onze klanten nog beter van dienst te kunnen zijn hebben we de EFFEQT Algarve Summer School opgericht. Op een bijzondere plek in de Algarve bieden we unieke *Mind Boost Trainingen*, gericht op het versneld **ontwikkelen van mentale en persoonlijke kracht**. Door de synergie van onze onorthodoxe, actieve EFFEQT aanpak met de inspirerende werking van de natuur, aandacht voor inspanning en ontspanning en bijbehorende reflectie. U maakt zich de EFFEQT aanpak eigen en leert de basisprincipes in iedere situatie toe passen. Zodat u meer voldoening beleeft en *nóg* efficiënter en effectiever wordt. In werk, sport, privé en dagelijks leven.

Impressie

Van 13 tot en met 20 april heeft de EFFEQT Algarve Summer School in Espiche Portugal haar deuren geopend. De eerste groep betrof een pilot met deelnemers uit het bedrijfsleven. De tweede groep bestond uit jonge talentvolle pokerspelers van het Everest Poker Team Nederland. In de tweede groep hebben ook twee journalisten van de Panorama meegedaan. Zij zullen verslag uitbrengen in een uitgebreid artikel. Wij geven

hier alvast een foto impressie en de ervaringen van de deelnemers... want daar gaat het tenslotte om.

Ervaringen van EASS deelnemers

Sijbrand Maal (pokerondernemer)

Deze training voelt voor mij als een doorbraak. Het accepteren van ook negatieve kanten en daar op een juiste manier mee omgaan! Deze training geeft je de kans om buiten je normale leven eens goed en eerlijk naar jezelf te kijken. De setting en de inhoud was perfect en voor mij echt een inspiratie. Ik ben ervan overtuigd dat EFFEQT nog vele mensenlevens positief gaat beïnvloeden. Ik had het voor geen goud willen missen.

In een inspirerende omgeving en locatie.



Jan Boersma (sales manager KPN)

In deze dagen ben ik "rijker" geworden als mens. Heb nieuwe mensen leren kennen, inzichten in eigen en ander-mans handelen gekregen die nieuw voor mij zijn. De omgeving is inspire-rend en ontspannend. Alles werkt mee om gezamenlijk de juiste "modus" te vinden om elkaar goed te leren ken-nen, maar ook jezelf (opnieuw) te le-ren kennen. Het heeft mij vooral erg veel gebracht door het kunnen plaat-sen van alledaagse zaken die je belem-meren in je optimaal presteren.



Leren werken vanuit je authentieke kracht.

Willem Tijsterman (algemeen direc-teur Tijsterman Duivendrecht B.V.)

Er wordt je in een relaxte omgeving op een intensieve manier een spie-gel voorgehouden. Zet aan tot zelfre-flectie en kritische kijk op je eigen persoonlijkheid. Geeft alleraardigste handvatten om je ruis te onderken-nen, te stoppen en om te buigen in versterking van je potentiële kracht (persoonlijkheid). Een aanrader.

Mark Wouts (professioneel poker-speler)

Een training die toepasbaar is op vele vlakken, niet alleen professioneel maar ook in het privé leven. Het leert je omgaan met tegenslagen en frustra-ties. Verwacht niet na deze cursus dat



Je eigen mentale belemmeringen ontdekken en te leren hanteren. Eerst voor jezelf.

je de oplossing krijgt aangereikt, je moet met alle informatie die je krijgt, zelf aan de slag voor optimaal resultaat. Hele aardige mensen van EFFEQT die weten waar ze het over hebben, dat merk je aan alles. Een prachtige omgeving, weg uit je eigen wereldje, met een perfect onderkomen.

Piet van Wier (IT ondernemer en consultant)

De training heeft voor mij te maken met Zelf-bewust zijn, een mentale opfriscursus. In de loop der jaren ga je steeds meer afdwalen van je doelen. Deze cursus maakt je er van bewust. Het totaalconcept, dus de intensiteit van de training in combinatie met de omgeving sprak mij het meest aan. Door de totaal andere omgeving ben je verlost van je dagelijkse ruis zodat de boodschap beter overkomt. Als je voelt dat je vast dreigt te raken in je (werk)omgeving is dit een ideale kans je geest te "resetten". Ondanks dat ik van te voren geen idee had wat het mij zou kunnen brengen, heb ik er heel veel aan gehad. Ik denk dat door deze cursus heel veel burn-outs kunnen worden voorkomen.

Los van de dagelijkse sleur zodat je echt even afstand kunt nemen.



En als dat steeds beter gaat... ook in een teamsituatie.

Peter Meere (professioneel pokerspeler en toptennisser)

De simpele maar doeltreffende methode spreekt mij zeer aan. Tevens vond ik de focusoefeningen erg nuttig, mede omdat je het resultaat gelijk merkte. Verder vond ik Geo erg betrokken en zeer enthousiast in zijn werk wat voor een relaxte maar leergierige sfeer zorgde.... De EFFEQT Algarve Summer School is voor mij een echte eyeopener geweest. Ik heb nu tijdens het sporten of pokeren een mentaal houvast waarop ik kan terugvallen in moeilijke tijden. Verder heeft deze training geholpen in mijn ontwikkeling als mens.

