

Ervaringen



BESTUURSLID



Bedankt voor jullie energie, eigen verhaal en enthousiasme. "Sterk in je Schoenen" heeft ons mooie inzichten en praktische tool gegeven om zowel op als naast het veld sterker te staan

TRAINER



Een hele leuke en leerzame bijeenkomst. Top georganiseerd! Ik hoop dat we dit nog verder uit kunnen bouwen. Het programma van Sterk in je Schoenen heeft onze spelers geholpen om mentaal sterker te worden en beter te presteren onder druk.

Benieuwd naar hoe wij jou en je team kunnen helpen?

Neem vandaag nog contact met ons op voor meer informatie of om een sessie te boeken.

Ontdek de Kracht van Gedachten

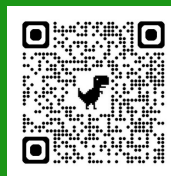
WAT IS MENTALE VEERKRACHT?

- Vermogen om effectief om te gaan met stress en tegenslagen van moeilijkheden en...
- Kunnen herstellen van veranderende situaties...
- Positief blijven in uitdagende situaties...
- Aanpassingsvermogen. Het vermogen als kanser om te leren en groeien...
- Doelzucht en vasthoudendheid. Het vermogen om weer op te staan...

Ontdek hoe je als coach of jonge sporter je mentale kracht kunt vergroten en beter kunt presteren, zowel op als buiten het veld

Sluit ook jouw vereniging zich aan bij de Sterk in je Schoenen Community?

Meld je nu aan



Meer informatie

- www.sterkinjeschoenen.org
- info@sterkinjeschoenen.org
- 06 18 474 295

Samen bouwen we aan een sterkere toekomst!



“**Als het hoofd niet wil blokkeert het lichaam**”

Versterk de mentale kracht van jonge sporters en coaches, met vaardigheden om op én buiten het veld te excelleren.

www.sterkinjeschoenen.org



Wist je dat

Verandering en groei altijd beginnen in het hoofd. Onze gedachten sturen ons leven; ze kunnen ons beperken of ons in beweging zetten.

4 Onze Pijlers Voor Success

★ Fysieke én mentale kracht:

We combineren conditie en voetenwerk met mentale veerkracht om sporters sterker in hun schoenen te laten staan, zowel op het veld als daarbuiten.

★ Teamwork en groei:

Samen met coaches en trainers creëren we een veilige en motiverende omgeving waarin persoonlijke ontwikkeling en teamspirit centraal staan.

★ Balans tussen lichaam en geest:

Door gerichte training versterken we niet alleen het lichaam, maar ook de mentale weerbaarheid, zodat sporters voorbereid zijn op elke uitdaging.

★ Sterk in je Schoenen Toolkit

Dé bron voor het versterken van mentale veerkracht bij jonge sporters en hun coaches. Deze toolkit biedt praktische tools, oefeningen en inzichten die helpen om mentaal sterker te worden, uitdagingen te overwinnen en het beste uit jezelf te halen.

Ons Doel

“Een wereld
waarin mentale
weerbaarheid net zo
belangrijk is als fysieke
kracht”

Thomas Marijnissen Danielle van Rosmalen

Wat Bieden Wij

✓ MENTALE VEERKRACHT WORKSHOPS

Onze workshops zijn ontworpen om deelnemers te helpen hun mentale kracht te vergroten door middel van praktische oefeningen en technieken.

✓ VEERKRACHT IN MOEILIJKE SITUATIES

Ontdek onze ideeën en tips om veerkrachtig te blijven in uitdagende omstandigheden, zowel binnen als buiten de sportvelden.

✓ COACH ONDERSTEUNING

Een speciale toolkit voor coaches en ouders om hen te voorzien van de tools die nodig zijn om hun teams en kinderen mentaal sterker te maken.

✓ INTERACTIEVE SESSIES: ZELFVERTROUWEN OPBOUWEN

In deze praktijksessies leren we spelers hoe ze hun zelfvertrouwen kunnen versterken en omgaan met prestatiedruk.



Workshop



Ontdek de Kracht van Mentale Weerbaarheid

Programma



- **Praktijkverhaal:** De impact van mentale veerkracht. Ex-NAC 1-speler Thomas Marijnissen deelt zijn ervaring.
- **Theoretische achtergrond:** We leren je wat mentale veerkracht inhoudt.
- **Ervaringsgericht:** Je gaat zelf ervaren hoe mentale veerkracht werkt.
- **Praktische technieken:** Tools voor spelers om rustig, geconcentreerd en zelfverzekerd te blijven, zelfs in de meest uitdagende situaties.

Toegang tot de Community en Toolkit



- De trainers en coaches die de workshops hebben bijgewoond krijgen toegang tot een besloten deel van de website.
- Community platform
- Oefeningen
- Tools en Tips
- Inspirerende video's van rolmodellen

We bieden waardevolle inzichten, tools en inspiratie perfect om te delen met spelers.

Voor onze workshop zijn vaak subsidies beschikbaar, bijvoorbeeld via gemeentes. Wij helpen graag bij het aanvragen en benutten van deze mogelijkheden!