

Mentale Energie: bronnen en lekken

Opkijken tegen en uitkijken naar.....

- ▶ Dr. Rico Schuijers, sportpsycholoog
- ▶ www.pro-task.nl, tel: 026-4820226
- ▶ 0611428242

Eigen bedrijf sinds 1990, ervaring met topsporters, politie, defensie, musici, leidinggevenden, onderwijs, zorg, brandweer.

PROTASK® , TrainForLife

Mentale kracht?

Omgaan met fouten

Omgaan met druk

Blijven vechten in verloren positie

Omgaan met vermoeidheid

Doorzettingsvermogen

Omgaan met vernederingen door leidinggevenden/coach

Omgaan met vernederingen door collega's

Faalangst

Omgaan met veranderingen

Omgaan met onzekerheid

Handelingsfouten

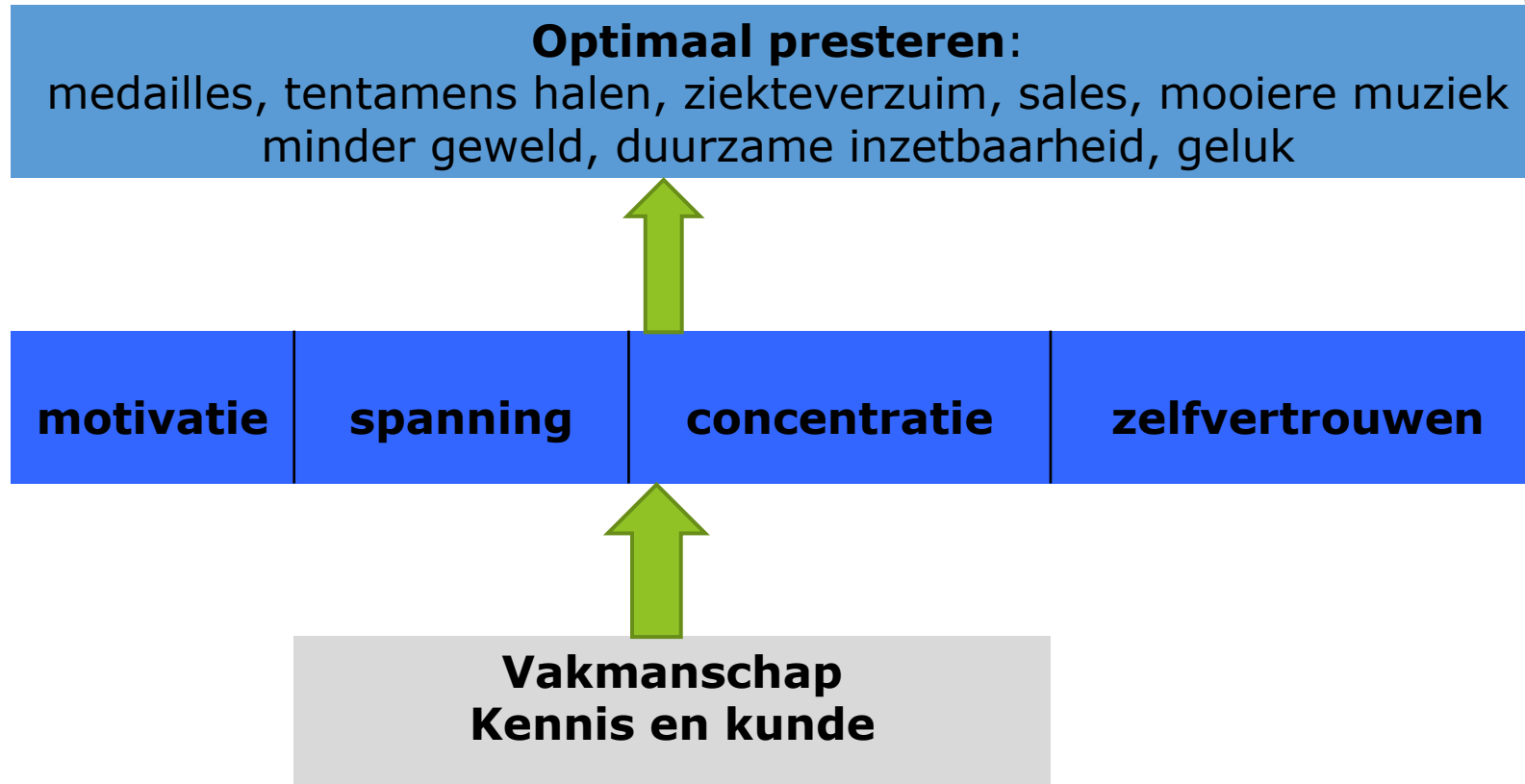
- ▶ Uitblijvende acties, te late of te vroege acties, foute acties;
- ▶ er niet 'alles' uithalen, taken niet naar behoren uitvoeren, juist heel erg zijn best doen;
- ▶ niet normale lichamelijke reacties, niet normale motoriek, verandering van gewoonten, onder normale niveau blijven, veel tijd nodig om te herstellen

