

MINDSET

VOOR COACHES EN ATLETEN

Vijf dagdelen – gebaseerd op het boek Mindset

Deze interactieve cursus geeft op een verfrissende en tastbare manier coaches en atleten inzicht in wat verhoogde aandacht is. Deze bewustwording brengt zelfvertrouwen en plezier gedurende de trainingen, wedstrijden en de privésituatie. De Mindset-methode wordt stapsgewijs toegelicht aan de hand van actuele, sprekende videobeelden en praktijk oefeningen. Na twee intensieve trainingen begeleiden wij elk individu in het kiezen van een mentaal doel. Mindset leert coaches en atleten het maximale uit zichzelf te halen.

1e dagdeel

Duur: 3 uur (2x 1,5 uur)

- Actiedenken, Verhaaldenken
- Pijlers: 1. Aardige ogen & 2. Goede fouten
- 4 Concentratievormen: scannen, zoomen, gevoel en gedachten
- 3x Instrumenten en meditatie

2de dagdeel

Duur: 3 uur (2x 1,5 uur)

- Pijlers: 3. Nieuwsgierigheid, 4. Zelfkennis, 5. Zelfdiscipline & 6. Acceptatie
- 6x Instrumenten en meditatie

3de dagdeel

Duur: 3 uur (2x 1,5 uur)

- Persoonlijk Succesplan (PSP)
- Het vastleggen van individuele mentale doelen voor de komende 3 maanden.

4de dagdeel (na 6 weken)

Duur: 3 uur

- Persoonlijk Succesplan (PSP)
- Tussentijds overleg van het PSP
- Het toetsen van de progressie en haalbaarheid van het gekozen mentale doel.

5de dagdeel (na 3 maanden)

Duur: 3 uur

- Feedback PSP
- Wat is er bereikt?
- Hoe verder met het ontwikkelen van nieuwe doelen? En hoe bewaak je je eigen mindset?

Richtlijn kosten

Na aanvraag en overleg sturen wij u een offerte. Als richtlijn voor de kosten hanteren wij € 1000 (ex btw) per dagdeel. Bij meer dan 8 deelnemers worden extra kosten berekend voor een tweede Mindset-coach.



Direct resultaat

DERDE HERZIENE DRUK

MINDSET

Jackie Reardon & Hans Dekkers

Een mentale gids om optimaal te presteren

Aanbevolen door Richard Krajicek, Hans van Breukelen, Marc Lammers, Jacco Verhaeren, Toon Gerbrands, Rohan Goetzke, Bettine Vriesekoop, Joop Alberda en vele anderen

Supervisie

Als er behoefte is aan meer individuele coaching gedurende de 3 maanden kunnen extra dagdelen ingelast worden.

Dit houdt in:

- Het monitoren van ieders PSP
- Meer inzicht in het toepassen van de instrumenten en pijlers
- Eventueel bijstellen van het mentale doel
- Motivatie om vol te houden
- Begeleiding in meditatie



THE MINDSET | info@themindset.nl | www.themindset.nl

Nieuwe Leliestraat 27 hs | 1015 SJ Amsterdam | T +3120 624 67 21 | F +3120 785 77 44