

In het eerste deel van dit artikel¹⁸ besprak ik de wetenschap achter mindfulness aandachtstraining. Dit tweede, meer praktische deel richt zich op de drie vaardigheden, de verschillende niveaus van beoefening en de praktische mindfulness toolbox. Deze handvatten bieden ondersteuning aan trainers en coaches voor het inzetten van mindfulness in de sport en bij defensie.

Mindfulness aandachtstraining in de sport en de frontlinie (deel 2)

Erik Hein

Mindfulness is de integratie van drie vaardigheden die je kunt samenvatten met 'Hier en nu, zonder oordeel, met compassie'. Deze definitie omvat de volgende drie vaardigheden:

- 1) het bewust richtten, vasthouden en terugbrengen van de aandacht in het hier en nu;
- 2) waarnemen zonder te oordelen;
- 3) de aandacht compassievol richten.

Drie vaardigheden

De eerste vaardigheid - focus in het hier en nu op een taak of handeling - is het fundament onder alle prestaties. Je zou daarom kunnen denken dat deze vaardigheid op zichzelf voldoende is voor sporters, revalidanten en first responders, zoals militairen. Als je echter in een oordelende mindset zit naar jezelf ('ik kan het niet', 'het lukt niet', enzovoorts) of naar de omgeving ('dit is oneerlijk', 'hij speelt vals', 'de scheids deugt niet', enzovoorts), dan gaat het niet lukken om je aandacht effectief te richten, vast te houden en terug te brengen. In sportpsychologische termen zit je dan niet meer in cirkel 1 van de aandachtscirkels. Oordelen lokt ook reactief gedrag uit, waarbij

je niet op basis van zuivere waarneming handelt, maar vanuit impulsen. De vaardigheid om niet oordelend waar te nemen is dus van belang om je aandacht zuiver te kunnen richten en vast te houden en bewust in plaats van onbewust-reactief te handelen. De derde vaardigheid is om een beetje vriendelijk te zijn als je aan het presteren bent. Vriendelijk voor jezelf, bijvoorbeeld als je wordt afgeleid en je je aandacht weer terug wilt brengen. Te kritisch zijn op jezelf, of jezelf geweld aandoen, vermindert je focus en je prestatie. Maar ook vriendelijk zijn voor / compassie hebben met anderen, zoals de legendarische basketballer Kobe Bryant in deze video (scan de QR-code) benadrukt. Ofschoon je mindfulnessoefeningen kunt doen voor alle drie de vaardigheden apart, is het vooral de integratie ervan die tot de beste resultaten leidt. Hoe meer je deze vaardigheden oefent (*state*), des te meer ze een mindset (*trait*) worden.



Vaardigheid 1: hier en nu - richten, vasthouden en terugbrengen van aandacht

Een sporter die een penalty neemt moet zich volledig concentreren op de bal en het doel, zonder afleiding van bijvoorbeeld geluiden uit het

publiek of gedachten aan eerdere missers. Een eventuele afleiding snel opmerken en vervolgens de aandacht terugbrengen naar de taak is cruciaal. Enkele oefeningen (er zijn er meer) om deze vaardigheid te oefenen zijn:

- Focus op ademhaling of objecten: observeer bijvoorbeeld je ademhaling en breng de aandacht vriendelijk terug als je afgeleid raakt.
- Gronden: zet je beide voeten stevig op de grond en concentreer je op dat gevoel.
- Actiegerichte instructies: geef jezelf eenvoudige opdrachten, zoals 'richt je blik op het doel'.

Hierbij komen ook de andere twee vaardigheden kijken. Niet oordelen over het feit dat je wordt afgeleid, maar accepteren en re-focussen. Op een compassievolle wijze, in plaats van onnodig streng te zijn voor jezelf.

Vaardigheid 2: niet oordelen

De tweede vaardigheid is zonder oordeel waarnemen. Het aspect 'zonder oordeel' betekent dat we openstaan voor wat we waarnemen, zonder direct te reageren vanuit emotionele reactiviteit, geconditioneerde patronen of triggers, aannames of vooroordelen. Dit houdt in dat we situaties, gedachten, gevoelens en prikkels observeren zoals ze zijn, zonder ze direct en reactief te labelen, bijvoorbeeld als 'goed' of 'slecht'. Door

The zen master

De legendarische basketbalcoach Phil Jackson (a.k.a. *The zen master*) introduceerde mindfulness meditatie bij de spelers van de Chicago Bulls (waaronder Michael Jordan) en de LA Lakers (waaronder Kobe Bryant) en won met deze teams in totaal elf keer het NBA kampioenschap. Hij huurde mindfulness- en sportexpert George Mumford in om hem hierbij te helpen. Scan de QR-code voor een korte video over deze legendarische coach en zijn benadering van mindfulness.



