
THE ART OF TUNING™ ACADEMY – BILINGUAL BROCHURE

1. WAAROM DIT PROGRAMMA? | WHY THIS PROGRAM?

Nederlands

Stress, snelheid en constante verandering zetten organisaties en teams onder druk.

Wanneer het zenuwstelsel in survival-modus belandt (fight / flight / freeze / fawn), blokkeren creativiteit, samenwerking en leervermogen.

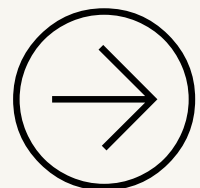
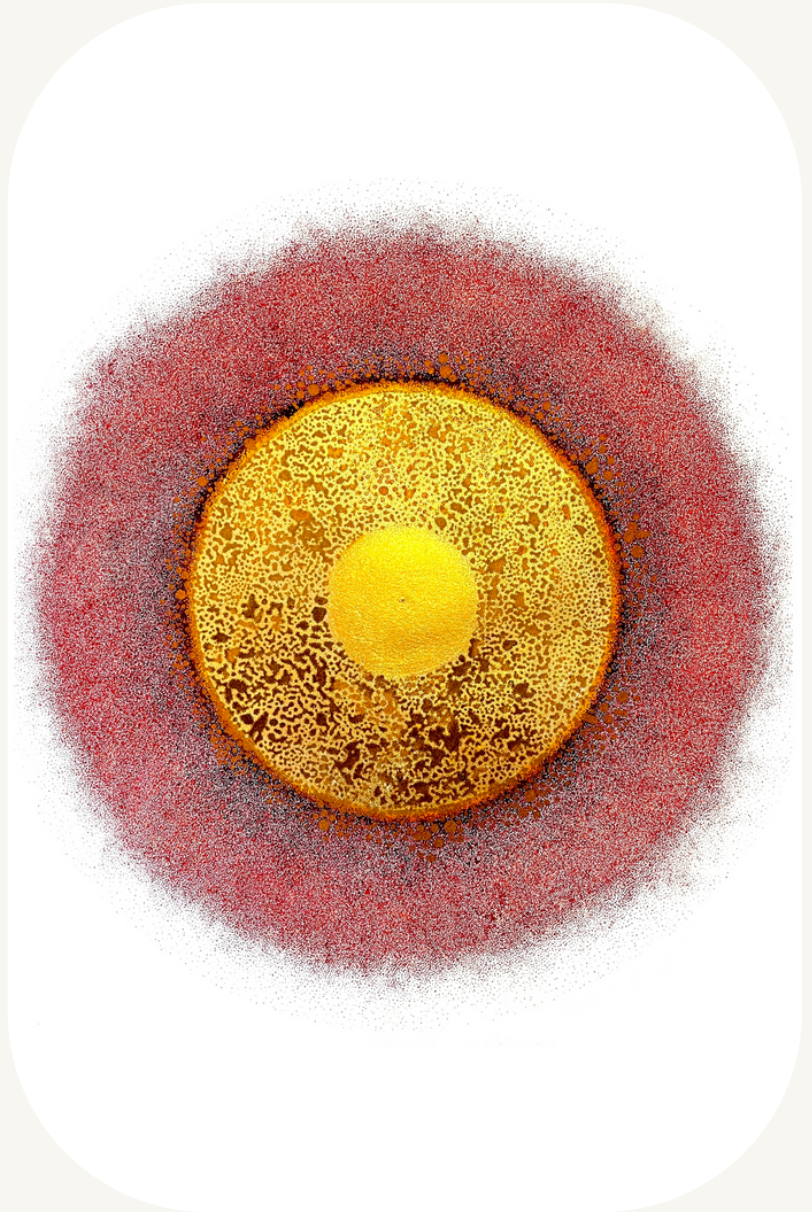
The Art of Tuning biedt een praktijkgericht traject waarin deelnemers leren hoe hun zenuwstelsel hun gedrag, communicatie en besluitvorming stuurt – en hoe ze via regulatie opnieuw toegang krijgen tot helderheid, verbinding en innovatievermogen.

