

TOPSPORT EN ZORG: MENTALE PROCESSEN

Opkijken tegen en uitkijken naar.....

- ▶ Dr. Rico Schuijers, sport- en prestatiepsycholoog
- ▶ www.pro-task.nl, tel: 0611428242
- ▶ Eigen bedrijf sinds 1990, ervaring met topsporters, politie, defensie, musici, leidinggevenden, onderwijs, zorg, brandweer.
- ▶ PROTASK®

Mentale kracht?

Omgaan met fouten

Omgaan met druk

Omgaan met vermoeidheid

Doorzettingsvermogen

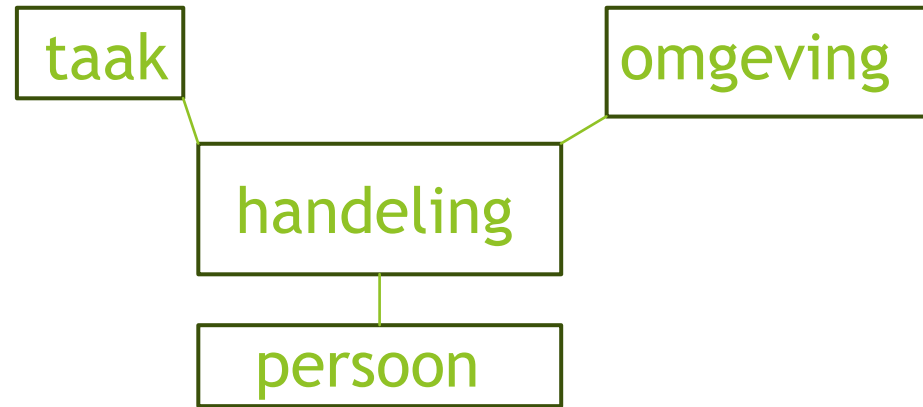
Omgaan met vernederingen door leidinggevenden/coach

Omgaan met vernederingen door collega's

Faalangst/zelfvertrouwen

Omgaan met veranderingen

Handelingstheorie:



- ▶ Er niet 'alles' uithalen, taken niet naar behoren uitvoeren, juist heel erg je best doen;
- ▶ Niet normale lichamelijke reacties, niet normale motoriek, verandering van gewoonten
- ▶ Uitblijvende acties, te late of te vroege acties, foute acties;
- ▶ Onder normale niveau blijven, twijfelen

Mentale Kracht

Wat is mentaal? Alles wat je denkt en voelt

- Motivatie
- Spanning
- Concentratie
- Zelfvertrouwen

Onder kritische en uitdagende omstandigheden laten zien wat je kunt.