In zijn boek *The mindful athlete*¹⁹ gaat Mumford uitgebreid in op het belang van niet oordelen en een niet-reactieve mindset: 'Life is all about the stimulus that we experience in the world and the way we interpret that in our minds. Instead of reacting automatically, we can choose the opposite by getting still, paying attention to whatever is going on and letting be there without judgement and act from a space of calmness. This will lead us to transformation, freedom and flow.' Hij gaat door, verwijzend naar Holocaust overlevener en psychiater Victor Frankl: 'Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.'

Phil Jackson schrijft in zijn boek *Eleven rings*: 'George taught mindfulness as a way of life, what he called "meditation off the cushion." That meant being fully present not just on the basketball floor, but throughout the rest of the day as well. The key, he said, was not just to sit and calm your mind, but to learn to read and react effectively in any situation based on what's happening at that very moment.'²⁰

huidige moment gebeurt, zowel op het sportveld als in de frontlinie.

Vaardigheid 3: compassie

Compassie betekent vriendelijk en geduldig zijn voor jezelf, vooral in stressvolle situaties. Dit helpt om zelfkritiek te verminderen en veerkracht te vergroten. Een hardloper die door een blessure een wedstrijd verliest, kan zichzelf vriendelijk toespreken en de tijd nemen om te herstellen in plaats van zichzelf af te straffen voor het verlies. Deze vaardigheid helpt je om je aandacht met compassie te richten, vast te houden en terug te brengen. Dit compassievolle aspect moedigt ons aan om geduldig en mild naar onszelf te zijn, wat uiteindelijk ook onze houding naar anderen beïnvloedt.

Kristin Neff, een pionier op het gebied van zelfcompassie, schrijft dat deze vaardigheid betekent dat je jezelf behandelt zoals je een goede vriend op moeilijke momenten zou behandelen. Haar onderzoek²¹ toont aan dat zelfcompassie geassocieerd is met betere psychologische gezondheid, zoals minder stress, angst, en depressie, en met een grotere emotio-

deze open en zuivere waarneming ontwikkelen we een heldere kijk op onze ervaringen, vrij van onbewuste oordelen en reactieve emotionele reacties. Twee voorbeelden:

- Een tennisser die een punt mist, kan leren om zijn frustratie te observeren zonder zichzelf te straffen met negatieve gedachten.
- Een soldaat kan tijdens een stressvolle missie angst herkennen als een normale reactie. In plaats van zichzelf te veroordelen, kan hij deze angst accepteren en zich blijven concentreren op zijn taak.

Oefeningen voor deze vaardigheid zijn bijvoorbeeld je gedachtenstroom observeren (signaleer en noteer je gedachten zonder ze 'goed', 'slecht' of iets dergelijks te noemen) of je zintuiglijke waarneming gebruiken (focus op wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft zonder te interpreteren). Niet oordelen helpt ook bij het verbeteren van situatiewaarneming door de neiging om automatisch te reageren op gedachten, gevoelens en externe prikkels te verminderen. In plaats

van meteen een oordeel te vellen of te reageren vanuit eerdere ervaringen, emoties of vooroordelen, stelt niet oordelen je in staat om objectief en helder waar te nemen wat er in het

Iedereen kan het al

Vraag mensen een minuut te gebruiken om hun hoofd 'stil' te maken. Ze mogen zelf weten hoe. Je zult zien dat ze zelf manieren verzinnen die in de mindfulnessstraining zitten, zoals hun ogen sluiten, zich op hun ademhaling focussen of rechtop gaan zitten. Met andere woorden: iedereen heeft deze vaardigheid al in zich.

Oefening: Stop je denken

Geef mensen de opdracht om tien seconden nergens aan te denken. Dit lukt natuurlijk niet. Zodra er een gedachte opkomt, mogen ze hun rechterhand opsteken. Juist dat is de bewustwording: gedachten komen en gaan. Dat is de natuurlijke staat van ons brein. Je kunt gedachten wel opmerken en dat is een eerste stap. Opmerken dat je aandacht wordt afgeleid, in dit geval door gedachten. Je kunt de opdracht opbouwen naar zestig seconden.

