



**BUILT FOR
ENDURANCE**

ENERGY LEADERSHIP by DESIGN

Leid moeiteloos en duurzaam vanuit jouw
authentieke energieblauwdruk



ENERGY LEADERSHIP BY DESIGN

Energie is het **fundament** van je leiderschap.

Maar als je eerlijk bent, duw je te vaak door op **wilskracht**.

En dat **kost** je:

- > *Vermoeidheid die zich opstapelt*
- > *Minder focus en korter lontje*
- > *Slechter slapen*
- > *Meer stress, snackdrang en onrust*

Energy Leadership by Design is een **3,5 maanden traject** waarin je je energie reset naar haar natuurlijke staat.

Met **HRV-biofeedback, Human Design en lichaamswerk** ontdek je jouw unieke energieblauwdruk – en leer je hoe je deze verankert **voor duurzaam leiderschap**.

DE NOODZAAK

Als ondernemer of leider **draag je veel:**

- >je bedrijf,
- >je klanten en
- > vaak ook een gezin.

Je bent goed in **pieken**, maar merkt dat de **balans tussen inspanning en herstel zoek** is.

Strategieën en to-do's heb je genoeg. Wat **ontbreekt is afstemming:** weten hoe je lijf, brein en energie van nature werken, en hoe je daar je leiderschap op kan bouwen.

Dit programma geeft je dat **kompas: meetbaar, voelbaar en meteen toepasbaar** in je dagelijks leven.

Geen trucjes, maar een **herkalibratie van je energie én je leiderschap.**





METHODE

We combineren 3 krachtige pijlers:

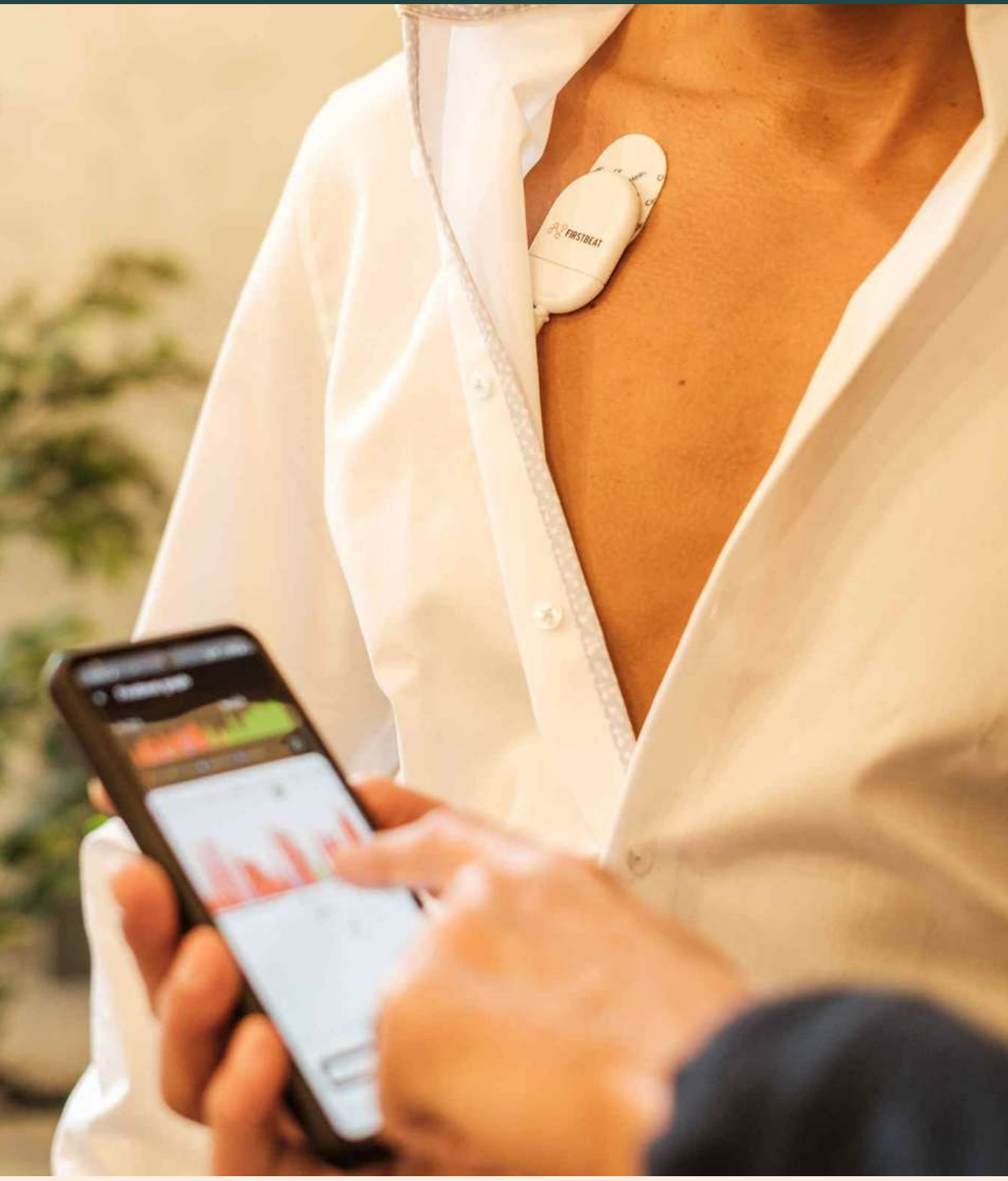
1. ***HRV-biofeedback*** – objectieve data over stress, herstel en energie; ontdek in welke mate je in flow leeft vs weerstand.

