

Mental Fitness Boost

Versterk je mentale conditie voor topprestaties



Achtergrond

Deze training is bedoeld om de mentale kracht en mentale weerbaarheid van professionals te versterken. Topsporters die aan mentale training doen winnen significant meer medailles in vergelijking met sporters die dit niet doen. Het zelfde geldt voor managers en andere professionals in organisaties: jezelf mentaal sterker maken is een garantie voor betere prestaties in je werk en leven. Deze training leert je om een 'Mental Powerhouse' te worden; een krachtpatser op mentaal gebied.

Programma

In deze training leer je technieken om je 'mentale schild' significant te versterken. Dagelijks 'beuken' er stressoren in op dit schid zowel werkgerelateerd als privégerelateerd. Door het gericht trainen van mentale vaardigheden als doelen stellen, visualisatie, spanningscontrole, aandachtscontrole, gedachtentraining en actie-reflectie geef je een continue 'boost' aan dit mentale schild.

De training bestaat uit een korte versie van 2 x 1 dagdeel en een extended versie van 3 x 1 dag met telkens 2 weken tussen de dagen.