Je kunt de opdracht ook uitbouwen naar 'Stop je gevoelens': probeer tien seconden geen enkele sensatie in je lichaam te voelen en steek je rechterhand op als je wel iets voelt. Ook hier is het doel te ervaren dat gevoelens vanzelf en buiten je wil om komen en weer gaan.

Niet oordelen oefenen

Observatie

- Gedachtenstroom observeren: neem een minuut de tijd om je gedachten te observeren zonder er iets mee te doen. Label ze simpelweg als 'gedachten' zonder ze als goed of slecht te bestempelen.
- Zintuiglijke waarneming: richt je aandacht op wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft zonder er een verhaal of interpretatie aan te koppelen. Beschrijf alleen de waarneembare eigenschappen.

Perspectief

- Iedereen doet zijn best: ga ervan uit dat iedereen zijn best doet in elke situatie. Dit helpt om minder snel te oordelen over anderen.
- Empathie ontwikkelen: probeer jezelf in de schoenen van anderen te plaatsen om hun perspectief beter te begrijpen.

Mindset

- Overtuigingen loslaten: onderzoek je overtuigingen kritisch en laat los wat niet meer bij je past.
- Acceptatie: oefen in het accepteren van situaties zoals ze zijn, zonder ze te willen veranderen.

nele veerkracht. Zelfcompassie helpt ons om op een gezondere en constructievere manier met uitdagingen om te gaan, zonder ons vast te zetten in zelfkritiek en negatieve patronen. De resultaten van onderzoek naar zelfcompassie in de sport suggereren dat het sporters kan helpen om beter om te gaan met tegenslagen, stress en prestatiedruk. Zelfcompassie wordt geassocieerd met positieve uitkomsten zoals vermindering van angst en negatieve zelfkritiek en een betere mentale veerkracht en zelfacceptatie. Onderzoek toont aan dat sporters met zelfcompassie een betere emotionele verwerking hebben na falen of stressvolle ervaringen.²² Bovendien blijkt uit studies dat zelfcompassie een positief effect heeft op sportprestaties door stress en faalangst te verminderen, waardoor sporters effectiever met competitie- en prestatiedruk kunnen omgaan. Programma's zoals het RESET-initiatief voor NCAA-sporters hebben aangetoond dat zelfcompassie-interventies de mentale gezondheid, de veerkracht en de prestaties van sporters kunnen verbeteren.²³ Tegelijkertijd hebben

sommige sporters, vooral diegenen met een sterkere neiging tot zelfkritiek, soms moeite met het omarmen van zelfcompassie, uit angst dat dit hun motivatie of prestatieniveau zou verminderen. Deze weerstand kan de mentale voordelen van zelfcompassie beperken, waardoor het belangrijk is om de voordelen van zelfcompassie in een sportcontext zorgvuldig aan sporters over te brengen.²⁴ In mindfulness vergroot (zelf) compassie de bereidheid om lastige gedachten en emoties te erkennen, zonder onszelf daarvoor af te straffen. Door regelmatig compassievol te oefenen, behouden beoefenaars een open houding tegenover hun ervaringen, waardoor ze kalmte en wijsheid ontwikkelen bij het maken van keu-

zes, zelfs onder druk. Deze houding vergemakkelijkt contact met het huidige moment, vrij van overmatige oordelen of emoties, en draagt bij aan innerlijke stabiliteit en balans.

In de sport kan compassie ook zichtbaar zijn in het herstelproces van een sporter. Stel je voor dat een sporter een wedstrijd heeft verloren door een blessure. In plaats van zichzelf te veroordelen en zich te focussen op de mislukking, kan de sporter compassie oefenen door zichzelf tijd en ruimte te geven om te genezen, met geduld en begrip voor de lichamelijke beperkingen van dat moment. Dit creëert een gezondere mentale benadering van tegenslag en helpt de sporter sneller herstellen zonder destructieve zelfkritiek.

In een militaire context kan compassie zich manifesteren wanneer een soldaat, die zich moe of overbelast voelt, met mildheid naar zichzelf kan kijken, in plaats van zich te veroordelen voor het niet kunnen presteren op hetzelfde niveau als anderen. Dit kan helpen om mentale veerkracht te behouden en voorkomen dat de soldaat in een negatieve spiraal van zelfkritiek terechtkomt, wat cruciaal is om zich langdurig staande te kunnen houden in veeleisende situaties.