Mentale Kracht

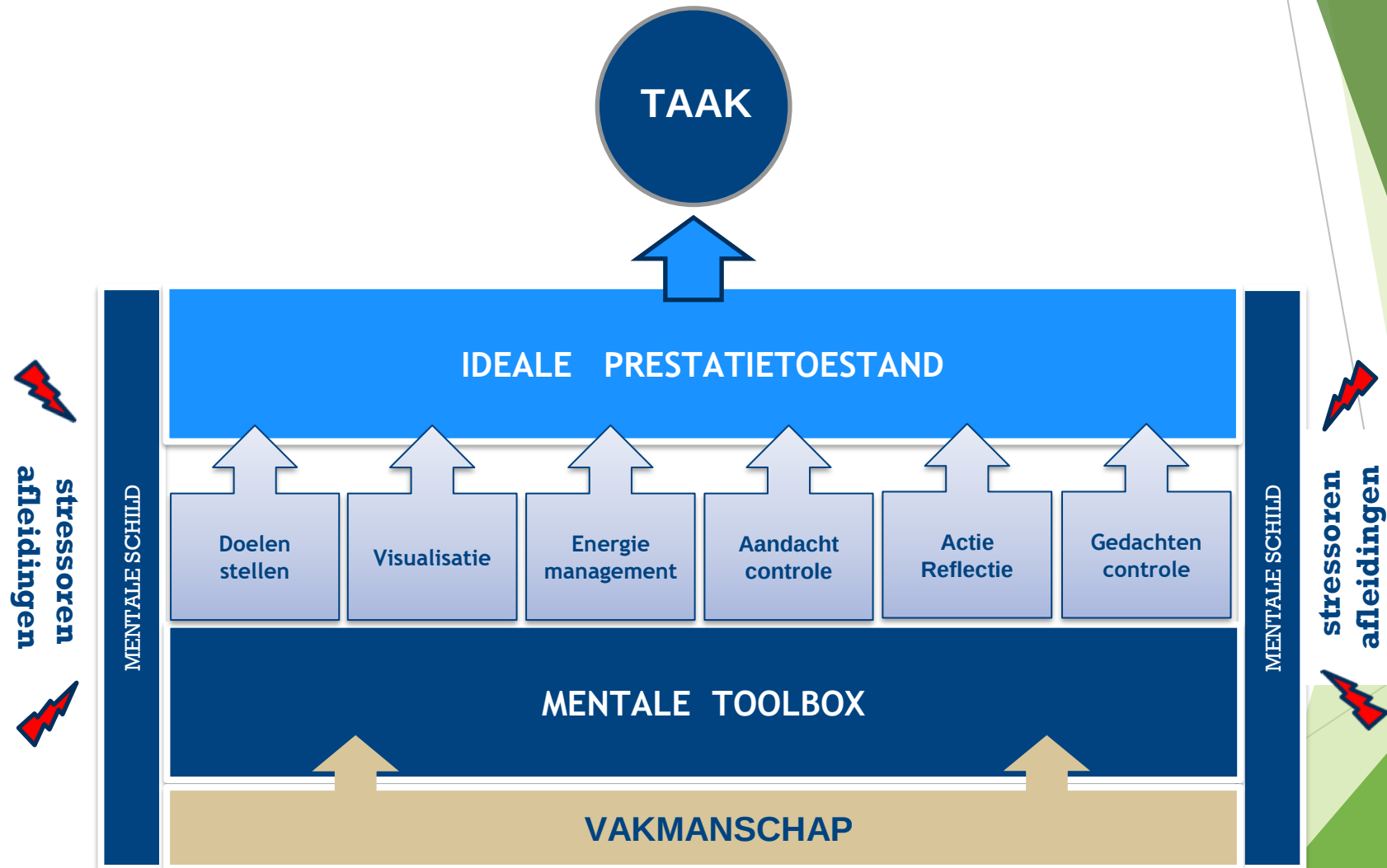
Wat is mentaal?

- Motivatie
- Spanningsregulatie
- Concentratie
- Zelfvertrouwen

Onder kritische en uitdagende omstandigheden laten zien wat je kunt.



Model Mentale Kracht



Mentale Kracht

Wat is mentaal?

- Motivatie
- Spanningsregulatie
- Concentratie
- Zelfvertrouwen

Onder kritische en uitdagende omstandigheden laten zien wat je kunt.