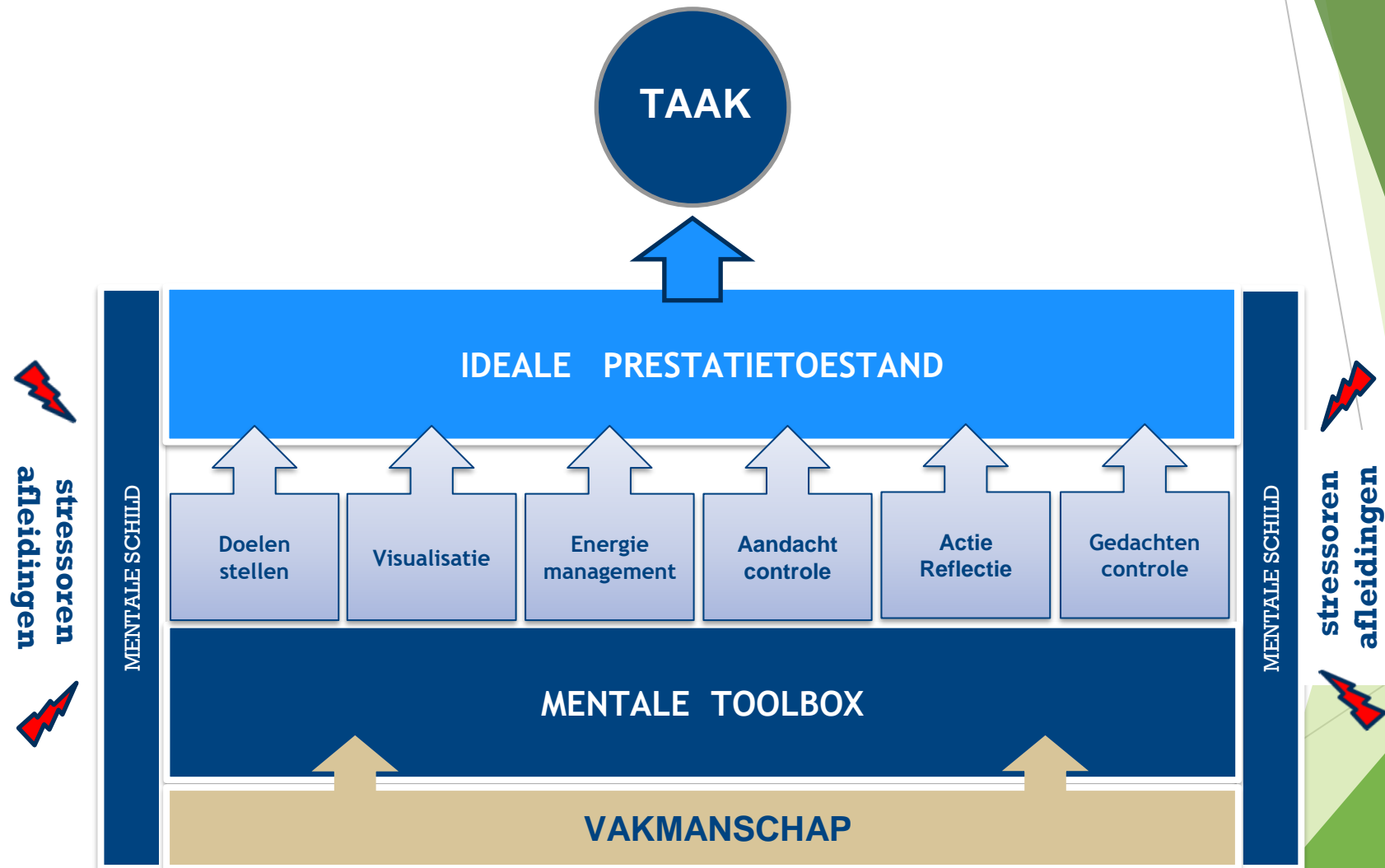
Optimaal presteren:
medailles, tentamens halen, ziekteverzuim, sales, mooiere muziek
minder geweld, duurzame inzetbaarheid, geluk

motivatie	spanning	concentratie	zelfvertrouwen
------------------	-----------------	---------------------	-----------------------

Vakmanschap
Kennis en kunde



Model Mentale Kracht



Motivatie/doelen stellen

- ▶ BHAG, SMART, SMOOTH (specifiek, meetbaar, onrealistisch, onacceptabel, tijdsgebonden, en hilarisch);
- ▶ Tijdsdoelen: droom, lange termijn, middellange termijn, korte termijn, en dag doel;
- ▶ Inhoudsdoelen:
 - Resultaat doel
 - Prestatiedoel
 - Procesdoel