Mindfulness Toolbox

De mindfulness toolbox bevat oefeningen waaruit een keuze gemaakt kan worden die past bij de doelstelling, de doelgroep en de situatie. De oefeningen zijn ingedeeld op basis van twee dimensies: formeel versus informeel en open versus gesloten. Formele oefeningen zijn gestructureerde oefeningen met een duidelijke

MINDFULNESS TOOLBOX	formeel	informeel
gesloten	- ademfocus - bodyscan	- mindful eten - aandacht bij een taak
open	- gedachten observeren - zintuiglijke waarneming	- wandelen - observeren zonder oordeel

Oefeningen voor zelfcompassie

Vriendelijke zelfspraak

Observeer negatieve *selftalk* tijdens trainingen of wedstrijden en vervang deze door een vriendelijkere benadering. Vraag jezelf: 'Welk advies zou ik een teamgenoot geven in deze situatie?' en pas dit toe op jezelf.

Compassievolle zelfreflectie

Denk na over een situatie waarin je jezelf bekritiseerde en stel jezelf vragen, zoals: Wat waren mijn gedachten en gevoelens? Hoe reageerde ik op mezelf? Wat zou ik tegen een teamgenoot zeggen in dezelfde situatie? Hoe kan ik vriendelijkheid en begrip tonen naar mezelf?

Schrijfoefeningen

Zelfcompassie houdt in dat je goed voor jezelf zorgt tijdens stressvolle periodes en dat je niet te hard bent voor jezelf vanwege fouten, zoals slecht presteren in sport, een matige presentatie, of geen baan krijgen na een sollicitatiegesprek.

Mosewich et al.²⁵ ontwikkelden een interventie voor zelfcompassie die succesvol was in het verminderen van zelfkritiek, piekeren en zorgen over fouten. Deze interventie bevatte de volgende strategieën:

- Bedenk op welke manieren andere mensen zich kunnen voelen over negatieve ervaringen, zoals het maken van fouten, kritiek ontvangen van een coach of baas of het meemaken van andere negatieve gebeurtenissen.
- Schrijf daarna een brief aan een vriend(in) waarin je advies geeft en vriendelijkheid en begrip toont aan diegene die een negatieve ervaring heeft gehad (mensen zijn in dezelfde situatie over het algemeen veel vriendelijker tegen anderen dan tegen zichzelf).
- Schrijf tot slot over een recente negatieve gebeurtenis en beschrijf deze objectief en zonder emotie. Dit helpt om gebeurtenissen helderder te zien. Toon in de brief vriendelijkheid aan jezelf.

Ik vind deze eenvoudige oefeningen erg nuttig, omdat ze me in staat stellen om vanuit een ander perspectief te kijken en stressvolle situaties positiever en met meer hoop te zien.

bij het hoofd passeren de verschillende lichaamsdelen stap voor stap de revue. De instructie is steeds het opmerken en toelaten van wat we voelen in de lichaamsdelen zonder er iets aan te willen veranderen. Noem, als het je helpt om de aandacht erbij te houden, in gedachten steeds het lichaamsdeel dat aan bod is.

Formeel en open

1. Gedachten observeren: laat gedachten opkomen en weer wegdrijven, zoals wolken aan de hemel.
2. Zintuiglijke waarneming: focus op wat je hoort, ziet, voelt en ruikt, zonder interpretatie.

Informeel en gesloten

1. Mindful eten: neem de tijd om langzaam te eten en let daarbij op de smaak, de textuur en de geur van het voedsel.
2. Ademhaling in het moment: gebruik een paar seconden om je ademhaling te observeren tijdens dagelijkse activiteiten.

Informeel en open

1. Mindful wandelen: maak buiten een wandeling zonder doel of haast. Let op de beweging van je voeten, de sensaties van de lucht op je huid, de geluiden om je heen. Terwijl je wandelt, merk je misschien dat je gedachten oordelen of labels aan dingen toekennen ('dat ziet er mooi uit', 'dat is saai'). Als dat gebeurt, stop dan even en herinner jezelf eraan dat dit gewoon gedachten zijn. Je kunt jezelf een korte zin geven zoals: 'Ik observeer, niet oordelen'. Deze oefening helpt je om je gedachten te observeren zonder ze meteen in categorieën als goed of slecht in te delen. Het ontwikkelt je vermogen om te accepteren wat er is, zonder er direct iets van te vinden.
2. Zintuigen activeren (5-4-3-2-1): benoem vijf dingen die je ziet, vier dingen die je hoort, drie dingen die je voelt, twee dingen die je ruikt en één ding dat je proeft.