Veel gehoorde klachten

- | | |
|--|-----------------|
| ▶ Ik heb geen zin meer | reactie/aanpak: |
| ▶ Ik stel het wel uit | reactie/aanpak: |
| ▶ Ik leer zo niks | reactie/aanpak: |
| ▶ Ik vind het niet meer leuk | reactie/aanpak: |
| ▶ Ik mis mijn vrienden | reactie/aanpak: |
| ▶ Dit kost me veel meer energie dan dat het oplevert | reactie/aanpak: |
| ▶ Waar doe ik het voor? | reactie/aanpak: |
| ▶ | Reactie/aanpak: |

Copingstijlen

- ▶ Actief aanpakken
- ▶ Palliatieve reactie: verzachten
- ▶ Vermijden: uitstellen
- ▶ Sociale steun zoeken: hulp vragen
- ▶ Passief reactiepatroon: erger maken
- ▶ Expressie: laten zien dat je een probleem hebt
- ▶ Geruststellende gedachten: optimist of pessimist

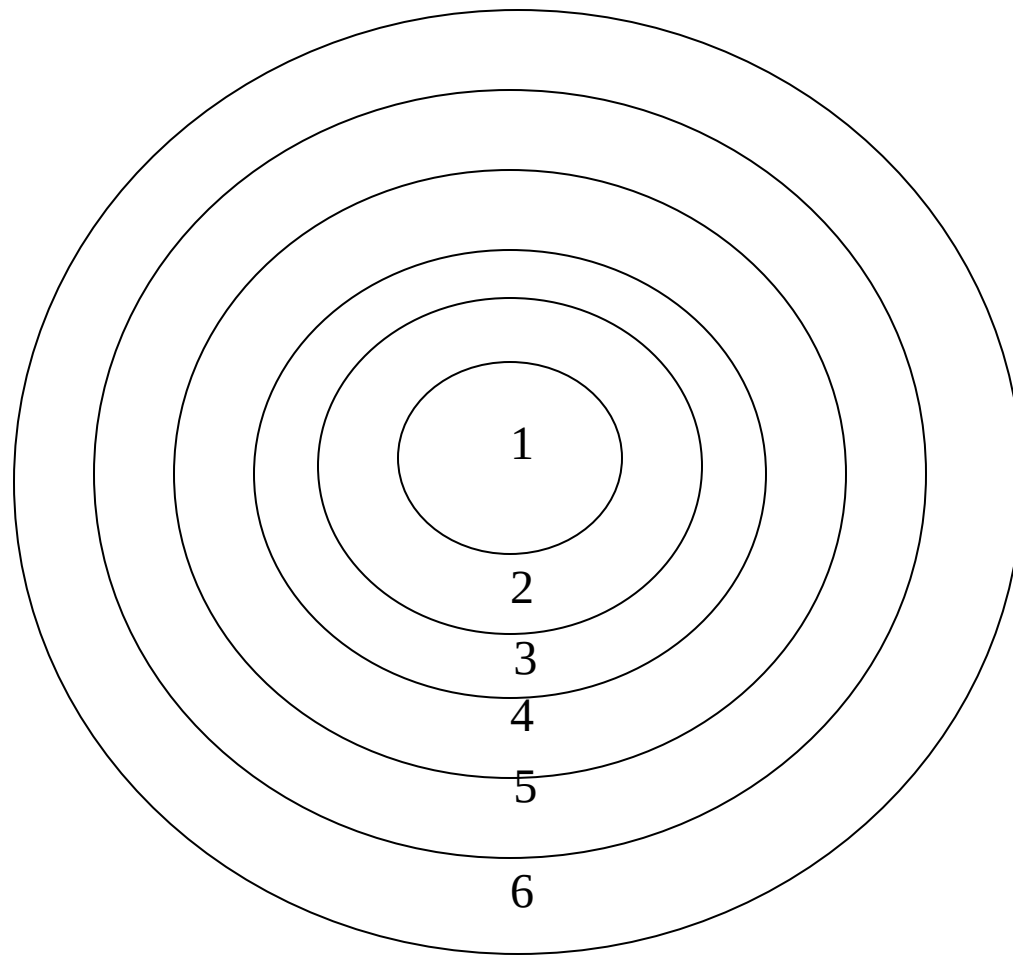
De Kieskubus

Onttrekken De situatie vermijden	Doen Iets doen zodat de situatie verandert
Klagen Zeggen dat je iets niet goed vindt, maar er niks aan doen	Accepteren Aan de situatie kunnen denken zonder dat je er boos of verdrietig van wordt