2. ***Human Design*** – Welke energietype ben je? Hoe gebruik je je energie volgens je type. Hoe maak je meer authentieke keuzes en kies je richting.

3. ***Lichaamswerk*** – adem, cold exposure en beweging om patronen te doorbreken en energie te activeren

Door deze drie samen te brengen krijg je niet alleen inzicht, maar ervaar je meteen hoe je anders kan leven en leiden.

1. HRV BIOFEEDBACK



Biofeedback is een techniek waarbij **elektronische monitoringinstrumenten** worden gebruikt om **persoonlijke datagedreven informatie (metrics)** te bekomen zoals bijvoorbeeld hartslag, huidtemperatuur of **hartslagvariabiliteit (HRV)**

Het doel van biofeedback is om individuen **bewust te maken van en controle te geven** om hun fysieke en mentale gezondheid te verbeteren.

	Beter slapen Begrijp welke factoren je slaap beïnvloeden en hoe je deze kan verbeteren.
	Stress beheersen Ontdek welke situaties, personen of omgevingen die impact hebben op je stresslevels.
	Beweging & sport Is er voldoende beweging in je dagelijkse leven en hoe is het gesteld met je conditieniveau.

HARTSLAGVARIABILITEIT (HRV) als belangrijkste metric voor veerkracht

HRV is de variatie tussen je hartslagen.

HRV wordt beïnvloed door je autonome zenuwstelsel (AZS).

