

INside your brain

Pepijn Lochtenberg



SPORTPSYCHOLOOG VSPN®



Programma

Warming-up

Introductie sportpsychologie & visie op optimaal presteren

Motivatie: 'Weten & willen' vs. DOEN

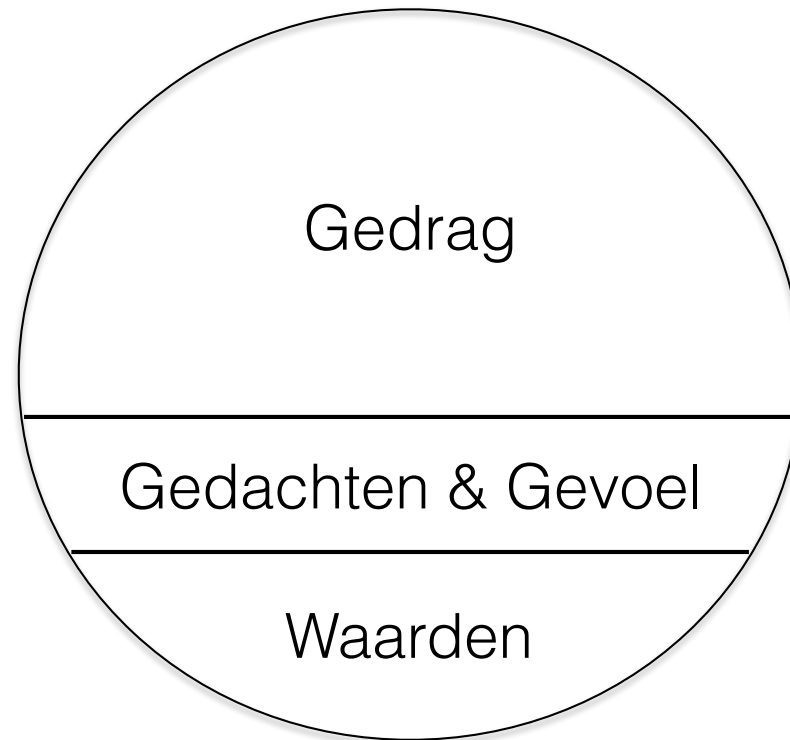
Waardengedreven doelen

Mentale aspecten

Wat zijn voorbeelden van mentale aspecten bij het leveren van prestaties?

Traditionele sport- en prestatiepsychologie

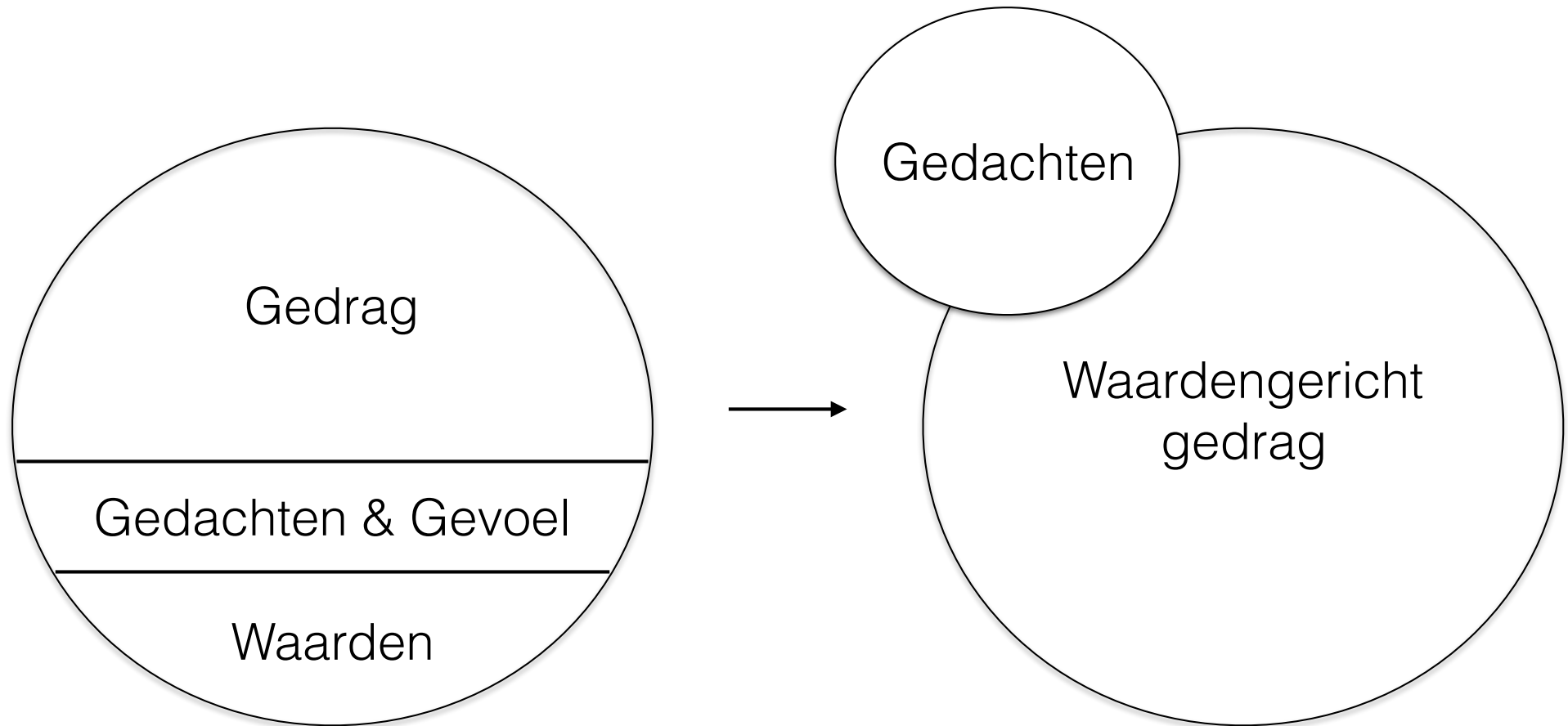
e.g. Schuijers (2004), Bakker & Oudejans (2012)



