



XPLORE - YOURSELF

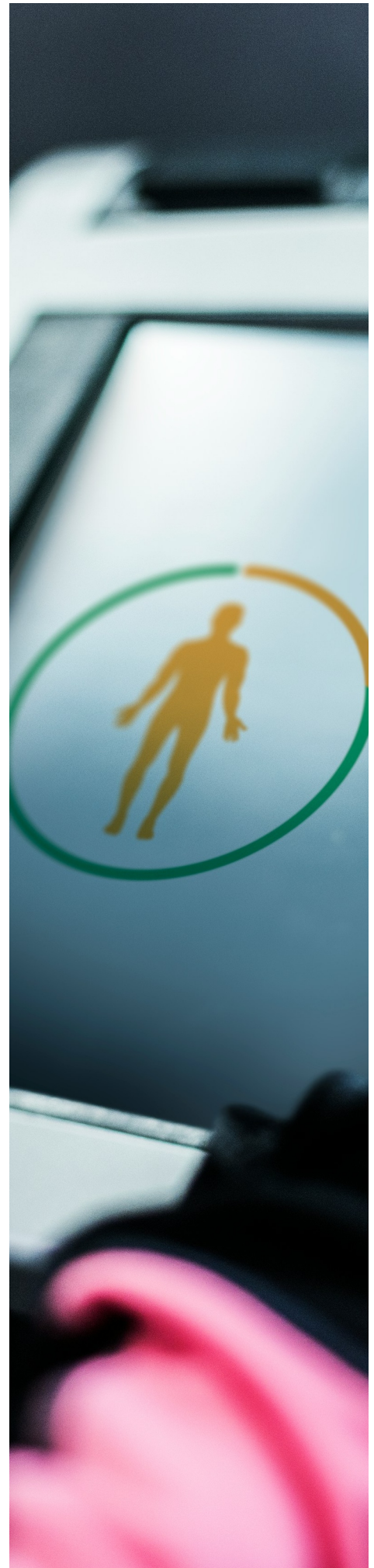
Why "Gezondheidsanalyse"?

Als Xplore-X zien wij gezondheid als een topprioriteit voor het leveren van prestaties. Een goede fysieke en mentale gezondheid vormt de basis voor duurzaam succes, zowel individueel als binnen teams.

Bij Xplore-X draait leiderschap om veerkracht, vertrouwen en samenwerking. Maar leiderschap begint bij zelfinzicht en energiebeheer. In de huidige wereld, waar stress en prestatiedruk continu aanwezig zijn, is het essentieel dat leiders grip hebben op hun eigen hormonale balans.

Onze balansanalyse helpt leiders en teams om te begrijpen hoe stress, motivatie en verbinding worden beïnvloed door gelukshormonen. Door deze kennis toe te passen, kun je niet alleen jezelf beter sturen, maar ook jouw team naar een hoger niveau tillen.

Xplore-X
+31 (0)638385611
Info@xplore-x.eu
www.xplore-x.eu





XPLORE - YOURSELF

Onze Aanpak: Meten = Weten

Gezondheid is meetbaar en beïnvloedbaar. Daarom starten we met een grondige analyse en bieden we concrete interventies op basis van jouw unieke data.

1. Gelukshormoontest (standaard)

- Inzicht in jouw stressbestendigheid en energieuishouding
- Meting van hormonen die invloed hebben op je stemming, energie en veerkracht
- Interpretatie en toelichting van de resultaten

