

STAY COOL UNDER PRESSURE

OEFEN IN EEN SITUATIE
WAARIN JE DRUK EN STRESS
ERVAART

LEER OP DE JUISTE WIJZE
REAGEREN EN HANDELEN

VOEL WAT DE JUISTE
CONTROLE EN EFFECTIVITEIT
BETEKEN

MAAKT HET VERSCHIL BIJ WERKDruk EN STRESS



STAY COOL UNDER PRESSURE (SCUP) IS EEN RESULTAAT GERICHTE TRAINING OM
ONDER WERKDruk EN IN STRESSVOLLE SITUATIES TE BLIJVEN PRESTEREN.

NIET ALLEEN VERTELLEN WAT JE MOET DOEN, MAAR ZELF ERVAREN ONDER DRUK!

STAY COOL UNDER PRESSURE

Het doel van de training Stay Cool Under Pressure is dat deelnemers leren hoe ze het hoofd koel moeten houden in lastige en stressvolle situaties. Zo blijf je overzicht houden. En kun je op de juiste wijze blijven reageren en handelen.

IN ONZE TRAINING LEREN WE:

- Beter omgaan met stress en spanningssituaties
- Vergroten van eigen kracht
- Beter kennen en kunnen aangeven van grenzen
- Op de juiste en adequate wijze omgaan met werkdruk
- Tools en vaardigheden die praktisch toepasbaar zijn



Tijdens de training gebruiken we actieve werkvormen, theoretische achtergronden en rollenspellen. De eeuwenoude waarden en principes van de vechtsporten kennen een voorname plek in de oefeningen. De SCUP docenten hebben hun sporen in de vechtsport verdient (taekwondo, kickboksen en karate) en zetten hun kennis vanzelfsprekend op een aansprekende manier in!

MOGELIJKHEDEN SCUP

Er zijn verschillende varianten in ons SCUP-aanbod. Deze variëren in lengte, insteek en



INSPIRATIE EN ACTIVATIE SESSIE

Lengte 2 uur.



WORKSHOP

Thema's:

- Focus, houding en grenzen aangeven.
- Omgaan en reageren op druk.

Lengte 3 - 4 uur.



MEERDAAGSE TRAINING

Opgebouwd aan de hand van de thema's:

- Ademkracht, gronden en focus.
- Houding/ lichaamstaal.
- Grenzen stellen en bewaken.
- What if...

Lengte 3 x 3 uur exclusief gratis intake.

De prijzen voor de verschillende mogelijkheden zijn op aanvraag.

Meer informatie via info@nivm.nl



Het NIVM is een organisatie die de inzet van sport als instrument centraal stelt in alles wat ze doet. De maatschappelijke en pedagogische waarden van vechtsport laat ze volop tot hun recht komen in beweegprogramma's, effectieve interventies, themagerichte opleidingen, bedrijfsaanbod en één keurmerk voor de gehele vechtsport.

Meer info op www.nivm.nl