Kurnia Helder (professioneel pokerspeelster)

De training was leerzaam en bracht nieuwe inzichten en werkte inspirerend. Ik heb geleerd stil te staan bij ruis en me te concentreren. En heb inzicht gekregen omdat ik voorheen niet beseftte dat ik echt last had van ruis, dat dit mijn prestaties beïnvloedde en dat het mogelijk is invloed te hebben op die ruis. Het was inspirerend omdat ik hierdoor het gevoel

Zodat je klaar bent om ook te ontdekken dat je ook heel anders kunt leren dan op de klassieke wijze...



Door gespiegeld te worden met hart en ziel.

heb meer kennis te hebben, waardoor ik mogelijk beter zou kunnen presteren, dan mijn tegenstanders.

Martijn Leopold (directeur Hoofdwerk B.V., interactieve spelontwikkelaar)

Geo hanteert een methode die je aan de hand van een heel fysieke ervaring enorm bewust maakt van je eigen functioneren (belemmeringen/opvattingen/angsten). De EASS is een mooie kans om te werken aan je persoonlijke ontwikkeling en dagelijks handelen. Een sterk concept, met veel praktische aanknopingspunten, wordt je op een actieve wijze helder gemaakt. De rustige en inspirerende omgeving, ver weg van de ingeslepen dagelijkse werkelijkheid, geeft de ruimte en de tijd om de ideeën op je in te laten werken. De groep biedt zowel feedback, reflectie en inspiratie. Kortom een prima gelegenheid om een echte kwaliteits-slag te maken in je functioneren.

Claes Wassenaar (afdelingshoofd Biomedische Technologie, RIVM)

Sommige trainingen raken. Ik denk omdat je er aan toe bent, het concept

Door focusleren. Zonder technische aanwijzingen een ontspannen backhand leren slaan in nog geen 15 minuten...





Soms confronterend.



Soms juist ontspannen.



Met een goede balans tussen inspanning en ontspanning.



Dan ben je klaar voor de Grote Vraag en mag je daar zelf helemaal alleen mee aan de slag...



Nadenken over wat jij echt wilt in je leven, wat je doet en wat je betekent. Voor jezelf. En anderen...



Waar dat toe leidt? Lees nog maar eens wat de deelnemers er van vinden... wellicht tot ziens op de volgende EASS? We hopen je hiermee geïnspireerd te hebben en je te ontmoeten. Op de volgende EFFEQT Algarve Summer School...

(je) aanspreekt, met prikkelende medecursisten, ontspannen atmosfeer en uitdagende trainer. Mijn EASS gaf en geeft me te denken. Moet je wel wat voor doen: beetje vliegen en rijden en 3 dagen met 9 anderen naar een Portugese villa. Waar je ook uit mag voor een opdrachtje: vertel het maar, met gesprekverstorende branding in de oren: wie is u, en bovendien, wat doet u hier? Leer vooral ook je eigen ruis herkennen, sta eens stil en neem eens waar, nu en hier. Oordelen kan altijd nog.

Antoinette Helderma (New Shoes Today, consultant en gitariste)

Een training niet alleen effectief door inhoud, maar ook door de vorm. Geo heeft de ruis in de traditionele trainingen goed onderkend en deze

tot een absoluut minimum teruggebracht. De bijzondere samenhang tussen inspanning en ontspanning, de ruimte en de schitterende omgeving versterken elkaar en het leereffect. Ik pas focus en waarnemen vooral toe als ik muziek maak. Grappig om te ervaren hoe alles in slow motion lijkt te gaan, waardoor het spelen veel relaxter en gemakkelijker wordt.

Sander de Wit (Human Resources Manager Europe Astellas Pharma)

Ik had al eens een workshop bij EFFEQT gedaan over focussen en omgaan met mentale ruis. Ik heb toch nog veel bijgeleerd en nu een verdieping gemaakt en durf nu ook echt in de praktijk bewuste keuzes te maken, waardoor ik merk dat ik echt efficiënter en prettige werk. De inspirerende

omgeving en de interactie met de groep zorgen voor een belangrijke extra dimensie.

Ard Koopman (marketing en PR consultant)

De EASS was voor mij een bijzondere ervaring waarbij ik mijn eigen functioneren eens goed vanaf een afstand heb kunnen bekijken en daar met anderen over heb kunnen discussiëren. Dat heeft mij nieuwe inzichten gebracht en een bruikbaar middel om in tal van werk- en privé-situaties succesvoller te kunnen zijn en de vaak noodzakelijke rust beter te kunnen behouden. Bovendien heb ik genoten van veel humor en chemie die ontstond in een inspirerende groep mensen, van een prachtige omgeving en van een leuke manier om mijzelf te ontwikkelen in een combinatie van sport en theorie.

Het team van EFFEQT: Geo van Dam, Miranda Schipperijn, Eugene Klerkx, Ard Koopman en Ed Lommerse ■

Inschrijven

De volgende EFFEQT Algarve Summer School is in principe gepland van vrijdag 7 tot en met maandag 10 september en van dinsdag 11 tot en met vrijdag 14 september 2007. U kunt zich al inschrijven. Mail naar info@effeqt.nl en u krijgt van ons een inschrijfformulier. Wilt u met uw bedrijf of met uw management team een maatwerkprogramma van de EASS meemaken? Neem contact met ons op en we gaan u een onvergetelijk traject leveren.