Plussen & Minnen

Minnen

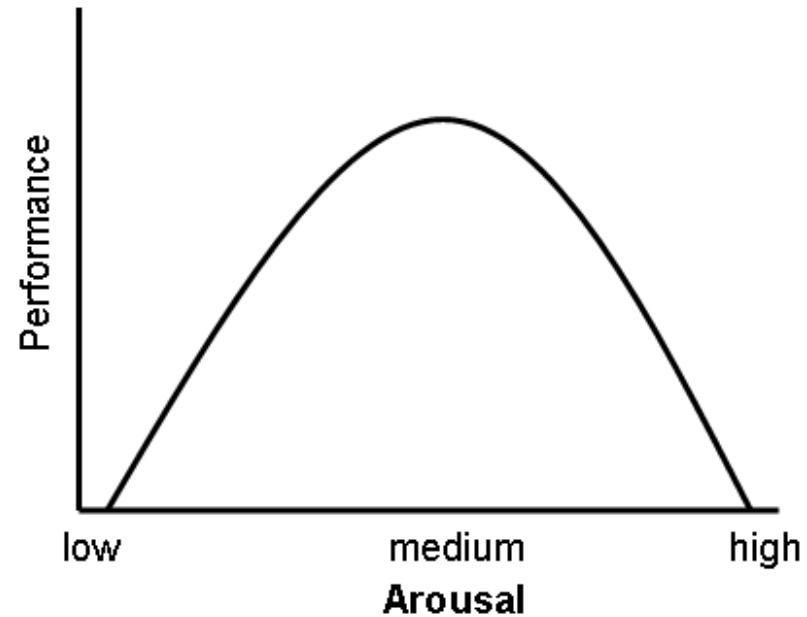
Ademhaling

Gedachtecontrole

Bijstellen doelen

Muziek

...