Streven naar GOED voelen (en denken)

Acceptance & Commitment Therapy

e.g. Jansen & Batink (2014), Gardner & Moore (2007)



Streven naar GOED voelen

Streven naar goed VOELEN

Optimaal presteren

1) Taakgerichte aandacht

aandacht in het hier & nu op de taak kunnen richten.

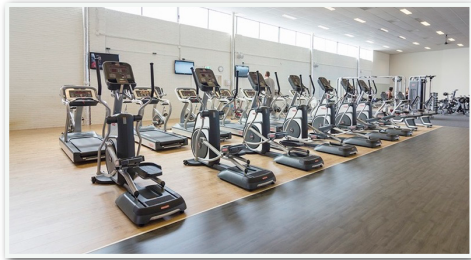
2) Acceptatie: open staan voor alle gevoelens en gedachten

Bereid zijn om onprettige gedachten en gevoelens te ervaren.

3) Commitment

Consistent gedrag laten zien dat in lijn is met waardengedreven doelen.

'Weten & willen' vs. DOEN



Brein is gericht op beloning op de korte termijn: dopamine bij het ingaan op een stimulus. Vermijding is dan vaak de fijnste optie....

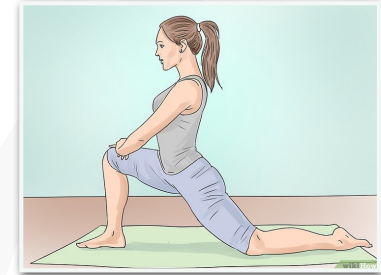
Korte termijn vs. lange termijn

In tweetallen:

In welke situatie kies jij vaak voor een fijn gevoel op de korte termijn in plaats van de lange termijn?

Heb je een voorbeeld van een patiënt die kiest voor de korte termijn in plaats van de lange termijn? Waarom kiest hij of zij hiervoor?

'Weten & willen' vs. DOEN



Brein is gericht op beloning op de korte termijn: dopamine bij het ingaan op een stimulus.

Kiezen voor de lange termijn vergt een bewuste keuze en accepteren dat het op de korte termijn onprettig voelt: bereidheid.

Optimaal presteren

1) Taakgerichte aandacht

aandacht in het hier & nu op de taak kunnen richten.

2) Acceptatie: open staan voor alle gevoelens en gedachten

Bereid zijn om onprettige gedachten en gevoelens te ervaren.

3) Commitment

Consistent gedrag laten zien dat in lijn is met waardengedreven doelen.

Waarden

Hoe wil jij herinnerd worden als huisarts? Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

Schrijf dit eerst op voor jezelf en bespreek het vervolgens met je buurman / buurvrouw.

Toegewijde actie

Wat kan je komende week doen om jouw bereidheid te oefenen?

Conclusie

Wat is de functie van het gedrag van de patiënt?

Geef tijd en ruimte aan mensen om stil te staan bij de vraag wat ze echt belangrijk vinden.

Erken en benoem dat bepaalde keuzes onprettig gaan voelen en ons verstand allerlei redenen zal verzinnen om iets niet te doen...

Vraag de bereidheid om op dat moment toch te kiezen voor waardengedreven gedrag.

Tot slot: pose master

In tweetallen:

Nummer 1 neemt een pose aan (10x)

Nummer 2 benoemt de pose van de ander en maakt tegelijkertijd een compleet andere pose.

Vragen?



www.coach2score.nl | pepijn@coach2score.nl