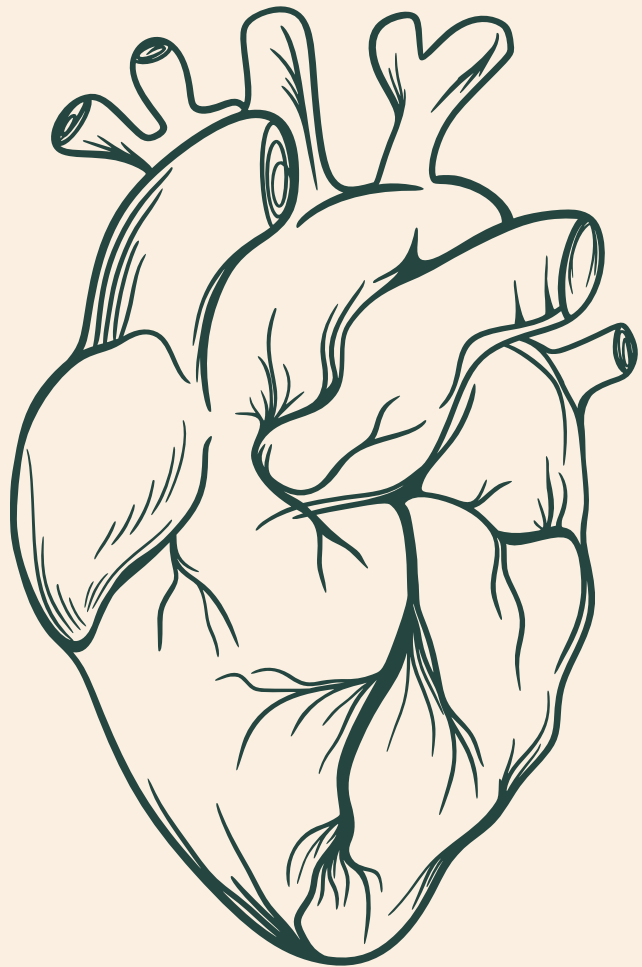
De variaties geven een indicatie van de flexibiliteit van je fysieke en mentale vermogens.

Hoe hoger je HRV, hoe veerkrachtiger je bent (cf volgende pag.)

HRV = 60 ms



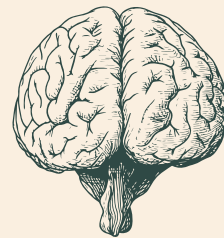
Waarom is hartslagvariabiliteit (HRV) zo belangrijk voor veerkracht?



Hartslagvariabiliteit (HRV) is de beste biomarker voor je algemene gezondheid. Het is een voorspeller van burn-out, ziekte en vroegtijdig sterfte.



HRV is de belangrijkste biomarker die verband houdt met je beschikbare metabolische energie en veerkracht.



HRV is gecorreleerd aan je cognitieve prestaties (zoals focus en geheugen) en je besluitvormingsvermogen.

