

Eco-Fitcoach

Scoren met mentale kracht

Stop met fouten,
start met foutloos.

Oef1 : geef elkaar een compliment (wat is het fysieke effect?)

Even voorstellen

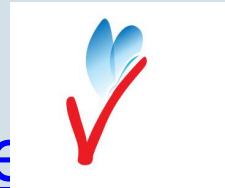
Tjalling van den Berg

- Eco-coach sc Heerenveen
- Docent/coach Internationale Turnacademie
- KNKB bondscoach
- Eco-coach Adelinde Cornelissen
- Auteur



Even voorstellen

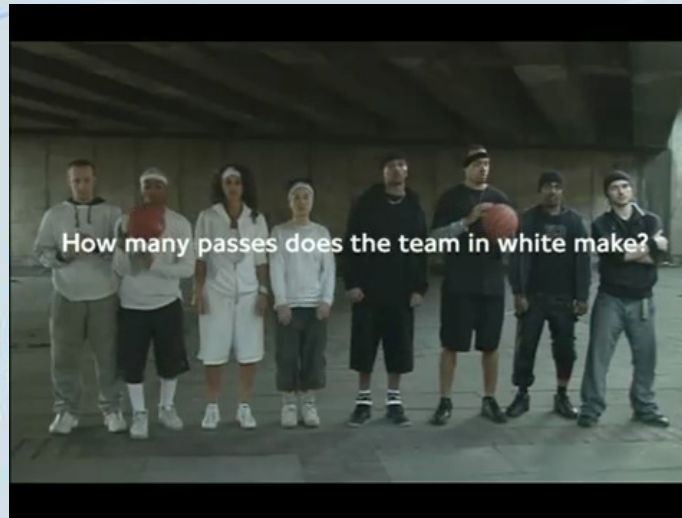
John van Apeldoorn



- Verandercoach www.Positie.nl
- Trainer/coach persoonlijk leiderschap
- Eco-coach Adelinde Cornelissen



Aandacht!



Oef 2: maximale aandacht , minimale inspanning aandacht op het mooie

Fysiek- Techniek - Tactiek- Mentaal

- Trainingstijd voor:
- Fysiek ..%
- Tactiek ..%
- Mentaal ..%

Fysiek- Techniek -Tactiek- Mentaal

- Percentage van het succes
- Fysiek/Techniek 15%
- Tactiek 15%
- Mentaal 70% .



"Vinden" met ECO-DRIVE



Ver-Binden



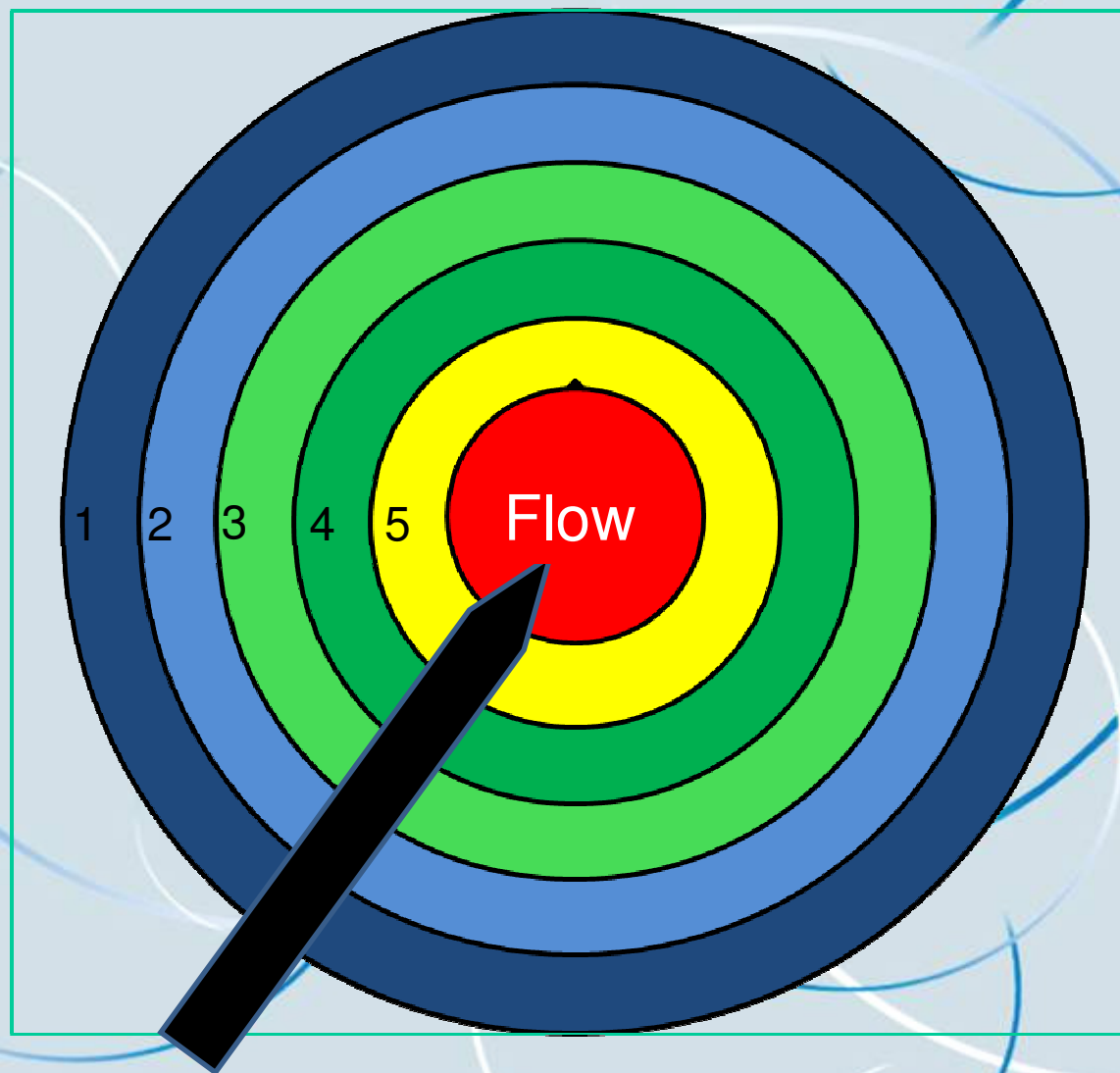
Oef5: "Beer op de weg



Cirkel van ECO-FLOW

Fasen naar Flow

- 1 Afgeleid door omgeving
- 2 Denken aan winst of verlies
- 3 Richten op taak
- 4 Focus op doel
- 5 Bereiken van flow



Wat is de impact van uw communicatie?

- Invloed in procenten

- Wat u zegt/ verbaal:

- Hoe u het zegt/ intonatie:

- Uw lichaamstaal/
Non-verbaal:

Wat is de impact van uw communicatie?

- Invloed in procenten

- Wat u zegt/ verbaal:

7

- Hoe u het zegt/ intonatie:

38

- Uw lichaamstaal/
Non-verbaal:

55

Succes is een keuze



Al Pacino inspirational speech

Winnaars zeggen: *ik maak het onmogelijke waar*

Verliezers zeggen: *het wordt moeilijk*

Oef7: zet de zintuigen aan het werk!!

Succes is een keuze



Kies voor ECO-power!

Winnaars zeggen: *ik maak het onmogelijke waar*
Verliezers zeggen: *het wordt moeilijk*

Wie kwaliteit wil geven, moet kwaliteit uitstralen

Tot slot: weer een compliment



website:	www.eco-coach.nl
twitter:	@ECO_Coach
contact:	tjalling.berg@wxs.nl