

# MINDSET

## VOOR COACHES EN ATLETEN

### Vier dagdelen – gebaseerd op het boek Mindset

Deze cursus is bedoeld voor coaches en/of sporters van alle disciplines, die zich verder willen verdiepen in de Mindset-methode. Op bijzondere en inspirerende wijze wordt de Mindset-methode stapsgewijs toegelicht. Er wordt uitgebreid stilgestaan bij Actiedenken en Verhaaldenken, de 6 pijlers, de 4 concentratievormen en de 9 instrumenten. Aan de hand van actuele, sprekende videobeelden, praktijkoefeningen, rollenspelen en het implementeren van ieders PSP (Personal Success Plan) wordt het de deelnemer duidelijk wat mentale training is.

#### 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
- Mindset oefenen in de praktijk
- 3x Instrumenten en meditatie

#### 3de dagdeel

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

- Yoga en pranayama
- Pijlers: 5. Zelfdiscipline & 6. Acceptatie
- 3x Instrumenten en meditatie

#### 4de dagdeel

*Duur: 3 uur*

- Persoonlijk Successplan (PSP)
- Uitleg van het PSP en visualisatie
- Het vastleggen van individuele mentale doelen voor de komende 3 maanden

#### Comeback dag na 3 maanden

*Duur: 4 x 1,5 uur*

- Feedback Personal Success Plan (PSP)
- Wat is er bereikt?
- Hoe verder met het ontwikkelen van nieuwe doelen en het mentale proces?

#### Kosten

Voor opdrachten van bonden, teams of verenigingen hanteren wij € 1000 (ex btw) per dagdeel tot maximum 8 deelnemers. Voor de open Mindset-coachescursus € 600 (ex btw) per persoon.



## MINDSET

Jackie Reardon & Hans Dekkers

*Een mentale gids om optimaal te presteren*

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

#### Supervisie

Veel coaches en sporters willen extra individuele coaching gedurende de 3 maanden werkend met het PSP. Hiervoor kunnen extra dagdelen ingelast worden (één keer per maand). Besproken wordt o.a.

- Het verloop van ieders PSP
- Meer inzicht in het toepassen van de instrumenten en pijlers
- Begeleiding in meditatie en visualiseren
- Motivatie om vol te houden



THE MINDSET | [info@themindset.nl](mailto:info@themindset.nl) | [www.themindset.nl](http://www.themindset.nl)

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