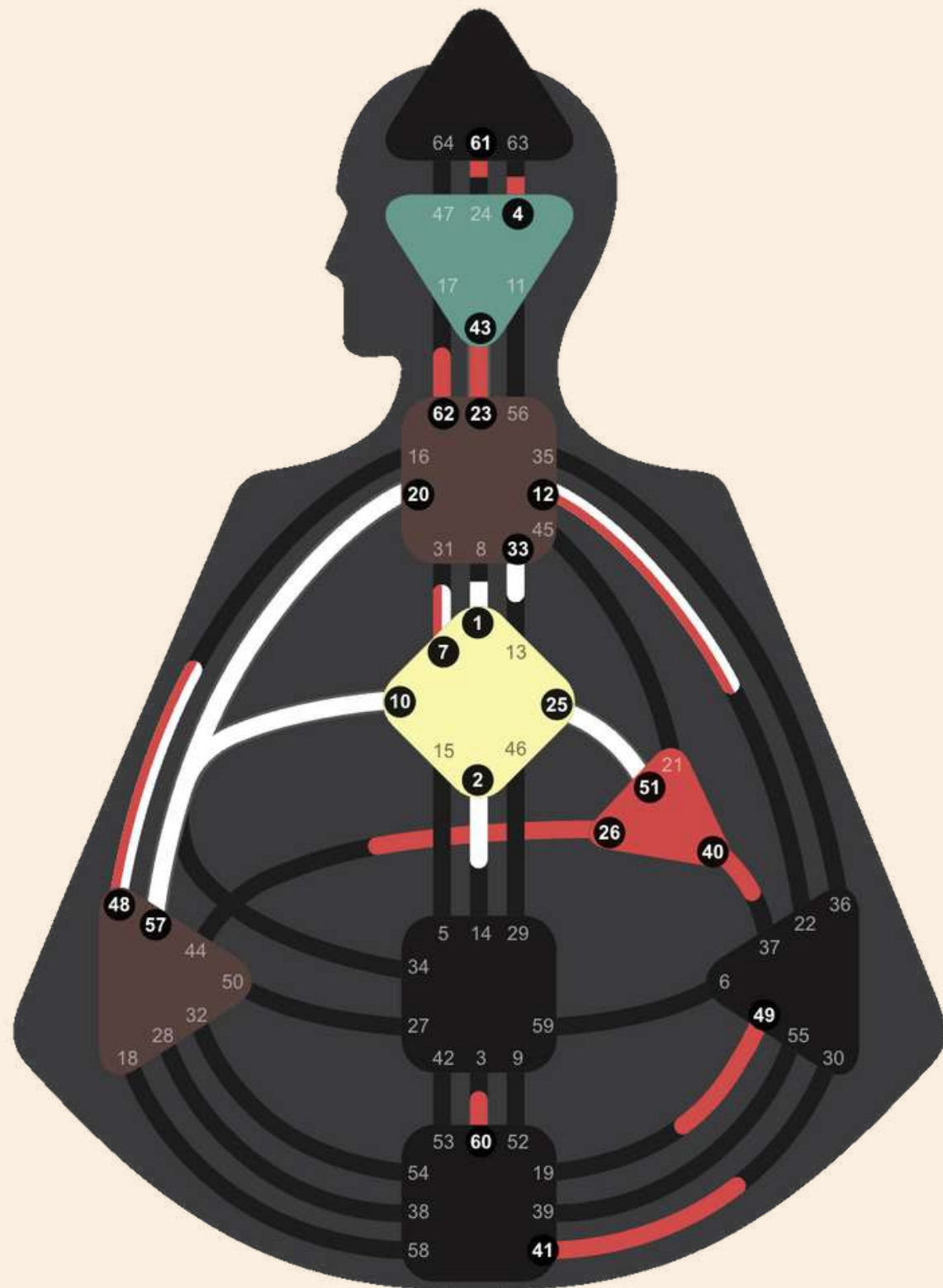


HRV is aan vier belangrijke leiderschapsgedragingen die McKinsey heeft geïdentificeerd: probleemoplossend vermogen, resultaatgerichtheid, het zoeken naar verschillende perspectieven en het ondersteunen van je team.



Hoge HRV-waarden zijn gecorreleerd aan de financiële prestaties van bedrijven.

2. HUMAN DESIGN



Human Design is een onderbouwd systeem dat verregaande inzichten geeft in je persoonlijkheid op basis van elementen uit oude en moderne tradities, waaronder de I-Ching, Kabbala en kwantumfysica.

Het geeft o.a. inzichten in:

01

Jouw energietype

Hoe je energie van nature stroomt en waar je het meeste impact hebt.
→ Geeft helderheid over: werken, rusten en samenwerken zonder roofofbouw

02

Jouw beslissingsautoriteit

De manier waarop jij het beste keuzes maakt (hoofd vs. gevoel vs. instinct).
→ Geeft richting en rust: eindelijk weten wat klopt voor jou.

03

Valkuilen (energielekken) & kerntalenten

Waar je in vastloopt (conditionering, coping) én welke unieke kracht je telkens meebrengt.
→ Geeft focus: stop met vechten tegen je schaduw en bouw op je natuurlijke talenten.

3. DE KRACHT VAN LICHAAMSWERK



Van **denken naar voelen**. Van **hoofd naar lijf**.

→ ***Belichaamd leiderschap***: patronen doorbreken en energie activeren.

Je kan patronen niet alleen snappen, je moet ze **voelen en doorleven**.

Adem, koude en beweging zetten het **zenuwstelsel terug open en maken energie vrij**.

→ Dit is de snelste weg naar échte, **blijvende verandering**.