tijdinvestering, zoals ademhalingsmeditaties of een bodyscan. Bij een bodyscan richt je je aandacht bijvoorbeeld op verschillende delen van je lichaam, van je tenen tot je hoofd, om je bewust te worden van spanningen of sensaties. Informeel oefenen is het toepassen van mindfulness in dagelijkse activiteiten, zoals bewust eten of wandelen zonder afgeleid te raken. Bij gesloten oefeningen ligt je focus op één specifiek object of aspect, zoals je ademhaling of een bepaald geluid, terwijl je bij open oefeningen aandacht hebt voor alles wat zich in het moment aandient, zonder specifieke focus. Hieronder geef ik van alle vier de combinaties enkele uitgewerkte voorbeelden:

Formeel en gesloten

1. Ademfocus: laat deelnemers hun aandacht een minuut lang op hun ademhaling richten. Afdleiding opmerken en de aandacht vriendelijk terugbrengen is hierbij het doel.
2. Bodyscan: richt de aandacht op verschillende lichaamsdelen, van tenen tot hoofd, en observeer zonder oordeel wat je voelt. Ontwikkel je aandachtvermogen door afdwalen, bijvoorbeeld door mentaal tijdreizen of door opkomende gedachten, snel op te merken. Breng de aandacht weer vriendelijk terug en vervolg je reis door je lichaam. De bodyscan is een meditatie gericht op de verschillende lichaamsdelen. Beginnend bij de voeten en eindigend

Drie minuten ademruimte

Een mooie korte gesloten-open combinatie oefening voor elke dag tijdens een pauze-momentje, die bijdraagt aan focus en opmerkzaamheid.

Stap 1 - Opmerken wat je nu ervaart

Richt je aandacht naar binnen en merk op welke gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen er op dit moment zijn. Welke gedachten zijn er in mijn hoofd? Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er? Maak contact met wat je ervaart en breng het innerlijk onder woorden. Benoem het bijvoorbeeld in gedachten met: 'Ik voel boosheid opkomen. Ik merk spanning rond mijn buik en borst en er zijn boze gedachten.'

Stap 2 - Je aandacht richten op het ademen

Focus vervolgens op je gewaarwordingen bij het ademen. Volg het hele proces van in- en uitademen bij je buik en/of borst.

Stap 3 - De aandacht bij de adem en lichamelijke gewaarwordingen

Een deel van je aandacht is bij het ademen. Een deel van je aandacht gaat naar je lichaam, met name naar plekken waar je gevoelens voelt. Richt daar je aandacht op. Laat toe wat je voelt vanuit een accepterende houding: 'Wat ik nu ervaar hoort bij mij en mijn leven op dit moment. Laat me het maar ervaren. Het is zoals het is'.

Deze oefening helpt je om in het hier en nu te komen. Maar ook om bijvoorbeeld uit de piekerstand te komen of om te voorkomen dat je te ver meegetrokken wordt in gedachten, emoties, enzovoort. In acute prestatiesituaties kun je de zintuigen ook gebruiken om in het hier en nu te komen en uit een gedachtenloop. Het effect wordt versterkt door te 'gronden', dat wil zeggen de voeten stevig op de grond te zetten.

De drie niveaus

Mindfulness kan worden beoefend op individueel, team- en organisatieniveau (zie figuur 1). Dit artikel gaat vooral over het individuele niveau. Maar ook als coach en als team kun je er naar streven iedere dag en iedere training meer in het hier en nu te zijn, zonder oordeel en met compassie. Op teamniveau geldt dit ook voor leiderschap.



In de video achter de QR-code spreekt basketbalcoach Steve Kerr over het tonen

van compassie voor alle spelers en coaches bij de Golden State Warriors.

