

Master je mindset

Door Peter Starke
Thema Gezond & Vitaal
Soort Theorie
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

☀ Ontdek de kracht van je mindset – en leer hem sturen!

Ken je dat gevoel?

De ene dag gaat alles vanzelf, je zit vol energie, je training loopt soepel.

En dan ineens — lukt het niet meer. De focus is weg, je twijfelt, je reageert anders dan je wilt.

Herkenbaar?

Dat is de invloed van je mindset. Die verandert in seconden en bepaalt het grootste deel van je prestatie.

Maar: hoe werkt dat precies? En hoe kun jij er invloed op krijgen?

In deze bijscholing over mindset en breinwerking ontdek je hoe je bewust kunt sturen op wat er in jou én bij anderen gebeurt. Je leert met praktische tools en de inzichten uit de polyvagaaltheorie hoe spanning, emotie en gedrag samenhangen – en hoe je daarin richting kunt geven.

Of je nu trainer, coach, ouder of begeleider bent: deze sessie geeft je concrete handvatten om rust, focus en veerkracht te versterken – bij jezelf én bij de mensen met wie je werkt.

Wat krijg je:

1. Een praktisch schema dat je helpt inzicht te krijgen in hoe Mindset werkt.
2. Oefeningen.
3. Vele bruikbare oplossingen voor hoe je in die goede Mindset kan komen of blijven.

Over Peter

Peter Starke (1964, schrijver van De mindsetberg) is een zeer ervaren coach en trainer in mindset en sport. Hij geeft bijscholingen bij verschillende sportbonden en is een veelgevraagd spreker in het bedrijfsleven over mindset. Met zijn open blik, creativiteit en praktische aanpak helpt hij mensen en teams om grenzen te verleggen en blijvende vooruitgang te boeken. Hij werkte met toptennisers als Kiki Bertens, Arantxa Rus, Robin Haase en Thiemo de Bakker.