English

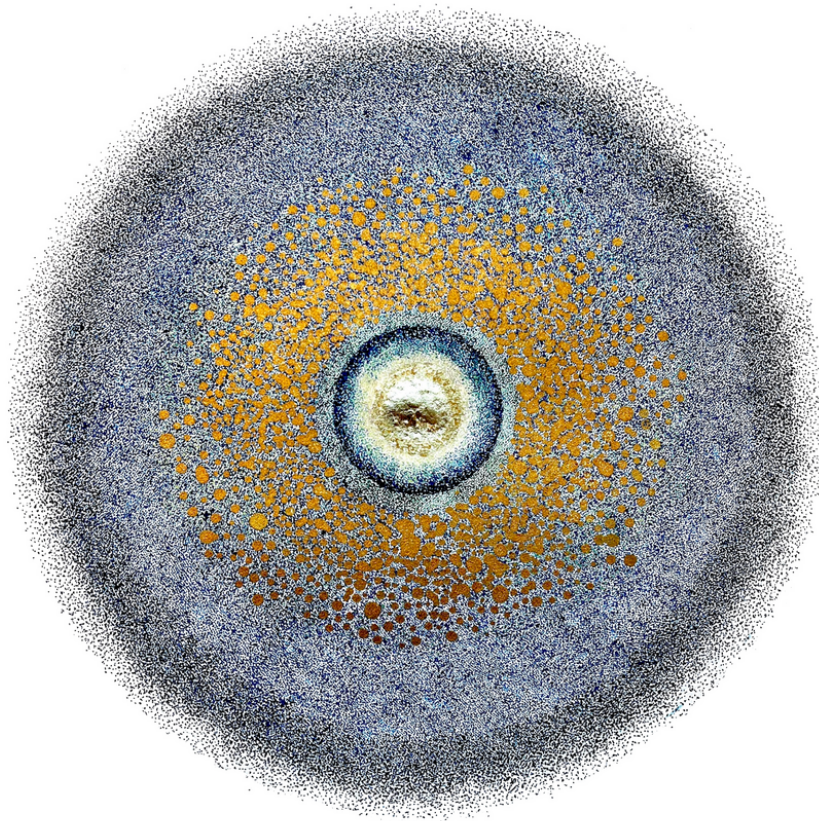
Stress, speed and constant change put organizations and teams under pressure.

When the nervous system shifts into survival mode (fight / flight / freeze / fawn), creativity, collaboration and learning shut down.

The Art of Tuning is a practice-based program where participants learn how their nervous system shapes behaviour, communication and decision-making – and how regulation restores access to clarity, connection and innovation capacity.



2. RESULTATEN VOOR ORGANISATIES | OUTCOMES FOR ORGANIZATIONS



NEDERLANDS

- Meer creativiteit, minder conflict & spanning
- Psychologische veiligheid & duurzame prestaties
- Betere besluitvorming onder druk
- Grotere veerkracht bij verandering en onzekerheid
- Sterkere samenwerking en eigenaarschap in teams

ENGLISH

- More creativity, less conflict & tension
- Psychological safety & sustainable performance
- Better decision-making under pressure
- Greater resilience in times of change and uncertainty
- Stronger collaboration and ownership in teams



3. Curriculum Overzicht | Curriculum Overview

Module 1 — The Human Operating System



NEDERLANDS

Hoe het zenuwstelsel gedrag, communicatie en prestaties vormgeeft.

Survival-modi (fight / flight / freeze / fawn) herkennen in jezelf en in teams.

Inzicht in waarom leren, focus en innovatie blokkeren bij stress en overdrive.



ENGLISH

How the nervous system shapes behaviour, communication and performance.

Recognising survival modes (fight / flight / freeze / fawn) in yourself and in teams.

Understanding why learning, focus and innovation shut down under stress and overdrive.

Module 2 — Awareness & Presence



NEDERLANDS

Van automatische reactie naar bewuste observatie.

Bewustzijn inzetten als regulatietool.

Contact maken met lichaamssignalen via adem en somatische sensaties.