Plussen & Minnen

Plussen

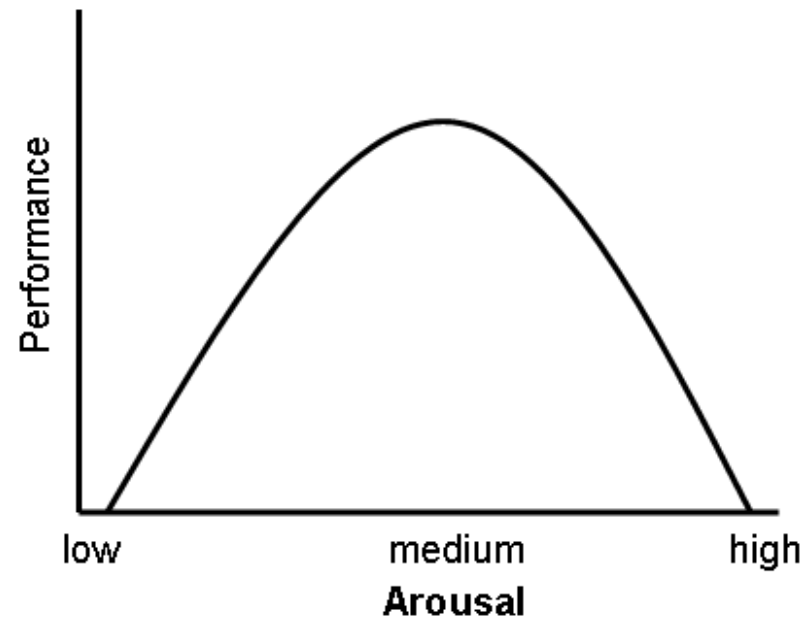
Ademhaling

Gedachtecontrole

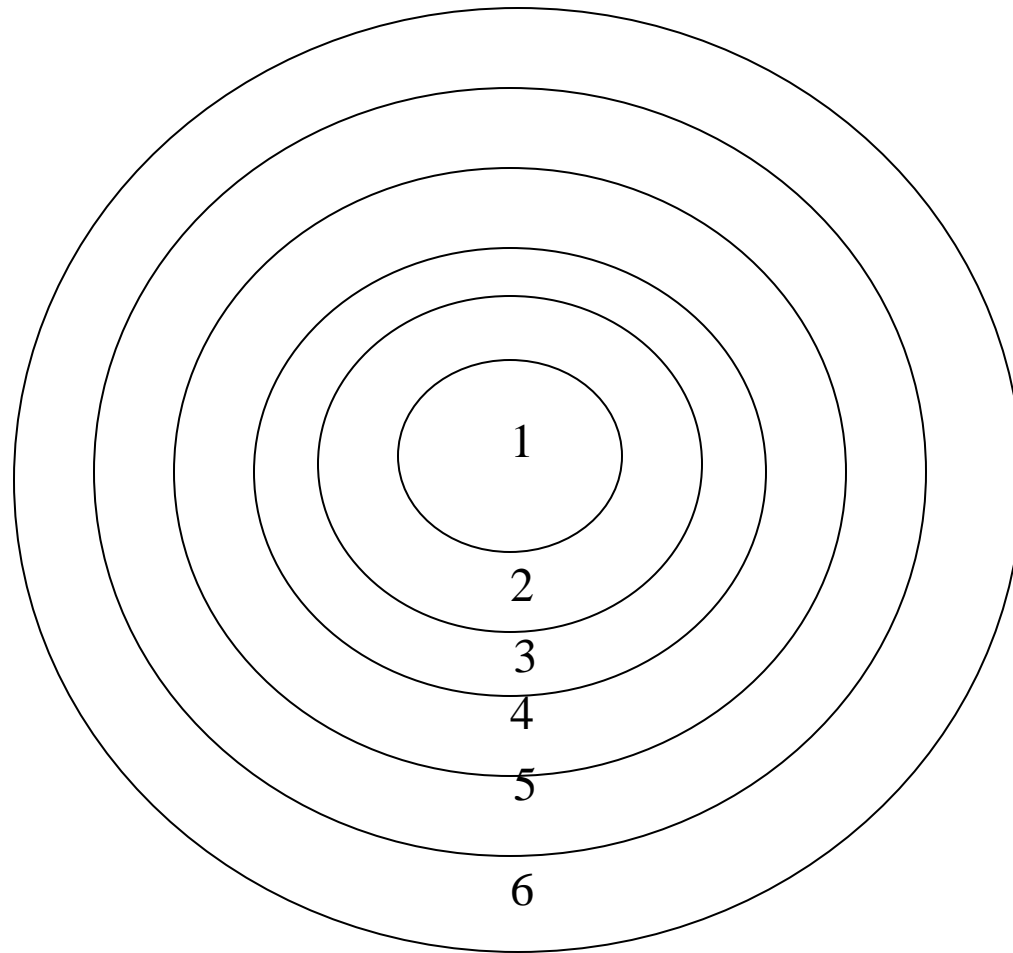
Bijstellen doelen

Muziek

...



Aandachtscirkels



Aandachtscirkels

- ▶ 1 = ik en mijn taak (waarnemen, beslissingen nemen, bewegingen)
- ▶ 2 = directe afleidingen (temperatuur, tegenstander, omstandigheden)
- ▶ 3 = is-behoort te zijn vergelijking
- ▶ 4 = winnen/verliezen
- ▶ 5 = gevolgen van winnen/verliezen
- ▶ 6 = zinsvraag (wat doe ik hier?)

Aandachtsstijlen

- ▶ klein-buiten: iets kleins buiten jezelf
- ▶ groot-buiten: 180 graden kijken overzicht
- ▶ klein-binnen: iets kleins van binnen, gewricht
- ▶ groot-binnen: totaal gevoel van binnen, hobby

Voorkeursstijl

- **Klein-binnen**
 - ▶ denkers, specialisten, **piekeren, check, check**
- **Klein-buiten**
 - ▶ scherp op details, continu aanpakken, **door de bomen het bos niet meer zien**
- **Groot-buiten**
 - ▶ gericht op omgeving, vinden alles leuk, dingen tegelijk doen, **hak op de tak, niet kunnen kiezen**
- **Groot-binnen**
 - ▶ bewust van eigen gevoel in situaties, **dagdromer en chaotisch**

Taalgebruik

Moeten

- Geeft druk / dwang
- Mag niet mislukken
- Is niet leuk

Proberen

- Vrijblijvend
- Excuus van tevoren
- Lukt altijd

Als....

- Geen controle
- Angst, onzeker, twijfel

- Willen / ervoor kiezen

- Kunnen

- Durven

- Doen / Gaan

Mentale Kracht



De succestraining van Olympische sporters en de Nationale Politie

Teambuilding: forming, storming, norming, performing

- ▶ 1. Bewustzijn en kennis van jezelf.
- ▶ 2. Bewustzijn en kennis van anderen.
- ▶ 3. Bewustzijn en kennis van verschillen.
- ▶ 4. Acceptatie van jezelf.
- ▶ 5. Acceptatie van anderen.
- ▶ 6. Acceptatie van verschillen.
- ▶ 7. Contact.
- ▶ 8. Communicatie.
- ▶ 9. Respect.
- ▶ 10. Vertrouwen.
- ▶ 11. Teambuilding, teamgeest, synergie

Tel de getallen op (samen en hardop)

- ▶ 1000
- ▶ 40
- ▶ 1000
- ▶ 30
- ▶ 1000
- ▶ 20
- ▶ 1000
- ▶ 10