Hoe we dit doen:

- **Ademwerk** – kalmte, focus en emotionele release
- **Cold exposure** – veerkracht, doorbraak van comfortzones
- **Beweging** – energie activeren en spanning loslaten

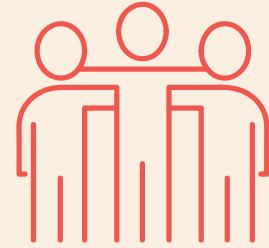
HET PROGRAMMA (3.5 maanden)

Tijdslijn:

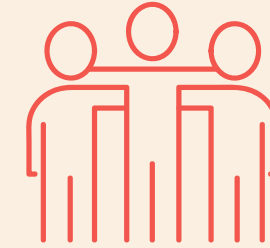
1. Groepsmomenten



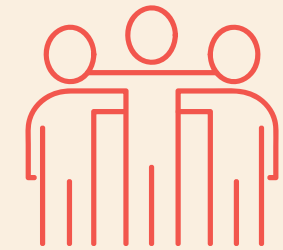
*Online
kickoff*



*biofeedback &
leefstijl (1/2d live)*

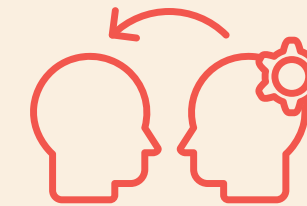
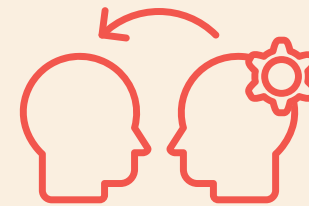


*Human design
(1/2d live)*



*Duurzame gedragsverandering
(1/2d live)*

2. Indiv. coaching (2x)



3. HRV meting (doorlopend)



4. Opdrachten (challenges) & integratie



Intake scan



*Leefstijl 4 weken
challenge*



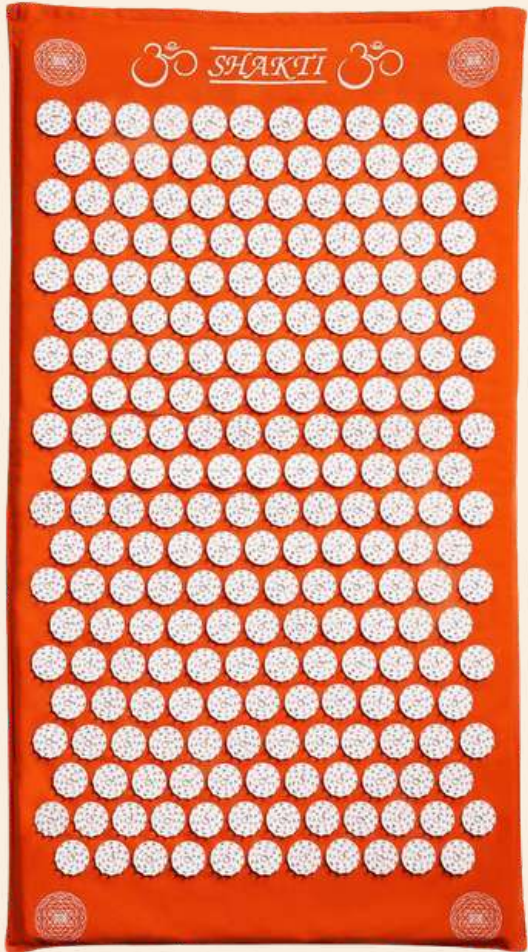
*Human design
4 weken challenge*



Closing survey

FOCUS OP EXPERIENCE

hartcoherentie meting



accupressuur mat



bluelight blockging bril



standing desk



koffie alternatieven



suppletie (slaap)



binaural beats



moonbird



lichtbril

WAT LEVERT HET OP?



