

**MENTAL ATTITUDE TRAINING
DE DEUR
NAAR EEN NIEUWE LOOPBAAN**

**WAT DOEN WE
MET DE
CONCURRENTIESTRIJD**

**ALS BLIJKT DAT
WE ALLEMAAL
UNIEK ZIJN**



Uitgave van het Pelman Instituut

“Mental Attitude: de deur naar een nieuwe loopbaan” is een nieuwe leermethode, ontwikkeld in 2014 door het Pelman Instituut in opdracht van CHEMProjects.

Deze nieuwe leermethode maakt gebruik van de laatste inzichten op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, didactiek en onderwijs en scholing.

Auteur: Paul Heinerman

Omslagontwerp: Paul Heinerman

Vormgeving binnenwerk: Paul Heinerman

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, geciteerd of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN/EAN: 978-94-90934-05-7

T.M.A. / Training Mental Attitude

Eerste druk

© 2014 Uitgeverij Pelman Instituut / Paul Heinerman

Pelman Instituut, Markkant 31, 4906 KB Oosterhout

CHEMProjects B.V. Neckarweg 32, 3197 KX Botlek Rdam



In samenwerking met het Pelman Instituut



Training in "mental attitude".

Oosterse wijsheid als leidraad bij de TMA-methode.

"Waak over je eigen unieke temperament

Straks vertaalt je temperament zich in gedachten

Waak over je gedachten

Straks worden ze je daden

Waak over je daden

Straks worden ze je gewoonten

Waak over je gewoonten

Straks worden ze je persoonlijkheid

Waak over je persoonlijkheid

Straks wordt het je bestemming..".

Bovenstaand is de rode draad van deze training.

Psychosynthese; dat is de optimale samenwerking tussen de drie belangrijkste aspecten van de geest, namelijk voelen, denken en willen wordt in dit boek te allen tijde nagestreefd, zodat je daardoor de ruimte krijgt om optimaal te kunnen functioneren.



Inhoudsopgave Training Mental Attitude

Voorwoord

Hoofdstuk 1 Mental attitude training

- § 1.1 Het wetje van Socrates
- § 1.2 Definitie van mental attitude
- § 1.3 De pyramide van het ego
- § 1.4 De werking van de pyramide van het ego
- § 1.5 De besturing van de pyramide van het ego
- § 1.6 Het doel van een goede "mental attitude"
- § 1.7 Zeven manieren om je mental attitude te versterken en vergroten

Hoofdstuk 2 Geluk & succes

- § 2.1 De definitie van succes
- § 2.2 De definitie van geluk
- § 2.3 Het crisiswetje of de wet van weerstand
- § 2.4 De 7 emoties van geluk op energievolgorde
- § 2.5 De zeven aspecten van geluk
- § 2.6 De 10.000 urenregel in het kader van succes



Hoofdstuk 2 Geluk & succes

§ 2.7 De wet van het latent effect

§ 2.8 De 7 benodigde katalysatormechanismen
voor succes

§ 2.9 Het basiswetje van de psychologie

Hoofdstuk 3 Samenvatting hoofdstuk 1 en 2

Hoofdstuk 4 Programma dag 2 "mental attitude training" + herhaling dag 1

§ 4.1 Voorwoord

§ 4.2 Programma dag 2 van de "M.A." training

§ 4.3 Herhaling van dag 1 van de "M.A." training

§ 4.3.1 3 pyramides behorend bij je mental
attitude, je mentale weerbaarheid

§ 4.3.2 De 2 pyramides behorend bij het
versterken en vergroten van je geluk

§ 4.3.3 De 2 pyramides behorend bij het
versterken en vergroten van je succes

Hoofdstuk 5 De tien huisregels van CHEMProjects

§ 5.1 De reden van de tien huisregels

§ 5.2 De tien onderwerpen die aan de orde komen

§ 5.2.1 Communicatie

§ 5.2.1.1 De hoofdspelregel bij communicatie

§ 5.2.1.2 De voertaal communicatie is Nederlands



Hoofdstuk 5 De tien huisregels van CHEMProjects

- § 5.2.1.3 Wat is correct taalgebruik
- § 5.2.1.4 De gewenste houding bij elke vorm van communicatie
- § 5.2.2 Respect; betreft het respect naar jezelf, de ander en naar je omgeving
 - § 5.2.2.1 Respect en het gebruik van social media
 - § 5.2.2.2 Algemene hoofdregel van het gebruik van "social media"
- § 5.2.3 Het gebruik van je laptop, ipad, portable, muziek(gegevens)dragers
 - § 5.2.3.1 Het privégebruik van aan je verstrekte bedrijfsmiddelen
 - § 5.2.3.2 Het gebruik van muziekdragers
- § 5.2.4 Kleding
 - § 5.2.4.1 Kleding dient schoon en verzorgd en heel te zijn
 - § 5.2.4.2 Kleding met een boodschap
- § 5.2.5 Pesten, ongewenste seksuele intimidatie, agressief en/of overheersend gedrag
 - § 5.2.5.1 (On)gewenste seksuele intimidatie
 - § 5.2.5.2 Agressief of overheersend gedrag
 - § 5.2.5.3 Gewenste houding bij constateren van ongewenst gedrag
- § 5.2.6 Alcohol, drugs en versterkende middelen
- § 5.2.7 Veiligheid
- § 5.2.8 Gebruik van bedrijfsmiddelen; denk aan gereedschap, bedrijfsauto bv.
- § 5.2.9 Samenwerken
- § 5.2.10 Denk ook aan je eigen belang



