

## Interview Danny Buijs - Prestatiepsychologie

Danny Buijs nam deel aan de opleiding Prestatiepsychologie van de TopsportCompany. In deze klassikale opleiding leer je in 6 bijeenkomsten meer over de relatie tussen psychologie en presteren. De opleiding geeft meer inzicht in het beïnvloeden van mentale vaardigheden en is interessant voor iedereen die meer uit zijn of haar eigen prestaties en die van anderen wil halen. Wij vroegen Danny naar zijn ervaringen met de opleiding.

### Waarom besloot je deel te nemen?

“Ik vind het superinteressant hoe je zelf in elkaar zit. Waarom laat ik gedrag zien dat ik laat zien? Dit is niet voor het eerst dat ik mij probeer te verdiepen in mezelf en contact met anderen. Ik ben me daar heel erg bewust van. Het vergt echter veel tijd en energie om daar structureel mee bezig te blijven. Ik zag deze opleiding al eerder voorbijkomen op locatie Nijmegen en Hoofddorp en was op zoek naar een manier waarop ik dat in mijn schema kon passen. Toen jullie naar Groningen kwamen was dat ideaal.”

### Hoe heb je de opleiding ervaren?

“We hebben de laatste bijeenkomst nog te gaan maar tot nu toe erg positief. De verschillende onderwerpen met verschillende gastdocenten vind ik heel plezierig. Tevens is de kwaliteit van goed niveau: een mix van serieus met humor en inhoud. Ondanks dat de opleiding na een lange werkdag plaatsvond, kon ik er met mijn aandacht bij blijven. Dat heeft te maken met hoe het werd gebracht. Ik vind het ook leuk dat in de groep deelnemers zitten met verschillende leeftijden, karakters en werkdisciplines.”

### Wat was voor jou het meest interessant?

Het meest interessant vond ik bezig gaan met je eigen krachten, valkuilen en allergieën. Dat kom ik dagelijks tegen in mijn leven en werk en is voor mij het meest toepasbaar in relatie tot anderen. Waarom laat ik het gedrag zien dat ik laat zien? Wat wil ik bereiken en wat is de bijbehorende houding om dat te bereiken? Inzicht in jezelf is leerzaam, maar soms ook confronterend.