



CONGRES 13 september 2015

Heel NL mentaal sterk en gezond: sport - werk - school

DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE

Keiko®
HEALTH & PERFORMANCE CENTER

The Mental Side
Mind your mind

PRAKTIJK DE VEERKRACHT

HG
sportpsychologie

partner van
nlsport psycholoog®

HAARLEMMERMEER
SPORT & LIFE!



Workshop Drie Batterijen® methode



Sport- en prestatiepsycholoog Jan Sleijfer:

**'Je kunt pas presteren
als je energie hebt'**



Drs. Jan Sleijfer (talent-)ontwikkeling



DENKKRACHT

- UvA psychologie (cum laude)
- Specialisatie: sportpsychologie VSPN®
- Docent HvA: International Sports Management & Business



GEVOELSKRACHT

- TCM: Traditional Chinese Medicine
- KEIKO Health & Performance Center
- Oprichter NLsportpsycholoog®



LICHAAMSKRACHT

- ALO Amsterdam – docent LO
- Specialisatie: vechtsport / zelfverdediging
- Trainer: justitie en politie



Workshop Drie Batterijen® methode



DENKKRACHT

- Begin nou maar gewoon, zonde van de tijd!
- Als het nog lang duurt....
- Waar slaat dit op?



GEVOELSKRACHT

- Lichtelijk geïrriteerd?
- 'Ongemakkelijk'
- Juist leuk!?



LICHAAMSKRACHT

- Pijntjes (rug, voeten, etc.)
- Om je heen kijken
- Gaan zitten!