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

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**

Plussen & Minnen

Minnen

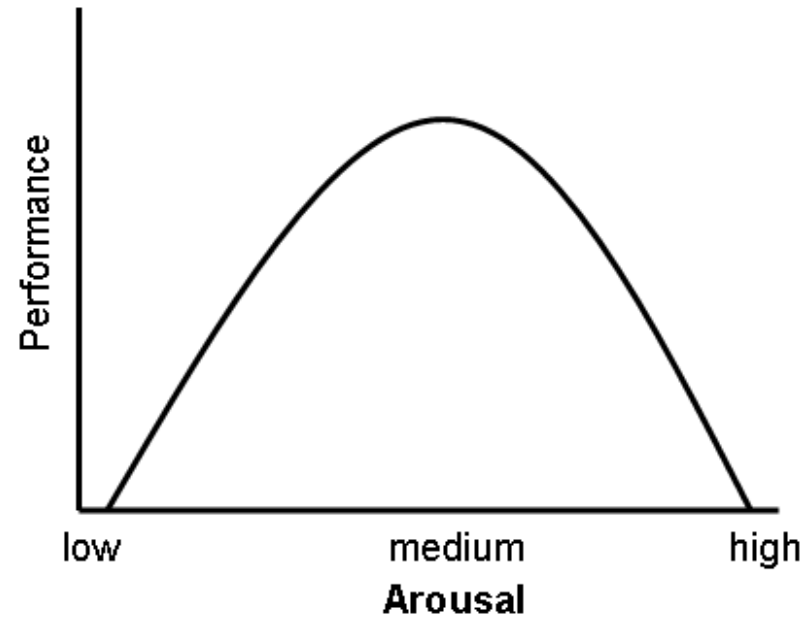
Ademhaling

Gedachtecontrole

Bijstellen doelen

Muziek

...



Plussen & Minnen

Plussen

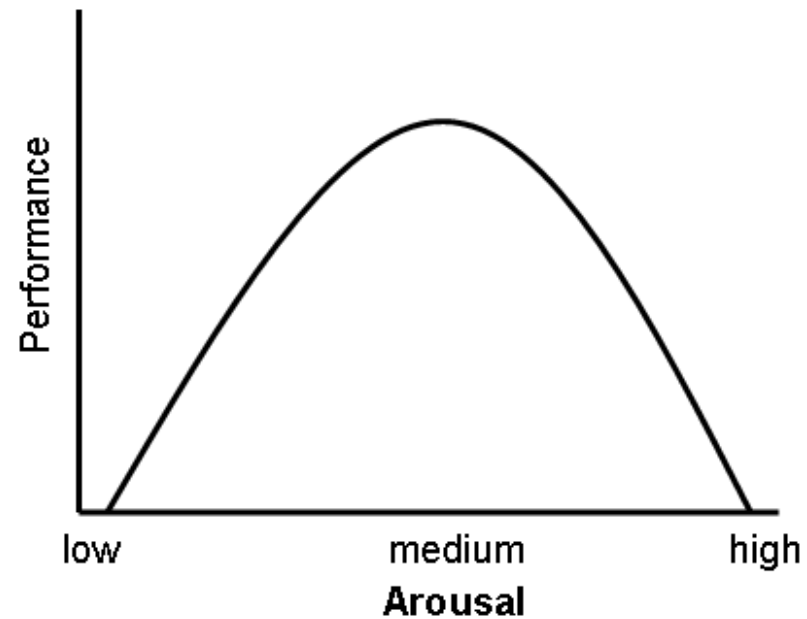
Ademhaling

Gedachtecontrole

Bijstellen doelen

Muziek

...



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

Anger management

Waarom worden mensen boos?

1. Ongeduld

- 1. 'het moet snel'

2. Onrecht

- 1. 'het hoort zo te zijn'

3. Lage frustratiedrempel

- 1. 'het moet makkelijk zijn'

4. Wraak

- 1. 'ik pak je terug'

Anger management

Hoe kun je dit “veranderen/ombuigen”?

1. Ongeduld

- 1. ‘soms duurt het even’

2. Onrecht

- 1. ‘soms gaat het anders’

3. Lage frustratiedrempel

- 1. ‘soms is het moeilijk’

4. Wraak

- 1. ‘ik vergeef je’



De essentie van fit zijn

TRAIN FOR LIFE

De essentie van fit zijn



- We hebben de essentie gevat van fit zijn in onze 4 pijlers, met ieder een unieke big-5:
 - bewegen,
 - voeding,
 - energie management
 - mentale kracht.
- Onze coaching is persoonlijk, duidelijk en schaalbaar door de gedragsanalyse die we automatisch uitvoeren.
- We bieden een schaalbare oplossing aan qua gebruikers, talen, coaching en content.
- Onze content is volledig aan te passen, om business views en culturele verschillen op te nemen.

Fit worden simpel gemaakt

de essentie van fit zijn, onze big-5's



BEWEGEN

1. Train je uithoudingsvermogen
2. Ontwikkel (spier) kracht
3. Focus op techniek
4. Blijf flexibel
5. Zorg voor rust en herstel



VOEDING

1. Eet zo veel mogelijk echte voeding
2. Zorg voor variatie in je voeding
3. Onderzoek je dooreetfactor
4. Ontdek welke voeding bij je past
5. De 80/20 regel



ENERGIE MANAGEMENT

1. Slaap diep en voldoende
2. Reguleer spanning door ademhaling
3. Laad jezelf op met ik-momenten
4. Gebruik stress in je voordeel
5. Kunnen loslaten van piekeren



MENTALE KRACHT

1. Stel je droomdoel
2. Beloon jezelf
3. Kom sterker uit tegenslagen
4. Onderken je draken
5. Ken succes aan jezelf toe

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

Mental Power in sports and work

- ▶ Dr. Rico Schuijers, sports psychologist
- ▶ www.pro-task.nl, tel: 026-4820226
- ▶ 0611428242

Own company since 1990: national teams and Olympians, police, army, healthcare, education, music.