De vier paden

Zoals ik eerder opmerkte is aandachtstraining vanuit de tradities altijd verbonden geweest met meer dan presteren. Mindfulness gaat ook over herstellen en mentale gezond-

heid²⁶, over relaties en samenleven en uiteindelijk over spirituele groei. In *The mindful athlete* schrijft Mumford: 'Being a mindful athlete involves living this truth for yourself, because there is no separating who you are on the court, field, or yoga mat from who you are in the world at large. That "intrinsic wholeness" serves you wherever you are and in whatever you're doing. Everything is connected.' In een tijd als de onze lijkt me dat meer dan waardevol, ook in de sport. Aandachtig aanwezig zijn bij elkaar, zonder oordeel en met compassie lijkt mij een geweldige vaardigheid voor sporters, coaches, militairen en leidinggevendenden. En je kunt hier gewoon beter in worden als je de tijd neemt om te oefenen! Wie wil dat nu niet?

De wedstrijd win je in de training

Mindfulnessoefeningen zijn *push-ups* voor de geest. En als je beter wilt worden, moet je veel reps maken zodat je aandachtspier sterk genoeg is als het moment daar is. Steve Kerr benadrukt wat veel beoefenaars zeggen: de volledige voordelen van mindfulness



en meditatie komen pas na vele jaren van oefening. Scan de QR-code voor nog een mooie video van hem.



Figuur 1 | Mindfulness kan niet alleen worden beoefend op individueel niveau, maar ook op team- en organisatieniveau.

Slot

Laten we eindigen met een wijze opmerking van pionier Jon Kabat-Zinn²⁷: 'Although it is tempting to do so, you can't just think that you understand how to be mindful, and save using it for only those moments when the big events hit. They contain so much power they will overwhelm you instantly, along with all your romantic ideas about equanimity (*gelijkmoedigheid*, red.) and knowing how to be

mindful. Meditation and attention practice is the slow, disciplined work of digging trenches, of working in the vineyards, of bucketing out a

pond. It is the work of moments and the work of a lifetime, all wrapped into one.'

Over de auteur

Erik Hein is bewegingswetenschapper en studeerde arbeid- en organisatiepsychologie. Hij ontwikkelde mentale weerbaarheidprogramma's binnen de politie en de acute zorg en recentelijk ook bij de projectgroep militaire prestatiepsychologie van de landmacht. Erik is auteur van meerdere boeken, waaronder *Frontlinietraining* (lesgeven aan first responders) en het binnenkort te verschijnen *Spoedbrein*.

Zie deel 1 van dit artikel¹⁸ voor de referenties 1 t/m 17.

18. Hein E (2024). Mindfulness aandachtstraining in de sport en de frontlinie (deel 1). *Sportgericht*, 78 (6), 22-27.

19. Mumford G (2015). *The mindful athlete: Secrets to pure performance*. Parallax Press.

20. Jackson P & Deleahanty H (2013). *Eleven rings: The soul of success* (17th edition). Penguin Press.

21. Neff KD (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.

22. Ceccarelli LA et al. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in Psychology*, 10, 1564.

23. Kuchar AL, Neff KD & Mosewich AD (2023). Resilience and enhancement

in sport, exercise & training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102426.

24. Mosewich AD et al. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10 (4), 235-243.

25. Mosewich AD et al. (2013). Applying self-compassion in sport: an intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35 (5), 514-524.

26. Haraldsdottir K et al. (2024). Mindfulness practice is associated with improved well-being and reduced injury risk in female NCAA division I athletes. *Sports Health*, 16 (2), 295-299.

27. Kabat-Zinn J (2004). *Wherever you go, there you are. Mindfulness meditation for every day life*. Piatkus Books.

(advertentie)

*Ben jij als ervaren trainer of technisch manager op zoek naar verdieping in je vak?
Wil je jouw visie als opleider verder ontwikkelen en jouw impact vergroten op
het sportklimaat binnen jouw vereniging? Dan is deze supervisie-groep iets voor jou!*

Supervisie voor Ervaren Trainers en Technisch Managers in de Sport

regio Alphen aan de Rijn / Amsterdam - start 15 maart 2025

De supervisie is een unieke kans om in een vertrouwelijke setting je eigen ervaringen te delen en casuïstiek te bespreken met gelijkgestemde professionals uit sport. Daarnaast duiken we dieper in relevante wetenschappelijke onderzoeken en theorieën.

Waarom meedoen?

Versterk je eigen visie en waarden als opleider. Vergroot je kennis door wetenschappelijke inzichten. Ontwikkel je als trainer of manager met focus op zowel sporttechniek als mentale aspecten, en draag bij aan een betekenisvolle, veilige leeromgeving in de sport!



Voor meer informatie en inschrijving:
Femke Lobach - 0651233460
femke@femkelobach.nl

femke lobach

