

Prestatiegedrag en mentale gezondheid

Voor sporters, coaches en staf



Voor het leveren van een optimale prestatie maken we een onderscheid in drie fases. Deze drie fases volgen elkaar op en zijn een voorwaarde voor elkaar om tot de optimale prestatie te komen. Er kan aan één fase gewerkt worden, maar telkens met oog voor de goede balans onderling. Voorwaarde is een gebalanceerde mentale gezondheid, waar ook aandacht voor is en blijft. Er kan individueel en met een team gewerkt worden.

Mentale voorbereiding

- Functioneren als een high performance team
- Functioneren als een high performance staf
- Topsportmentaliteit (optimale balans en topsport leefstijl, plannen, grenzen stellen en bewaken)
- Doelen stellen (doelgericht handelen en procesgericht werken)

Excelleren

- Focus (aandacht richten en doorzettingsvermogen)
- Communicatie (communiceren en beslissingen nemen)
- Zelfvertrouwen (vertrouwen in eigen prestatie)
- Presteren onder druk (zelfregulatie, aanpassing en probleem oplossend vermogen)

Mentaal herstel

- Evalueren en reflecteren
- Het belang van mentaal herstel
- Herstelactiviteiten
- Onderbreking van het spanningsniveau (regulatie)
- Duale carrière

Een goede balans in de mentale gezondheid is essentieel voor het welzijn van ieder mens en voor duurzame, optimale prestaties. Wanneer deze balans verstoord raakt en niet herstelt, beïnvloedt dit alle fasen van presteren en leidt het tot prestatieverlies. Wij helpen bij het herstellen van deze balans door middel van individuele trajecten, waarbij we oog houden voor de context.

Voorbeelden van klachten:

(faal)angst, stemming, eetproblemen, negatief zelfbeeld, perfectionisme, stress, piekeren, niet lekker in je vel, overtraindheid