PROTASK® , Humanfuel, trainforlife

Energy/Mental fitness/Sustainable employability?

Employability : career potential

Workability

Vitality

Employability

Development and career

Future and mobility

Employability means career potential and is the capacity to function well in a profession, to proceed within the career and to find other work when necessary or wishful. In other words, it is about keeping and finding work in the here and now and in the future. The employee sustains his knowledge and develops both professionwise and personally to be available at several positions.

Workability

Involvement and autonomy

Safety and working conditions

Workability means the ability of employees to be physical as well psychological able to do the work in the here and now and in the future. Workability is related to the job and social situation, but also to the norms and values, and the physical, mental and emotional state. Employees with optimal workability are proactive, adaptive, resilient, and are able to think rational and to act under severe conditions or during crises. They experience that work and privat life are in balance.

Vitality

Vitality and health

Workfun and happiness

Vitality is a combination of energy, fitness and motivation and enables employees to have more perseverance, and that they can work more happy and longer. They are healthy, productive, happy and enjoy their work and life. They exercise enough, don't smoke, careful with alcohol, and watch their nutrition.

Mental Power?

Dealing with mistakes

Dealing with pressure

Keep going in lost position

Dealing with fatigue

Perseverance

Dealing with humiliations from manager/coach/colleagues

Fear of failure / self-confidence

Dealing with changes

Dealing with uncertainty

Action mistakes

- ▶ No action, too late or too early actions, wrong actions;
- ▶ Not giving everything, don't perform tasks well, giving too much effort;
- ▶ Not normal physical reactions, not normal motor skills, changing of habits, not reaching normal level, much time needed for recovery

Mental Power

What is mental/psychological?

- Motivation
- Stress management
- Concentration and focus
- Self confidence

Main goal: Showing under critical and challenging circumstances what you got.

Optimal performance:

medals, exams, less illness from work, sales, music
less violence, sustainability, happiness

