



PRESTATIEPSYCHOLOGIE 2020

Wat motiveert ons en waarom reageren wij verschillend op situaties?

Bijeenkomst

1

Inleiding in de sportpsychologie: wat is sportpsychologie? Waar houdt deze jonge tak van wetenschap zich mee bezig? In deze bijeenkomst staat deze vraag centraal.

Bijeenkomst

2

Zelfinzicht: aan de hand van een praktische methodiek leer je om persoonlijke eigenschappen in kaart te brengen en te bespreken.

Bijeenkomst

3

Zelfcontrole: dit onderwerp is van groot belang bij het leveren van prestaties. Ben jij in staat om je aandacht bij de taak te houden als het er echt om gaat? Kan je anderen hierin helpen?

Bijeenkomst

4

Zelfreflectie: kun jij vormgeven aan je eigen ontwikkeling? Wat is de juiste mindset? Hoe herken je dit? En waarom is dit belangrijk bij het leveren van prestaties?

Bijeenkomst

5

Zelfvertrouwen: = de overtuiging hebben dat je goed kunt presteren op het moment dat dit wordt gevraagd. Die overtuiging moet niet alleen in je hoofd zitten, die moet je ook voelen. In deze bijeenkomst gaan we dieper in op hoe je dit bij jezelf en anderen positief kunt beïnvloeden.

Bijeenkomst

6

Je eigen plan: in de laatste bijeenkomst besteden we aandacht aan een methodiek waarmee je leert om vorm te geven aan je eigen en andermans ontwikkeling.

De docenten



Lara is werkzaam bij de TopsportCompany en als programmamanager verbonden aan de opleiding.



Bart is al meer dan 5 jaar verantwoordelijk voor de mentale begeleiding bij AZ. Bart verzorgt bijeenkomst 4.



Ivo heeft ruim 20 jaar ervaring en is werkzaam als mentale trainer bij Vitesse en Team NL. Ivo verzorgt bijeenkomst 1.

Hoe kun je meer uit jezelf halen en hoe help je anderen om succesvol te zijn?

Voor wie

De opleiding “prestatiepsychologie” is ontwikkeld voor iedereen die meer wil weten over de relatie tussen psychologie en presteren. De doelgroep is breed en varieert van coaches, docenten, sporters tot fysiotherapeuten.

Resultaten/ doelstellingen

Het resultaat van de opleiding is dat je:

- Makkelijker vorm kunt geven aan je eigen toekomst en anderen hierin kan helpen.
- Jezelf beter leert kennen en anderen beter leert inschatten.
- Weet hoe je meer controle uit kunt oefenen op je eigen reacties en anderen hierin kunt helpen.
- Weet hoe je zelfvertrouwen kunt beïnvloeden bij jezelf en anderen.

Lesmateriaal

Bij de start ontvangen de deelnemers een handleiding prestatiepsychologie.

Opleidingslocatie

De opleiding vindt plaats op het kantoor van TopsportCompany in Nijmegen en WVCS in Hoofddorp.

Kosten

De kosten voor deze cursus bedragen € 795,-. De kosten voor opleiding zijn aftrekbaar voor de belasting.

De opzet van de opleiding

De rode draad van de opleiding wordt gevormd door het thema ‘prestatiepsychologie’. Om dit leerproces te begeleiden hebben we een programmamanager die de hele opleiding aanwezig is. De programma manager behandelt de lesstof en het huiswerk. Daarnaast komt er elke les een specialist die met betrekking tot het betreffende hoofdstuk een workshop verzorgt. Hierdoor zijn we in staat om structuur en variatie te bieden.



Paul is 20 jaar actief in de topsport en heeft gewerkt voor Chelsea, Feyenoord en Ajax. Paul verzorgt bijeenkomst 2 en 6.

Paul van Zwam MSc



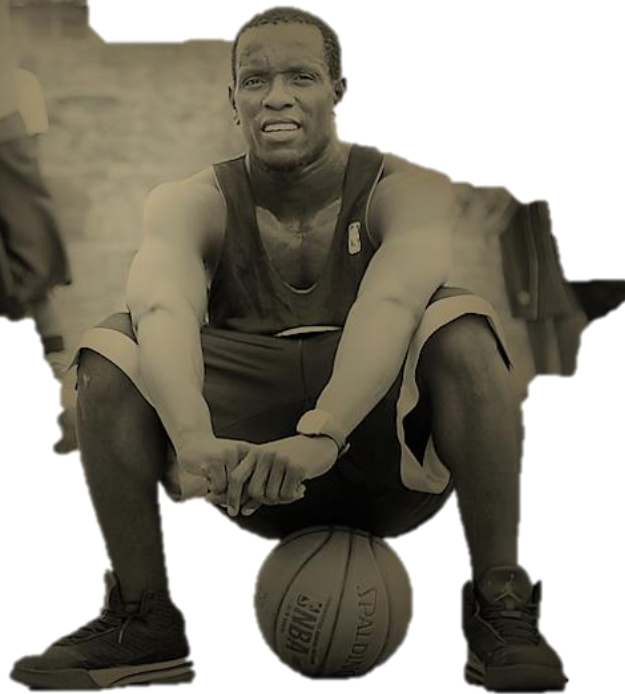
Joep is verbonden aan Topsport Limburg en begeleidt al meer dan 10 jaar sporters. Joep verzorgt bijeenkomst 5.

Joep Teeken MSc



Rico is de nestor van de sportpsychologie in NL. Hij heeft tal van topsporters geholpen op weg naar succes. Rico verzorgt bijeenkomst 3

Rico Schuijers PhD



Nijmegen 2020

woensdagavond 18.30 - 22.00

14 oktober: inleiding in de sportpsychologie

21 oktober: zelfinzicht

4 november: zelfcontrole

18 november: zelfreflectie

2 december: zelfvertrouwen

9 december: je eigen plan

Interesse? Geef je op via Start2Move (tel: 088 850 76 48) of
mail naar opleidingsadvies@start2move.nl