ENGLISH

From automatic reaction to conscious observation.

Using awareness as a regulation tool.

Connecting with body signals through breath and somatic sensations.

Module 3 — Embodied Action & Resilience

NEDERLANDS

Begrijpen hoe overtuigingen,
innerlijke verhalen en
lichaamspatronen gedrag sturen.
Handelen vanuit regulatie in plaats
van stress, controle of
perfectionisme.
Ontdekken hoe micro-movement
heldere besluitvorming ondersteunt.

ENGLISH

Understanding how beliefs, inner
narratives and body patterns drive
behaviour.
Acting from regulation instead of
stress, control or perfectionism.
Exploring how micro-movements
support clear decision-making.

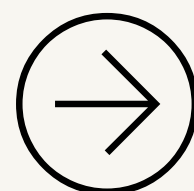
Module 4 — Trust, Integration & Co-Regulation

NEDERLANDS

De fysiologie van verbinding & co-
regulatie.
Afstemmen op anderen zonder
jezelf te verliezen.
Vertrouwen en emotionele veiligheid
versterken in teams.

ENGLISH

The physiology of connection & co-
regulation.
Attuning to others without losing
yourself.
Strengthening trust and emotional
safety in teams.



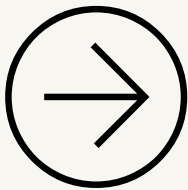
Final Integration — Applied Practice

 NEDERLANDS

Integratie van de methode in
dagelijkse werksituaties.
Concrete tools en rituelen voor
team-hygiëne, besluitvorming en
conflictransformatie.
Verankering in cultuur, leiderschap
en teamprocessen.

 ENGLISH

Integrating the method into everyday
work situations.
Concrete tools and rituals for team
hygiene, decision-making and conflict
transformation.
Embedding practices into culture,
leadership and team processes.



4. PROGRAMMA FORMATS | PROGRAM FORMATS

 NEDERLANDS

- Keynote
- Team Intensive – 2–3 dagen —
Teams & organisaties — Live +
online
- Leadership Lab – 8 weken —
Executives & leiders — Hybrid
- Open Academy – 6 weken —
Professionals — Online cohort

 ENGLISH

- Keynote
- Team Intensive – 2–3 days —
Teams & organizations — Live +
online
- Leadership Lab – 8-week cohort
— Executives & leaders — Hybrid
- Open Academy – 6-week cohort
— Professionals — Online

5. TARIEVEN / PRICING

Nederlands

Tarieven zijn op maat en afhankelijk van:

- Groepsgrootte
- Locatie en reiscontext
- Formaat (in-company, open traject, hybrid, online)
- Taal (NL, EN of tweetalig)