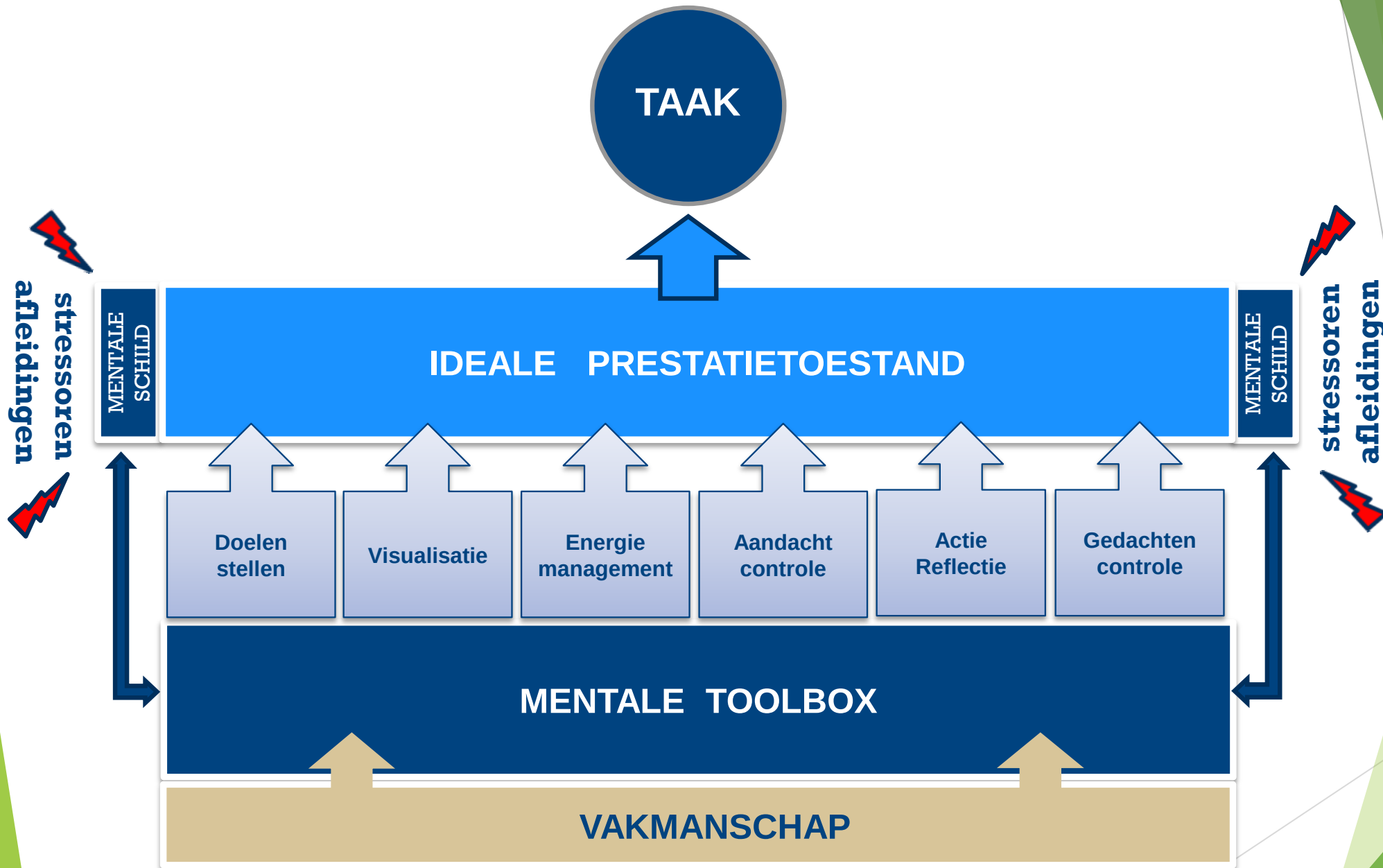
motivation

stress

concentration

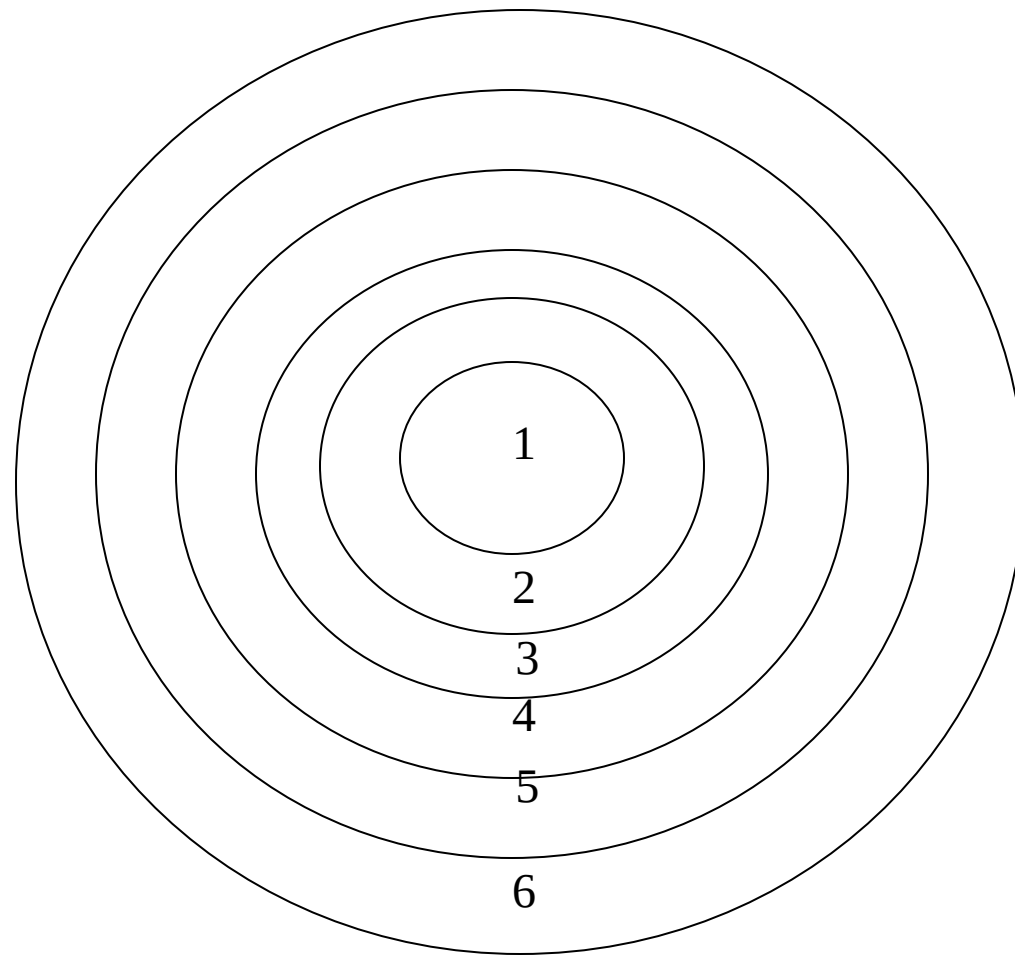
selfconfidence

**Craftsmanship
Knowledge and skills**



Motivation/goal setting

- ▶ BHAG, SMART, SMOOTH (specific, measureable, unrealistic, unacceptable, time wise, and hilarious);
- ▶ Time goals: dream, long term, midlong term, short term, day goal;
- ▶ Content goals:
 - Result/outcome goal
 - Performance goal
 - Process goal



Circles of attention

- ▶ 1 = me and my task (perception, decision making, skills)
- ▶ 2 = direct distractions (temperature, opponent, circumstances)
- ▶ 3 = is-should be comparison
- ▶ 4 = winning/losing
- ▶ 5 = consequences of winning/losing
- ▶ 6 = purpose question (what am I doing here?)

