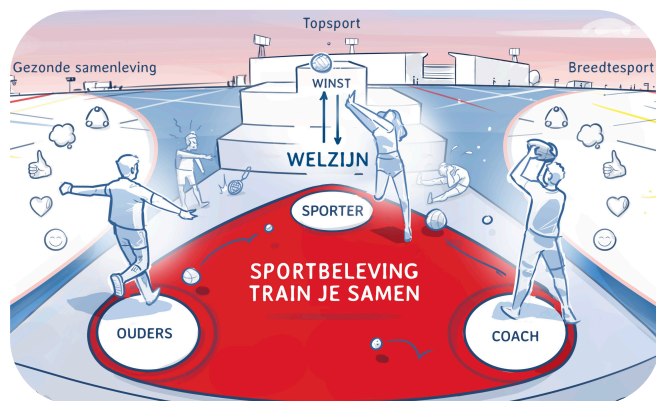


Sport in Perspectief

Presteren met plezier

Flow Mentale Training gaat voor een positief sportklimaat, waarbij er balans blijft tussen presteren en plezier.

Met Sport in Perspectief trainen we pedagogische-, sportpsychologische- en didactische inzichten op de sportplek. Coaches, sporters en ouders houden elkaar de spiegel voor. De coaches worden zich bewust van het effect van hun coachgedrag en leren hoe zij de mentale vaardigheden zoals zelfvertrouwen of concentratie trainen. De ouders krijgen rolduidelijkheid en leren positief steunen en loslaten. De sporters weten wat te doen als het spannend wordt.



Inhoud

Rode draad van de multimediale methode Sport in Perspectief zijn vijf thema's: rol, verwachtingen, communicatie, blik & handelen en plezier. Het richt zich op:

- Pedagogiek: inzicht in jezelf en de ander/balans presteren en plezier.
- Sportpsychologie: presteren onder druk/mentale weerbaarheid/fysiek mentale training.

Ouders krijgen het boek *Als je maar wint*, coaches de Online-training *KOP IN*. Sportprestaties verbeteren en kinderen blijven graag sporten.

Mnd	Wat?	Voor wie?
1	Workshop KOP IN	Coaches
2	Workshop Als je maar wint	Ouders
3	Mentale Veldtraining	Coaches, sporters, ouders
4	Fysiek Mentaal Training	Coaches en sporters
5	Evaluatie en borging	Coördinator en coaches



Flow Mentale Training

Daniëlle van der Klein-Driesen, sportpsycholoog en orthopedagoog en Team FLOW.
0655761816 / info@flowmentaletraining.nl / www.sportinperspectief.nl