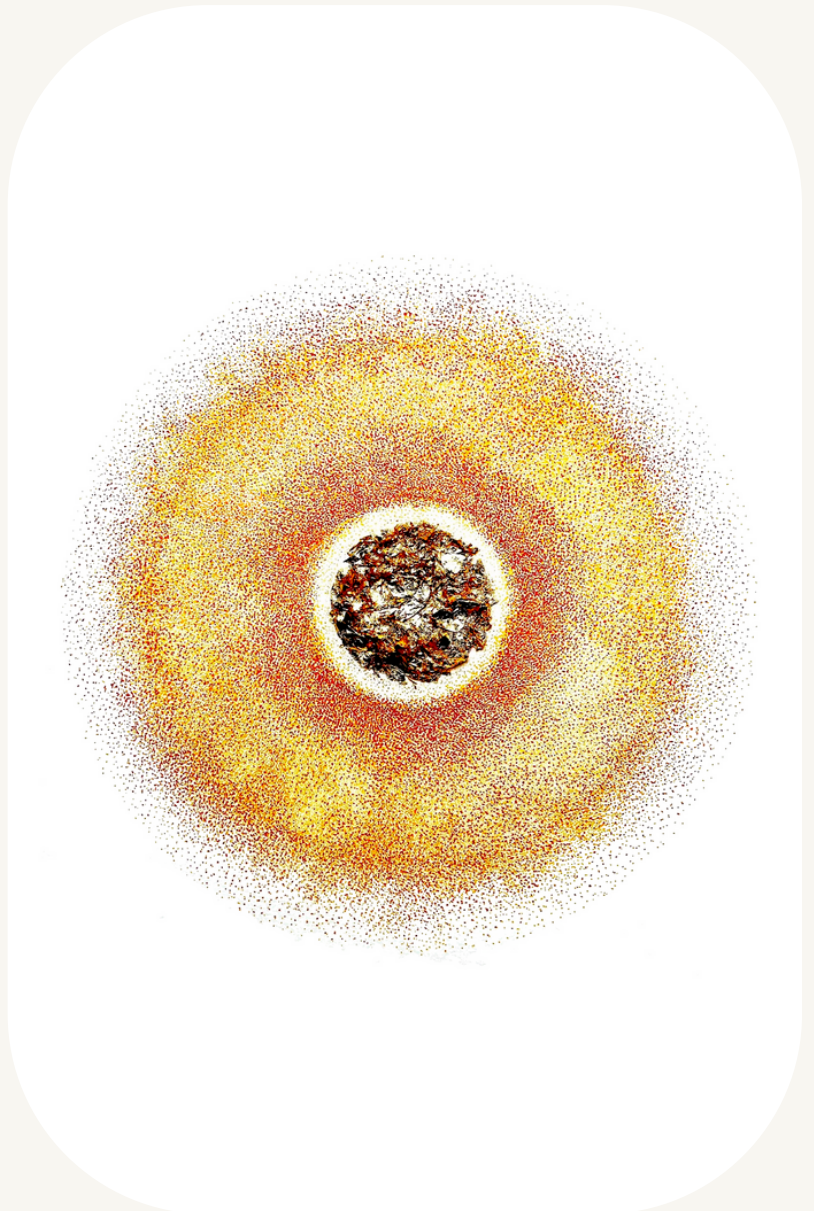
Na een kort verkennend gesprek ontvang je een helder voorstel op maat.

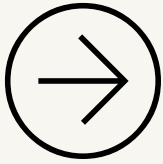
English

Pricing is customized, depending on:

- Group size
- Location and travel context
- Format (in-company, open program, hybrid, online)
- Language (Dutch, English or bilingual)

After a brief exploratory call you receive a clear, tailored proposal.





6. DELIVERABLES & TAKEAWAYS



NEDERLANDS

- Praktische tools & korte regulatie-oefeningen voor dagelijks gebruik
- Digitale hand-outs & journaling prompts
- Optioneel: trajectgebaseerde certificering
- Integratievoorstellen voor teams & organisaties

ENGLISH

- Practical tools & short regulation practices for daily use
- Digital handouts & journaling prompts
- Optional: program-based certification
- Integration suggestions for teams & organizations

7. Over de facilitator | About the facilitator

NEDERLANDS

Auteur van *You Are the Operating System - Tending Your Inner Ecosystem of Body, Breath, and Belonging*

Facilitator en begeleider gespecialiseerd in nervous-system intelligence, somatische psychosynthese en collaborative innovation. Dimka werkt met leiders, teams en organisaties die op een meer belichaamde, duurzame manier willen werken met verandering, complexiteit en creativiteit.

ENGLISH

Author of *You Are the Operating System - Tending Your Inner Ecosystem of Body, Breath, and Belonging*

Facilitator and guide specialised in nervous-system intelligence, somatic psychosynthesis and collaborative innovation. Dimka works with leaders, teams and organizations who want to engage with change, complexity and creativity in a more embodied and sustainable way.

8. CONTACT & NEXT STEPS

NEDERLANDS

Voor een intakegesprek, maatwerkvoorstel of meer informatie:



dimka.vanderhaeghen@gmail.com



<https://www.dimkavanderhaeghen.com/nl/keynotes-workshops>

ENGLISH

For an intake call, tailored proposal or more information:



dimka.vanderhaeghen@gmail.com



<https://www.dimkavanderhaeghen.com/keynotes-workshops>