Decrease tension (minus)

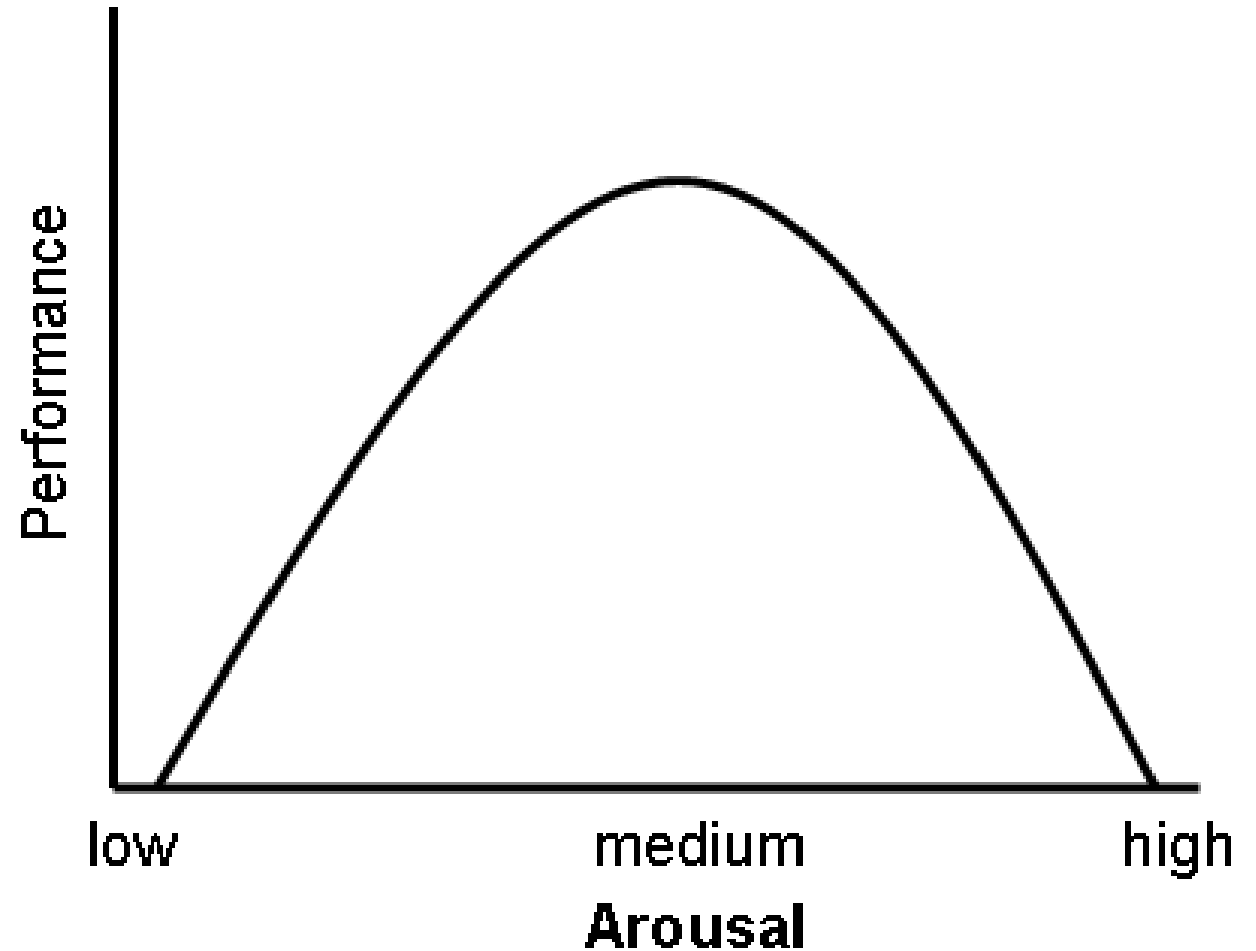
Breathing

Thought control

Adjust goals

Music

...