2. Optioneel: Bloedonderzoek

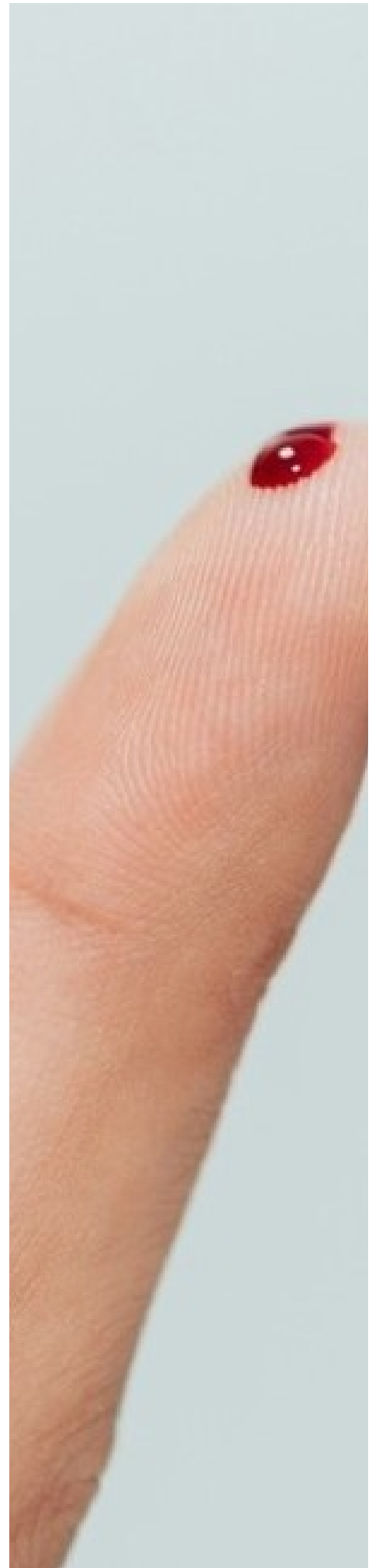
Wil je een nog diepgaander inzicht in je gezondheid? Dan kun je aanvullend kiezen voor een bloedonderzoek. Dit kan helpen bij:

- Het analyseren van essentiële voedingsstoffen en tekorten
- Het beoordelen van stressmarkers en ontstekingswaarden
- Persoonlijk afgestemde adviezen op basis van meetbare data

3. HRV - Testen

4. Ademanalyse

5. Voedingspatroon





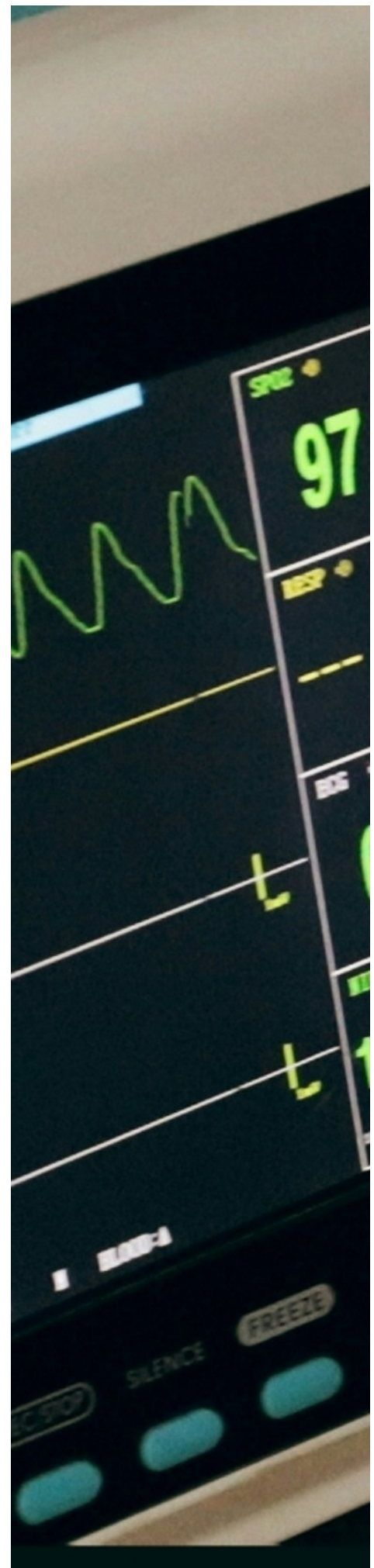
XPLORE - YOURSELF

Business Bootcamp - Theorie & Ervaren

Tijdens onze Business Bootcamp krijg je niet alleen inzicht in jouw persoonlijke scores, maar leer je ook wat deze betekenen en hoe je hiermee aan de slag kunt.

Uitleg over de resultaten: Wat zeggen de scores over jouw fysieke en mentale gesteldheid?

- Ervaringsgerichte oefeningen: Praktische sessies met ademhalingstechnieken, ijsbaden en fysieke uitdagingen.
- Theoretische verdieping: Kennis over stress, leefstijl en energiebeheer om zelf verder te ontwikkelen.
- Toepassing in de praktijk: Direct bruikbare tools om je prestaties en welzijn te verbeteren.





