



EPEX MIND



EPEX MIND



MENTALE GEZONDHEID VOOR JONGEREN

EpexMind verzorgt trainingen, workshop, keynotes en persoonlijke begeleiding op het gebied van het omgaan met tegenslagen, stressmanagement en breinkennis.

✉ info@epexmind.com

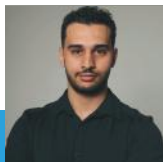
☎ 071-7600078

🌐 epexmind.nl



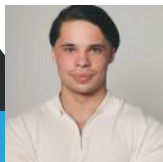
Benieuwd wat we al
hebben gedaan?

Scan de QR-code en bekijk het
filmpje op de website van EpexMind.



HICHAM MGHARBI

Hicham had van jongs af aan een passie voor gedrag, communicatie en psychologie. Hij volgde vele trainingen en opleidingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, zoals NLP, TA, Systemisch Werk, Rots & Water en Zenmeditatie.



JULIAN CORNELISSEN

Na zijn studie International Business en Entrepreneurship volgde Julian diverse cursussen en opleidingen op het gebied van gedrag, mentale weerbaarheid, psychologie en NLP. Een aantal van zijn expertises zijn trauma, angst en mindset.

MENTALE GEZONDHEID JONGEREN

In een tijdperk waarin de mentale gezondheid van jongeren constant onder druk staat door moderne verleidingen, zoals eindelijk scrollen op smartphones, bingewatchen van series, gamen en het gebruik van middelen zoals vapes, is het cruciaal om in te grijpen.

BOVENSTAANDE GEWOONTES HEBBEN EEN NEGATIEVE INVLOED OP JONGEREN:



- ✓ **OVERPRIKKELING**
- ✓ **MOTIVATIEVERLIES**
- ✓ **KORTE SPANNINGSBOOG**
- ✓ **GEVOEL VAN VERVELING EN DEPRESSIE**
- ✓ **LAGE SCHOOLPRESTATIES EN AFWEZIGHEID**

Bij **EpexMind** zetten we ons in door middel van op maat gemaakte workshops en keynotes, direct aangeboden voor de jongeren.



Samen met scholen en jongerenorganisaties waarmee we hebben samengewerkt, zetten we ons in om de bewustwording van de mentale gezondheid van jongeren te versterken.



HET DOPAMINE EFFECT

Jongeren zoeken constant naar momenten van kortstondig genot die een 'dopamineshot' geven. Dopamine, een chemische stof in de hersenen die gevoelens van plezier en beloning stimuleert, kan bij overstimulatie negatieve effecten hebben op de mentale gezondheid van jongeren. Gelukkig biedt EpexMind een oplossing! In 'Het Dopamine Effect' leer je in drie stappen hoe je jouw dopamine in jouw voordeel gaat gebruiken, in plaats van dat het tegen je werkt. Hierdoor krijgen jongeren weer motivatie, focus en geluk.

WORKSHOP

- **Duur:** 60-90 minuten
- **Aantal deelnemers:** Maximaal 30
- **Focus:** Gericht op gedragsverandering
- **Kenmerken:** Biedt een interactieve en persoonlijke leerervaring waarbij deelnemers diepgaand inzicht krijgen in hun gedrag en praktische vaardigheden ontwikkelen. De kleinschaligheid garandeert persoonlijke aandacht en betrokkenheid van elke deelnemer.

KEYNOTE

- **Duur:** 45-60 minuten
- **Aantal deelnemers:** Geschikt voor grote groepen
- **Focus:** Gericht op bewustwording
- **Kenmerken:** Mengt leerzame inhoud met humor voor een boeiende en leuke sfeer, waarbij deelnemers op een interactieve manier belangrijke inzichten opdoen. Ontworpen om een breed publiek te inspireren en te bereiken.