Increase tension (plus)

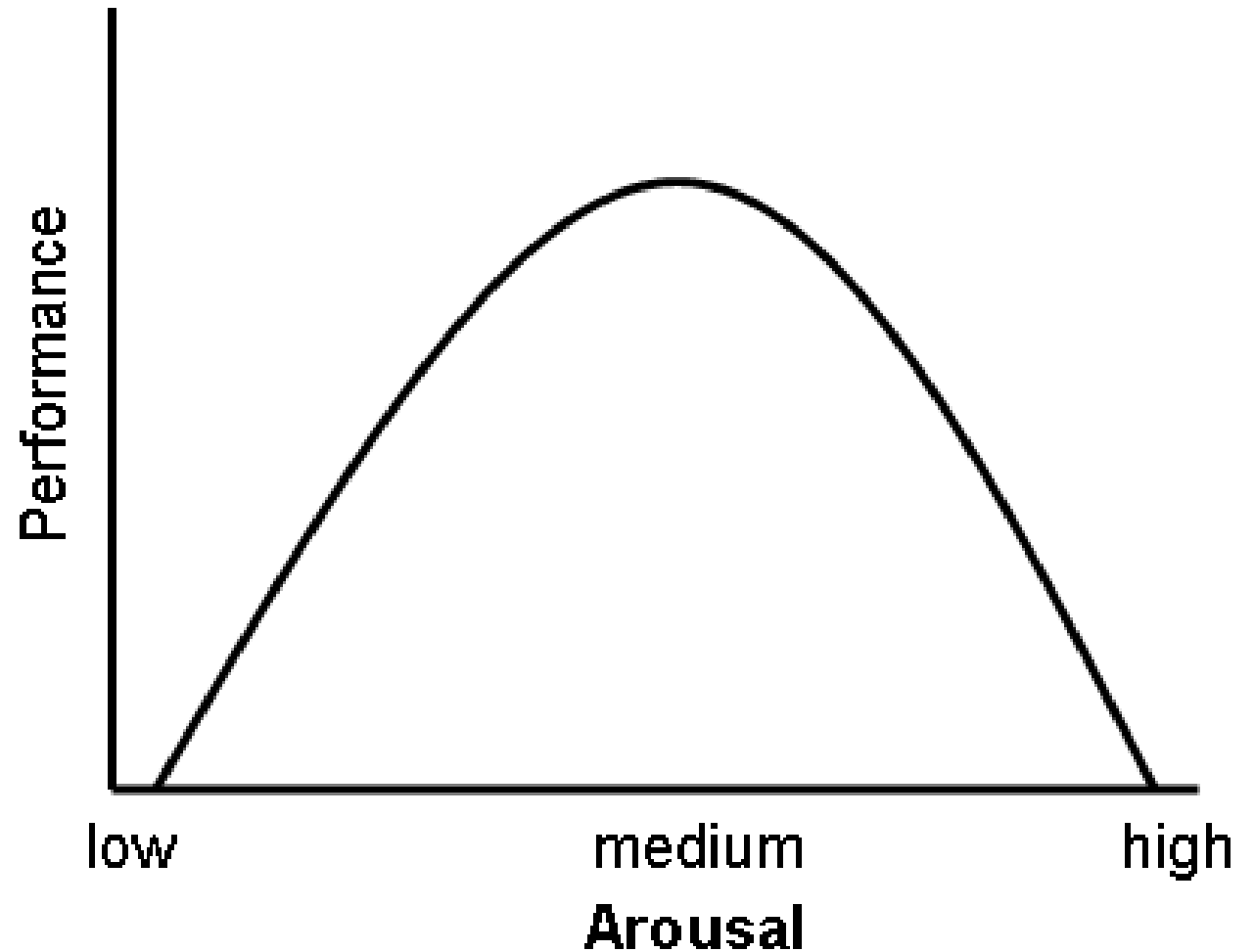
Breathing

Thought control

Adjust goals

Music

...



Language

Must

- Pressure/forced
- Not allowed to fail
- Is not fun

Try

- To freely
- Excuse in advance
- Always succeeds

If only...

- Anxiety, insecure, doubt

- Want / choose to

- Can

- Dare

- Do / going to

Embitterment

- ▶ A reaction to an exceptional but 'normal' negative life event such as loss or reorganisation of work, divorce, illness or passing away of a loved one.
- ▶ The event is experienced as unfair or unjust, as an insult or humiliation and in conflict with basal values or beliefs.
- ▶
- ▶ Embitterment is a longerlasting, psychological state, with feelings of being abandoned, shame or failure.
- ▶ It is also: feelings of unfairness and helplessness, with at the same time a feeling to want to fight back or revenge, but not always an appropriate 'enemy' or target be identified.



The successtraining of Olympic athletes and the Dutch National Police Force

Teambuilding: forming, storming, norming, performing

- ▶ 1. Knowledge of self.
- ▶ 2. Knowledge of others.
- ▶ 3. Knowledge of the differences.
- ▶ 4. Acceptance of self.
- ▶ 5. Acceptance of others.
- ▶ 6. Acceptance of the differences.
- ▶ 7. Contact.
- ▶ 8. Communication.
- ▶ 9. Respect.
- ▶ 10. Trust.
- ▶ 11. Teambuilding, teamspirit, synergy

Add up the numbers (together and out loud)

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