

Workshop

De Bedrijfsatleet

Ben jij optimaal in staat te presteren?

Van jou als werknemer, manager en adviseur worden voortdurend topprestaties verwacht. Binnen de organisatie en ook daarbuiten wordt de lat steeds hoger gelegd. In de topsport is dit normaal, in het bedrijfsleven inmiddels ook. Wij verwachten niet anders.

Probleem is alleen dat men vaak vergeet te herstellen van de immense inspanningen die we leveren. Tijd wordt gezocht in minder slapen, minder beweging, minder aandacht voor emotionele zaken en minder reflectie. Het bedrijfsleven kan op het gebied van menselijk presteren veel leren van de sport.

Daar is al lang bekend dat het optimale presteren van de mens beïnvloedt wordt door 4 componenten (spiritueel, mentaal, emotioneel en fysiek) die elkaar kunnen verzwakken en versterken. Ben jij optimaal in staat te presteren?

BESCHRIJVING WORKSHOP

Deel I Moeder Natuur: Wat heeft moeder natuur ons meegegeven?

- Interactie tussen de 4 energie componenten
- Vitale afwisseling
- Druk als stimulus

Deel II Reinforcement: Hoe verhoog ik mijn energiecapaciteit voor druk?

- Drijfveren
- Confrontatie met de werkelijkheid
- Fysiologische agenda

Deel III Resistance: Hoe behoud ik mijn energie tijdens druk?

- Positief realisme
- Rituelen
- Ontspanningstechnieken

Deel IV Recovery: Hoe herstel ik na druk?

- Slaap
- Voeding
- Bewegen

DYNAMISCH, INNOVATIEF EN PRAKTISCH

Als deelnemer word je onophoudelijk actief betrokken tijdens de workshop. Je wordt met passie, humor en spontaniteit uitgedaagd over je eigen situatie na te denken. Sport dient als inspirerende metafoor.

INTERESSE?

Onze academische, topsport- en bedrijfsachtergrond zorgen voor een juiste koppeling naar de doelstellingen van de klant. Iedere opdracht is maatwerk waardoor geen workshop hetzelfde is. Het programma wordt flexibel ingevuld op basis van wensen en behoeften.

Ben je geïnteresseerd in dit onderwerp of deze workshop? Neem dan contact op met onze marketing & sales coördinator op telefoonnummer +31 (0)203053383 of stuur een mail naar nl@cruyffinstitute.org.

VOOR WIE?

Werknemers, managers en adviseurs van bedrijven, organisaties en sportclubs

LEERDOELEN

Na deze workshop zijn de werknemers:

- In staat om hun zelfbewustzijn te verhogen
- Gestimuleerd om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen m.b.t. presteren
- In staat om hun energiecapaciteit te verhogen door rituelen die direct en makkelijk toepasbaar zijn

DUUR

De workshop bestaat uit één bijeenkomst van in totaal 8 uur

AANTAL DEELNEMERS

Per groep maximaal 12-15 deelnemers

PRIJS

Op aanvraag

CERTIFICAAT

Alle deelnemers ontvangen een bewijs van deelname in de vorm van een certificaat



Johan Cruyff Institute for Sport Studies is geaccrediteerd door de International Association for Continuing Education and Training (IACET)



We Develop, Educate and Connect