

## **Cursus "Mental Coaching gericht op de individuele sporter"**

NLcoach biedt de cursus "Mental Coaching gericht op de individuele sporter" aan. Deze cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van ieder drie uur (19.00 - 22.00 uur) en vindt plaats in Amersfoort. Alle drie de bijeenkomsten hebben een eigen thema. Bijeenkomst 1: Basiskennis Mental skills & Motivatie en doelen stellen; Bijeenkomst 2: Omgaan met wedstrijdspanning & concentratie en Bijeenkomst 3: Visualiseren & zelfvertrouwen.

*Deze cursus maakt je als trainer-coach bekend met de verschillende mentale vaardigheden die je sporters kan aanleren om optimaal te presteren. Aan bod komen onder andere 'hoe leer je sporters omgaan met wedstrijdspanning', 'controle krijgen op concentratie', 'juiste doelen stellen' en 'visualiseren en gedachten controleren'. Het doel is om mentale processen van de sporter te leren signaleren en hen mentale vaardigheden aan te leren.*

De cursus wordt verzorgd door Rogier Hoorn, sportpsycholoog VSPN®.

Data van de cursus: 24-09-2010, 08-10-2010 en 22-10-2010

De kosten zijn €199 (excl. 19% BTW) voor leden van NLcoach en €244 (excl. 19% BTW) voor niet leden van NLcoach.

Het maximaal aantal deelnemers is 20 personen. Dus schrijf je snel in op [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl) want VOL = VOL!

---

## **Cursus "Mental Coaching gericht teams"**

NLcoach biedt de cursus "Mental Coaching gericht teams" aan. Deze cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van ieder drie uur (19.00 - 22.00 uur) en vindt plaats in Zeist. Alle drie de bijeenkomsten hebben een eigen thema. Bijeenkomst 1: Teamontwikkeling en teamanalyse en Bijeenkomst 2 en 3: Mental skills voor teams.

*Een team is een groep van meerdere individuen die invloed op elkaar hebben. De prestatie van een team is dan ook afhankelijk van de verhoudingen en interactie tussen de verschillende teamleden. De invloed van jou als coach op de sociale en mentale factoren binnen een team is essentieel. Jij kunt het team helpen gezamenlijke doelen te stellen, goed te communiceren en heldere afspraken te maken over taken en rollen.*

De cursus wordt verzorgd door Rogier Hoorn, sportpsycholoog VSPN®.

Data van de cursus: 25-10-2010, 08-11-2010 en 22-11-2010

De kosten zijn €199 (excl. 19% BTW) voor leden van NLcoach en €244 (excl. 19% BTW) voor niet leden van NLcoach.

Het maximaal aantal deelnemers is 20 personen. Dus schrijf je snel in op [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl) want VOL = VOL!

## **Cursus "Basisvaardigheden Mental Coaching"**

NLcoach biedt de cursus "Basisvaardigheden Mental Coaching" aan. Deze cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van ieder drie uur (19.00 – 22.00 uur) en vindt plaats in Nieuwegein. Alle drie de bijeenkomsten hebben een eigen thema. Bijeenkomst 1: Visie op mental coaching; Bijeenkomst 2: Algemene mentale coachingsvaardigheden en Bijeenkomst 3: Opbouw van een mental coachgesprek.

*In deze cursus leer je de basisvaardigheden voor mental coaching. Jij als trainer/coach wordt bewust gemaakt over je manier van coachen. Dit wordt aan de hand van zelfanalyse en observatie door andere trainers/coaches bewerkstelligd. Je leert coachingsvaardigheden en -stijlen te gebruiken met als doel het vergroten van het zelfsturend,- lerend en -oplossend vermogen van de sporter(s). Hiermee wordt het commitment van de sporter(s) versterkt zodat hij/zij zelf in beweging komt, met plezier eigen keuzes maakt, effectiever traint en optimaal presteert. Je krijgt tevens oefeningen mee om daadwerkelijk aan de slag te gaan met je sporter(s). Via deze cursus leer je hoe je met behulp van mental coaching je sporter(s) beter kunt laten presteren.*

De cursus wordt verzorgd door Rogier Hoorn, sportpsycholoog VSPN®.

Data van de cursus: 14-01-2011, 28-01-2011 en 11-02-2011

De kosten zijn €199 (excl. 19% BTW) voor leden van NLcoach en €244 (excl. 19% BTW) voor niet leden van NLcoach.

Het maximaal aantal deelnemers is 20 personen. Dus schrijf je snel in op [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl) want VOL = VOL!

---

## **Cursus "Mental Coaching gericht jeugdsporters"**

NLcoach biedt de cursus "Mental Coaching gericht op jeugdsporters" aan. Deze cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van ieder drie uur (19.00 - 22.00 uur) en vindt plaats in Hilversum. Alle drie de bijeenkomsten hebben een eigen thema. Bijeenkomst 1: Mentale ontwikkeling van sporters en Bijeenkomst 2 en 3: Mental skills voor jeugd.

*Een sporter in de pubertijd benader je anders dan een volwassen sporter. Als coach dien je rekening te houden met de leeftijdsfase van de sporter. In deze cursus komen diverse thema's aan bod zoals tegen welke mentale uitdagingen lopen jonge sporters aan? Hoe help je sporters school en sport goed te combineren? Welke rol spelen goed kunnen plannen, prioriteiten stellen en omgaan met afleidingen? Hoe bewerkstellig je een gezonde relatie met sportouders? De cursus biedt je als coach handvatten om jeugdsporters optimaal te begeleiden.*

De cursus wordt verzorgd door Rogier Hoorn, sportpsycholoog VSPN®.

Data van de cursus: 28-02-2011, 14-03-2011 en 04-04-2011

De kosten zijn €199 (excl. 19% BTW) voor leden van NLcoach en €244 (excl. 19% BTW) voor niet leden van NLcoach.

Het maximaal aantal deelnemers is 20 personen. Dus schrijf je snel in op [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl) want VOL = VOL!