Hoofdstuk 6 De kracht van samenwerken

- § 6.1 De definitie van samenwerken
- § 6.2 De belangrijkste spelregel van samenwerken
- § 6.3 De tien “golden rules” van samenwerken
 - § 6.3.1 Stel gezamenlijke doelen
 - § 6.3.2 Maak een gezamenlijke taakverdeling
 - § 6.3.3 Werk gedisciplineerd en gestaag door
 - § 6.3.4 Luister naar elkaar
 - § 6.3.5 Wees kritisch!
 - § 6.3.6 Durf commentaar te geven
 - § 6.3.7 Kom je afspraken na
 - § 6.3.8 Wees beknopt, maar duidelijk
 - § 6.3.9 Evaluatie en bijsturing is belangrijk
 - § 6.3.10 Vertrouw op jezelf en op de ander

Hoofdstuk 7 De 3 power thoughts en de power move

- § 7.1 De eerste “power thought” enthousiasme
 - § 7.1.1 4 manieren om enthousiasme te creëren
 - § 7.1.1.1 Doe alsof - As if
 - § 7.1.1.2 Aandacht - focus
 - § 7.1.1.2.1 Vier manieren om je aandacht te verleggen
 - § 7.1.1.3 Werk met inspirerende doelstellingen
 - § 7.1.1.4 Zijn - Being
 - § 7.2 De tweede “power thought” is wees vrolijk, blij of opgewekt



Hoofdstuk 7 De 3 power thoughts en de power move

§ 7.3 De derde “power thought” is moed

§ 7.4 De power move

Hoofdstuk 8 Een goed gebruik van je zelftaal

§ 8.1 Je persoonlijkheid positief opbouwen

§ 8.2 Drie werkwoorden die het krachtigst zijn

§ 8.3 Het werkwoord hebben

§ 8.4 Het werkwoord zijn

§ 8.5 Het werkwoord kunnen

Hoofdstuk 9 Het optimaliseren van je wilskracht en het gebruikte denkmodel

§ 9.1 De drie hoofdcomponenten van je geest

§ 9.2 Voelen

§ 9.3 Denken

§ 9.4 Willen

§ 9.5 Wilskracht is actiekracht

§ 9.6 Het gebruikte denkmodel

§ 9.7 Nawoord



Voorwoord

We zijn best wel een beetje trots dat wij je deze mental attitude-training kunnen aanbieden in het kader van een leer- en werktraject leerling monteur koeltechniek, aangezien deze training ook volledig in de vernieuwde aanpak van Het Nieuwe Leren valt.

Het Nieuwe Leren komt op het volgende neer:

- laat iemand juist dat leren waar hij wat aan heeft en waar zijn interesse naar uit gaat
- laat iemand een bepaalde stof via oefenvormen leren, aangezien de lesstof zelf ervaren voor een veel betere geheugenwerking zorgt, de lesstof blijft in een dergelijk geval veel langer paraat in het werkgeheugen
- maak gebruik van de wet van de kracht van herhaling. Lesstof die minimaal drie of vier keer wordt herhaald blijft vaak tot een factor 2 tot drie beter in het geheugen en wordt dan als het ware parate kennis die direct beschikbaar is
- probeer zoveel mogelijk theorie af te wisselen door praktijk en als het even kan zelfs in gelijke mate
- laat de student indien mogelijk zelf de aangeboden stof aan de klas presenteren
- last but not least; zorg ervoor dat de lesruimte bijvoorbeeld de juiste temperatuur heeft, zodat er ook goede resultaten behaald kunnen worden.



Plato zei ooit:

- *"als je iets nu echt niet begrijpt, ga er dan maar zelf les in geven"*

En hoewel deze uitspraak natuurlijk op zich ook best wel grappig is, bevindt zich hier natuurlijk ook wel een grote kern van waarheid in.

Het zelf les geven dwingt je tot begrijpen.

Tijdens jullie leer- en werktraject bij CHEMProjects zullen jullie merken dat wij al deze moderne technieken toepassen in jullie opleiding om een zo'n goed en optimaal mogelijk resultaat voor jezelf te kunnen creëren. Wij willen graag dat je slaagt, sterker nog, dat is zelfs onze missie binnen CHEMProjects.

Onze missie is namelijk om werkzoekende jongeren zo snel mogelijk aan een goed passende baan te helpen met het nodige perspectief en waarbij je ook de nodige doorgroeimogelijkheden zult hebben.

Deze mental attitude training is dan ook bedoeld om je in staat te stellen om zo snel mogelijk succesvol te worden en ook te blijven.

Ook vertellen we je de "spelregels van het bedrijfsleven" zodat je je makkelijker zult kunnen aanpassen

Veel succes gewenst bij de training!

