

# TRAINING PRESTATIEGEDRAG



Dit is de basis van jouw als persoon. Duidelijkheid hebben over wie je bent en wat je wil. Stabiel en flexibel om verschillende en moeilijke situaties in je leven het hoofd te kunnen beiden. Het is te vergelijken met het fundament van een huis. Als daar barsten in zitten, dan kun je daar nog wel wonen, maar niet meer veilig en duurzaam. De barsten kunnen tot het dak komen ... en dan is topvorm niet meer mogelijk. Als 'barsten' zichtbaar worden, dan verdient dat aandacht om daarna verder te kunnen bouwen.

**stabiliteit &  
psychologische flexibiliteit**

= 'FUNDAMENTAAL'



## mentale vaardigheden & weerbaarheid

Voorbeelden van mentale vaardigheden om de weerbaarheid te vergroten, zijn:

- doelen stellen
- gedachtecontrole
- zelfspraak
- aandachtscontrole
- verbeelding
- emotieregulatie
- mindfulness
- omgaan met druk
- ontspanning
- energizing

Ook dit verdient aandacht!

## topvorm

Als we het over topvorm hebben, dan gaat het over

- pieken
- vlammen
- top in je kop
- scoren tussen de oren
- FLOW.

Dit is het doel van de training van het prestatiegedrag.

De weg naar de top, naar optimaal presteren, van talentontwikkeling is geen rechte lijn. Het is de weg van vallen en opstaan, omgaan met progressie en ook met tegenslag. Intrinsieke motivatie speelt een cruciale rol bij dit proces. Ook hier wordt aandacht aan besteed!



*doel is*

**topvorm: optimaal presteren  
& welzijn**



Het doel is om optimaal te presteren, om het beste uit jezelf te halen. De juiste dingen doen op het juiste moment, leren van de goede en mindere ervaringen en plezier hebben!

*doel is*

**topvorm: optimaal presteren  
& welzijn**



*onderzoek naar*

**belemmeringen**

Aan de hand van vragenlijsten, gesprekken en ervaringen krijg je inzicht in je kwaliteiten en belemmeringen. Deze belemmeringen zijn de aandachtspunten tijdens de training.

*doel is*

**topvorm: optimaal presteren  
& welzijn**



*onderzoek naar*

**belemmeringen**

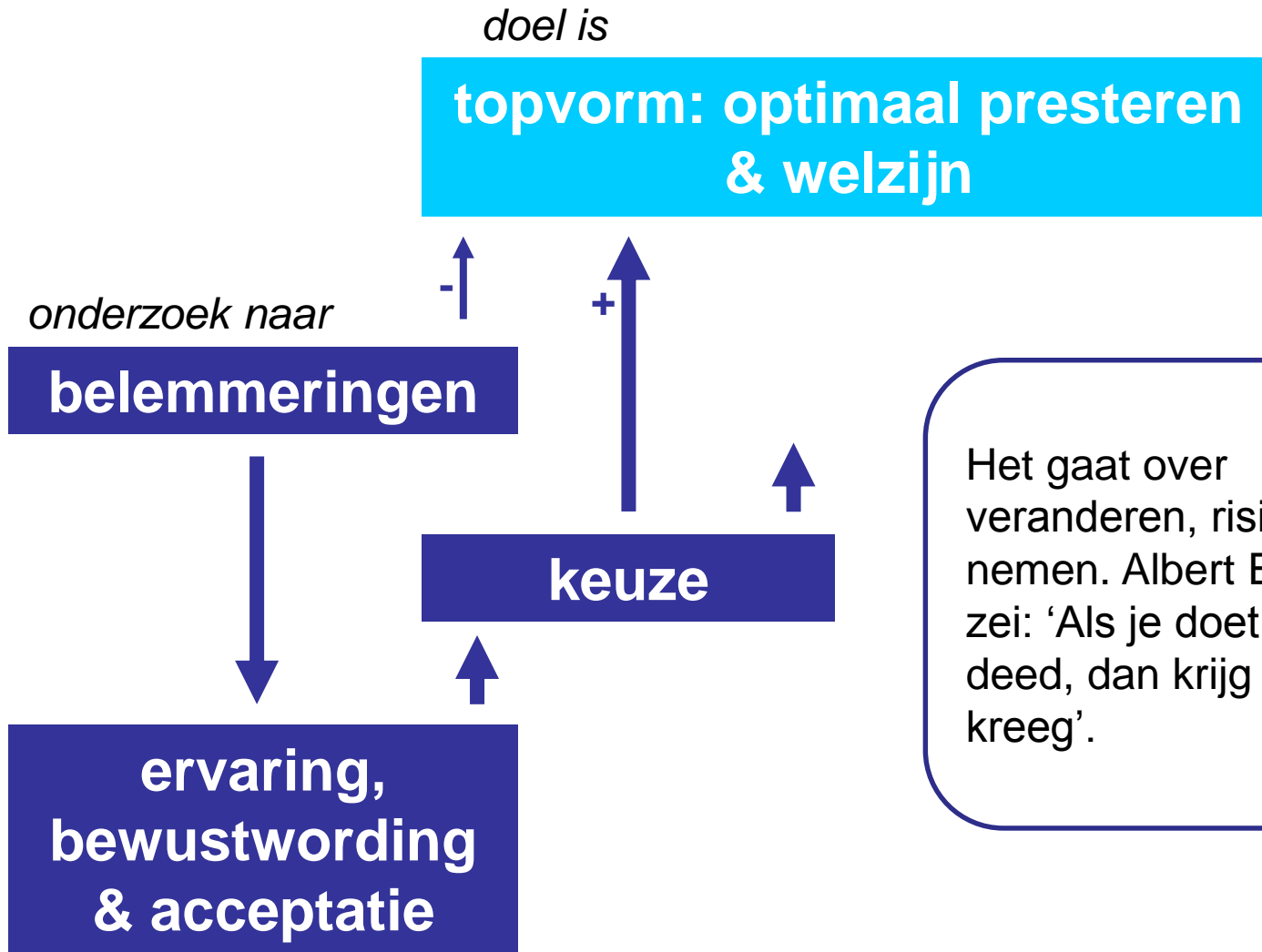


**ervaring,  
bewustwording  
& acceptatie**

Nu leer jij jezelf nog beter kennen. Je gaat meer ervaren en wordt je meer bewust van waarom je doet wat je doet en of dit een belemmering vormt. De eerste stappen zijn gezet!



# TRAINING PRESTATIEGEDRAG



Het gaat over veranderen, risico's nemen. Albert Einstein zei: 'Als je doet wat je deed, dan krijg je wat je kreeg'.

