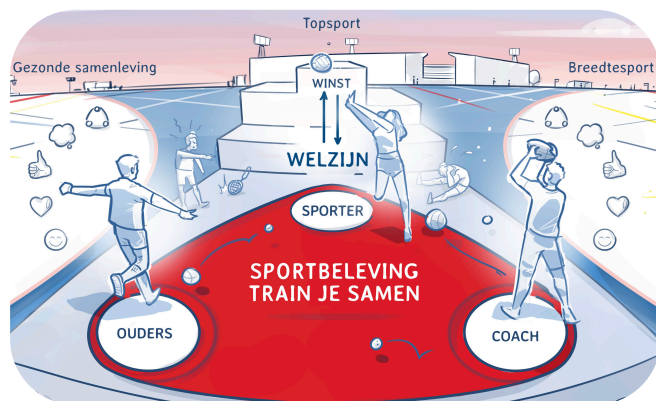


Sport in Perspectief

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 coachgedrag en leren hoe zij de mentale vaardigheden zelfvertrouwen, concentratie en samenwerken trainen. De ouders krijgen rolduidelijkheid en leren positief steunen en loslaten. De sporters worden mentaal weerbaarder.



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: mentale weerbaarheid/fysiek mentaal trainen.

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 Trainen	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

