



Flower

Mentale Training

*Praktijk voor
Sportpsychologie*

'Je hersenen sturen je spieren, dus waarom alleen je spieren trainen?'

Mentale training zorgt voor meer zelfvertrouwen en plezier in je sport. Dit heeft een positief effect op je sportprestaties.

Waarom mentale training?

- Het leert je om emoties onder controle te houden
- Het leert je om te focussen
- Het geeft je inzicht in je eigen (sport)gedrag en dat van anderen
- Het zorgt ervoor dat je in wedstrijden net zo goed als of zelfs beter presteert, dan tijdens trainingen.

Wie haalt winst uit mentale training?

- (Top)sporters
- Jonge sporttalenten
- Ouders
- Trainers
- (Assistent)scheidsrechters
- (Top)sportteams
- Scholen, verenigingen en bedrijven

Individuele Mentale Training: 'Ik heb er alles aan gedaan!'

Mentale training wordt afgestemd op jouw persoonlijke wensen en

behoefte. Je leert strategieën om positief en functioneel om te gaan met druk, tegenslag, frustraties en fouten. Je maakt samen met de sportpsycholoog, een mentaal plan. In dit plan staat concreet welke aanpak je kiest in trainingen en wedstrijden.

Mentale Teamtraining: 'De optelsom van persoonlijke prestaties'

De sportpsycholoog brengt het groepsproces in kaart. Dit legt de kracht van het team bloot, maar ook de problemen en zwaktes. Afspraken, doelen en verwachtingen van het team worden afgestemd, zodat er een positieve sfeer is en er efficiënt wordt samengewerkt.

Cursussen: 'FLOW de optimale presteerstand'

- 'Pieken op het juiste moment' voor (top)sporters, groepen (zang, dans, toneel)
- 'We hebben er alles aan gedaan' voor jonge (top)sporters en hun ouders
- 'Mentaal sterk coachen' voor trainers en docenten

MAIL OF BEL VOOR MEER INFORMATIE OF EEN AFSpraak:

Drs Daniëlle van der Klein-Driesen
Sportpsycholoog VSPN® en Orthopedagoog
Hattasingel 172,
3066 HH Rotterdam
06 55761816
info@flowmentaletraining.nl
www.flowmentaletraining.nl