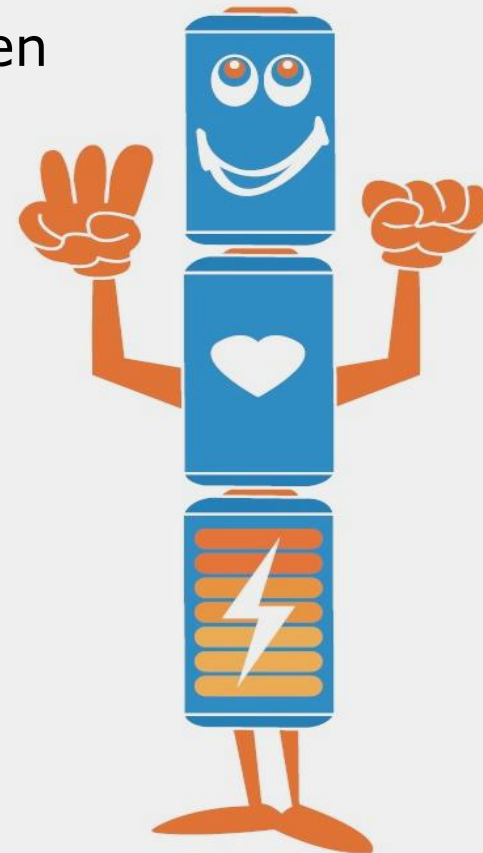
Workshop Drie Batterijen[®] methode





Drie batterijen[®] methode

Totaalaanpak: drie-eenheid om te presteren





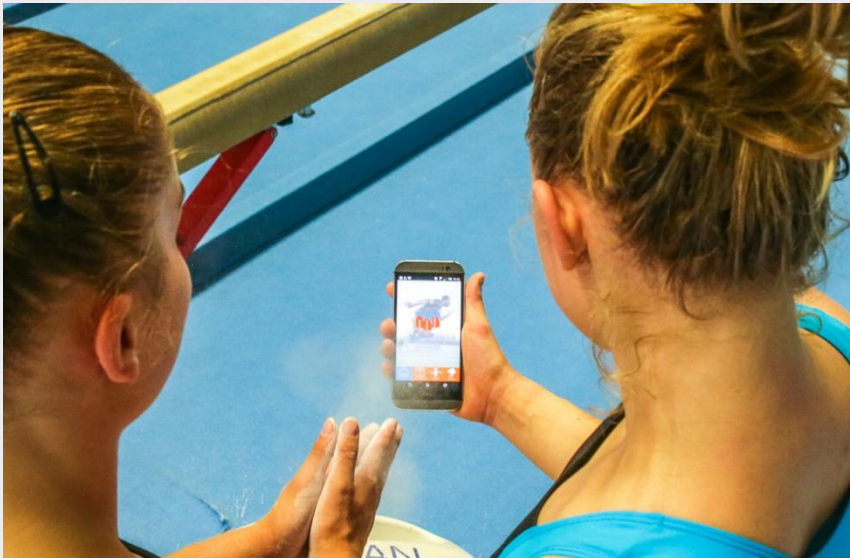
Workshop Drie Batterijen® methode



**Veranderen / beter worden is vooral
(onbewuste) gewoontepatronen
doorbreken.**



Workshop Drie Batterijen[®] methode



1. Bewustwording (ook de trainer)
2. No quick fix: 100 dagen
3. Doelen stellen
4. Blended learning
5. Onderhoud





Batterij	Conditie	Balans	Leeglopen	Opladen	MTB
DENKKRACHT	Cognitieve conditie	denken vs. ervaren	<ul style="list-style-type: none"> • piekeren • faalangst • laag zelfvertrouwen • etc. 	Aandacht hier & nu	?
GEVOELSKRACHT	Sociaal emotionele conditie	weggeven vs. ontvangen	<ul style="list-style-type: none"> • frustratie • motivatie probleem • eenzaamheid • etc. 	Passie en plezier	?
LICHAAMSKRACHT	Fysieke conditie	inspannen vs. ontspannen	<ul style="list-style-type: none"> • vermoeidheid • spierspanning • blessure • etc. 	Luister naar lichaam	?



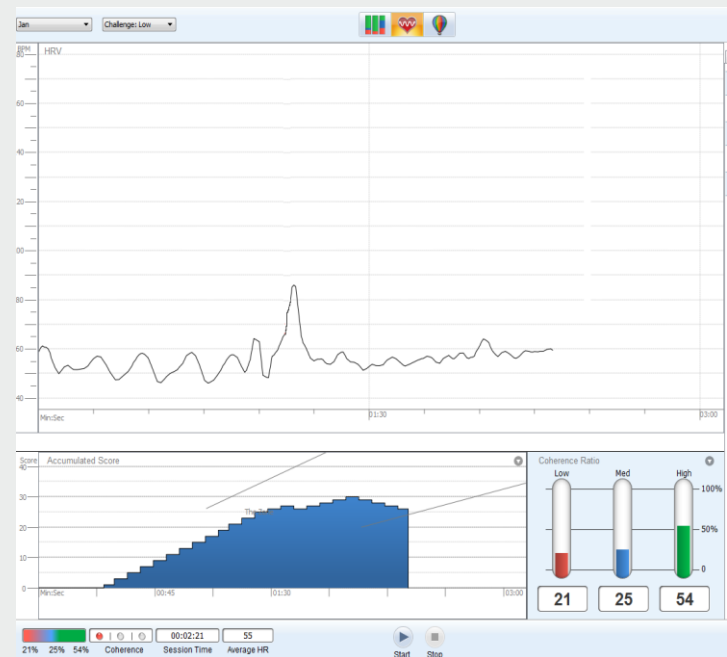
Workshop Drie Batterijen[®] methode

Hart Ritme Variabiliteit (HRV)

Ons hartritme varieert voortdurend, de tijds-intervallen tussen hartslagen wisselen constant.

Hartcoherentie

De mate van samenhang in de HRV, de regelmaat in de variatie is een indicator van emotioneel welzijn.





Heb jij voldoende **POWER** om te presteren?

In de sport, op school of werk

NLsportpsychologen®

workshops in heel NL:

- 10 okt: Amsterdam
- 31 okt: Weert
- 09 nov: Oost Souburg
- 19 nov: Utrecht
- 28 nov: Steenbergen

ZIE AGENDA =>

VIND EEN NLSPORTPSYCHOLOG® BIJ U IN DE BUURT

SELECTEER PROVINCIE: ZOEKEN OP NAAM:

HEEL NEDERLAND MENTAAL STERK EN GEZOND.
IN DE SPORT, OP HET WERK EN OP SCHOOL!

AGENDA

HOOFDDORP	AMSTERDAM	WEERT	ZEELAND	UTRECHT	STEENBERGEN
28 SEP 2015 CURSUS: DE POWER OM TE PRESTEREN!	10 OCT 2015 LUSTRUM: LVA SPORT- EN PRESTATIE PSYCHOLOGIE	31 OCT 2015 WORKSHOP: MENTALE TRAINING PAARDESPORT	09 NOV 2015 LEERGANG: SPORTPSYCH VOOR TRAINER COACHES	19 NOV 2015 WORKSHOP: DE ROL VAN MUZIEK IN DE SPORT	28 NOV 2015 WORKSHOP: TEAMBUILDING TRAINERS EN WERKGEVERS

UW DRIE BATTERIJEN OPLADEN MET NLSPORTPSYCHOLOG®!