XPLORE - YOURSELF

Gelukshormonen als bouwstenen van leiderschap

Dopamine

Motivatie en doelgericht werken. Dopamine helpt leiders om ambitieuze doelen te stellen en door te zetten. Een goede balans zorgt voor een sterk gevoel van beloning en vooruitgang.

Serotonine

Veerkracht en stabiliteit. Serotonine draagt bij aan emotionele balans en rust. Leiders met een hoge serotoninespiegel blijven kalm onder druk en inspireren vertrouwen in hun team.

Oxytocine

Vertrouwen en verbinding. Oxytocine bevordert teamcohesie en samenwerking. Leiders die dit hormoon stimuleren door oprechte interacties en vertrouwen, bouwen sterke teams.

Endorfine

Stressbestendigheid en doorzettingsvermogen. Endorfine helpt bij het omgaan met stress en fysieke belasting. Door fysieke uitdagingen aan te gaan, bouw je mentale veerkracht op.





XPLORE - YOURSELF

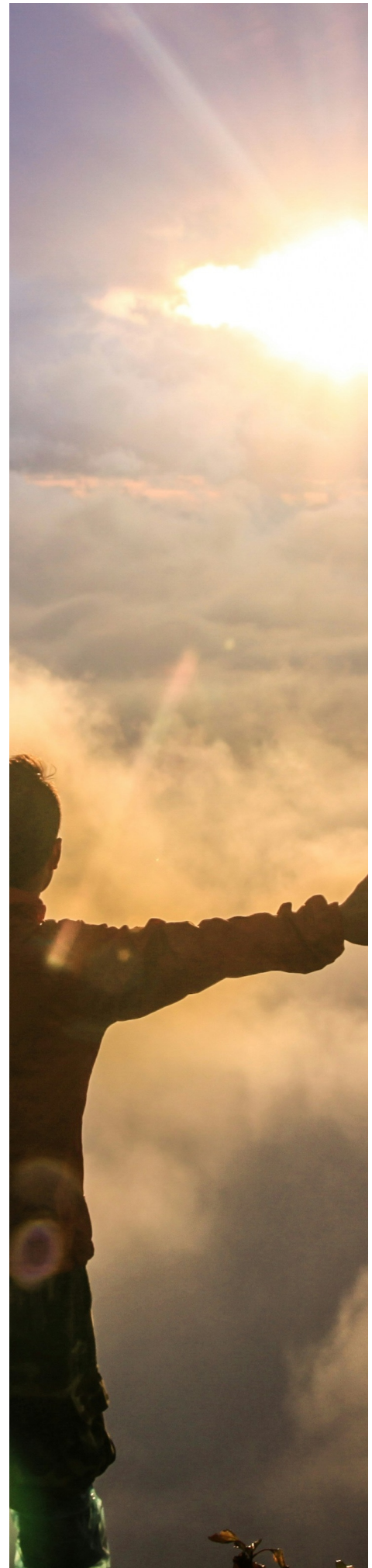
Waarom een balansanalyse essentieel is voor leiders?

Veel leiders en professionals ervaren:

- ✘ Hoge stressniveaus die leiden tot vermoeidheid en slechte beslissingen
- ✘ Gebrek aan motivatie of focus door een disbalans in dopamine
- ✘ Uitdagingen in teamdynamiek door lage oxytocine- en serotoninewaarden
- ✘ Moeite met herstel en regeneratie, waardoor prestaties afnemen

Voor wie is dit interessant?

- Leiders en ondernemers die hun energie en effectiviteit willen optimaliseren
- HR-professionals en teamcoaches die teams beter willen laten functioneren
- Bedrijven die stressbestendigheid en samenwerking willen versterken
- Iedereen die wil groeien in leiderschap en persoonlijke kracht





XPLORE - YOURSELF

Jouw privacy en vertrouwelijkheid staan voorop

Wij begrijpen dat gezondheidsgegevens gevoelig zijn. Daarom hanteren wij strikte richtlijnen rondom privacy en vertrouwelijkheid:

100% vertrouwelijk: Alle persoonlijke gegevens en analyses blijven strikt vertrouwelijk en worden niet gedeeld met derden.

Beveiligde opslag: Testresultaten en adviezen worden zorgvuldig en veilig bewaard.

Jouw data, jouw eigendom: Jij beslist wat er met jouw gegevens gebeurt.

