

“Mentale training in de (top)sport”

3 daagse opleiding mentale training voor coaches en sporters

Doel:

In de cursus mentale training voor coaches werk je aan je eigen proces als coach. Tijdens de cursus worden een aantal vragen centraal gesteld en is de vorm die van intervisie of supervisie. De cursus is verdeeld over 3 bijeenkomsten van een dag in 2 maanden. Een aantal thema's staan in deze bijeenkomsten centraal, o.a.:

Eigen functioneren:

- Waar loop je in de samenwerking met de sporters tegenaan?
- Wat zou je daaraan willen veranderen?
- Durf jij je als coach kwetsbaar op te stellen?
- Wanneer ben je trainer, wanneer coach en wanneer mentale trainer / begeleider?
- Waar ligt de scheiding en hoe geef je die aan?

Teambuilding:

- Waar loop je tegenaan als het gaat om teambuilding?
- Systemisch kijken naar teams en sporters?
- Het gebruik van MBTI bij het samenstellen van een team.
- Hoe kun je teamleden optimaal laten samenwerken?

Naast de intervisie en supervisie worden er thema's theoretisch uitgewerkt, o.a.:

- Omgaan met emoties bij jezelf en de sporter.
- Wat is jouw MBTI-type?
- Wat kun je daarmee in de praktijk?
- Wat is jouw voorkeursrepresentatiesysteem?
- Wat kun je daarmee in de praktijk?
- Wat is familie- en organisatieopstellingen en wat kun je daar in de sport mee doen?

Verder wordt gewerkt aan:

- doelen stellen (het hoe en waarom)
- jezelf te concentreren (focustraining)
- jezelf te ontspannen (meditatie, ademhaling en relaxatie oefeningen)
- met tegenslagen om te gaan
- effectief indelen van je tijd
- FLOW ervaren
- analyseren van wedstrijden
- visualiseren



Instituut voor:

- Coaching & Counseling ●
- Communicatietrainingen ●
- Persoonlijke effectiviteit ●
- (Top)sportbegeleiding ●
- Familie-, onderwijs- en organisatieopstellingen ●
- Onderwijsondersteuning ●

Duur:

3 bijeenkomsten van 1 dag (9.30 - 17.00 uur) in het midden van het land

Investering:

De investering in deze cursus is € 675,-, inclusief lunch, materiaal en accommodatie

Voor deelnemers van dezelfde club of organisatie geldt een korting van:

- 5% bij 2 t/m 5 deelnemers
- 10% vanaf 6 deelnemers

Aantal deelnemers:

Minimaal 10 deelnemers.

Cursusleider:

Arie de Korte

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Arie de Korte op:

Telefoon : 0180 431 712
Mobiel : 0653 946 684
Email : info@dekorte.biz

Bij alle training, coaching, intervisie en supervisie en begeleiding wordt gebruik gemaakt van de principes vanuit de NLP, Silva Mind Control, Yoga en Familie- en organisatieopstellingen.