- Een verhoogd **bewustzijn** van waaruit je keuzes neemt die in lijn zijn met je echte zelf
- Helder weten waar je **energie weglekt** en hoe je **duurzaam herstelt**
- Sneller je **grenzen aanvoelen en ernaar handelen**
- Meer **focus en rust zonder roofbouw** (*overgewicht, piekeren, schermen, ...*) of overdrive
- Inzicht in je **valkuilen én je unieke sterktes** en talenten

JOUW INVESTERING



Inbegrepen:

- HRV-biofeedback toestel & licentie
- Online kick-off
- 3x halve dag workshop
 - a. *Biofeedback + ademwerk*
 - b. *Human Design + energieprofielen*
 - c. *Duurzame gedragsverandering*
- 2x individuele verdiepingcoachings
- Maximaal 8 deelnemers – exclusief en persoonlijk

Investing

- 1750e btw excl (Inclusief HRV-toestel dat je houdt)
- Early bird (tot 15/9):
 - > ontvang het boek **Fully Charged** en
 - > 3 maanden **persoonlijke accountability**

GETUIGENISSEN

Testimonial Hans Meulmeester (Partner at BDO)

“Stress is enerzijds onvermijdbaar en ook nodig maar anderzijds kan je je reactie op stress kiezen en zelfs omzetten naar positieve energie. Het programma bood nieuwe technieken hoe hier mee om te gaan op momenten die beslissend waren.

Het resultaat is dat een betere conditie heb maar tevens voel ik me minder gestresseerd na een hectische dag. Wat bovendien ook mooi meegenomen is, is dat ik minder kilo's meesleur. Collega's geven aan dat ik kalmer ben waardoor ik in stressvolle situaties bij de klant beter gesprekken kan sturen en begeleiden”



Sofie Maes - (Financieel directeur Juvah)

"Nu, een jaar later, merk ik nog steeds dagelijks het positieve effect. Ik ervaar meer balans, ben alerter en kan beter schakelen tussen werk en privé. Voor elke bedrijfsleider of leidinggevende die op een duurzame manier wil investeren in zijn of haar energie en veerkracht, is deze opleiding absoluut een aanrader."

BIO Steven

OPLEIDING

- NLP Master Practitioner (Arcturus Kessel)
- Intermittent Living Coach (KPNI Gent)
- Orthomoleculair Therapeut (KPNI Gent)
- Biofeedback-HRV Practitioner (BCIA)
- Master in Neurotransmitters (Cellcare Academy)
- Functional Training (PG, AP Hogeschool Antwerpen)
- Master in Management (Antwerp Management School)
- Communicatiewetenschappen (Antwerp University)
- Human Design (International School For Human Design)

ERVARING

- 2003-2012: diverse marketing en sales functies zowel in startups als multinationals (o.a. Sony)
- 2012 - 2023: 2 startups opgericht en succesvol verkocht (activate.me & High On Life)
- 2020 - nu: Built For Endurance



Let's continue our journey
together

Contact me:

Steven Selleslags

+32 474 31 20 29

steven@builtforendurance.com



HRV biofeedback meting



HRV biofeedback meting

Stress & recovery balance



Your recovery was excellent today. These kinds of days promote your health and performance. Great!

AMOUNT OF STRESS REACTIONS

10h 12min

44%



AMOUNT OF RECOVERY

12h 4min

51%



Restorative effect of sleep



Your sleep duration met the recommendations but the restorative quality was only moderate. Think factors that may have disturbed your sleep.

LENGTH OF SLEEP

7h 0min (Good)

AMOUNT OF RECOVERY DURING SLEEP

4h 0min

57%

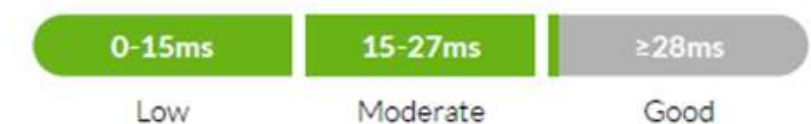


SELF-REPORTED SLEEP QUALITY



QUALITY OF RECOVERY (HRV)

30ms



Health effects of physical activity



Your day included a lot of physical activity that has a very positive impact on your health. Great!

DURATION OF PHYSICAL ACTIVITY

4h 27min

27min vigorous

14min moderate



- Exercise 348kcal
- Light activity 904kcal
- Other 2197kcal

HRV biofeedback meting

BODY RESOURCES

↗ Resources increase ↘ Resources decrease + Significant recovery period ● Stress ● Recovery ● Vigorous & moderate physical activity ● Light physical activity

