

Master je Mindset – voor looptrainers

Door Peter Starke

Soort Theorie

Doelgroep

Niveau 3

Ronde 1 ✖

Ronde 2 ✔

Ronde 3 ✔

Inhoud

Als looptrainer weet je dat fysieke training maar één kant van het verhaal is. Het verschil tussen gewoon hardlopen en écht groeien/presteren – als loper én als trainer – zit vaak in wat er in het hoofd gebeurt.

Je mind(set) kan binnen seconden wisselen en bepaalt zoveel van je prestatie! Maar: Hoe werkt dat dan??? Hoe kan je controle krijgen over je mindset?

Tijdens de workshop “Master je Mindset” duiken we in de kracht van het brein. Je ontdekt:

- hoe gedachten en overtuigingen prestaties positief en negatief beïnvloeden;
- hoe je als trainer mentale blokkades kunt herkennen én doorbreken;
- praktische tools om lopers mentaal sterker te maken – van start tot finish.

Deze workshop geeft je inzicht in de werking van het brein en laat je ervaren hoe Mindset het verschil maakt. Want wie het brein begrijpt, kan grenzen verleggen.

Durf jij je eigen Mindset te masteren en die van je lopers te versterken?

Over Peter

Met een achtergrond aan de Haagsche Academie voor Lichamelijke Opvoeding legde ik de basis voor mijn passie: mensen in beweging brengen, zowel fysiek als mentaal. Al vroeg ontdekte ik dat prestaties niet alleen uit training en techniek komen, maar vooral uit de kracht van Mindset. Die fascinatie bracht me verder: ik ontwikkelde me tot internationaal gecertificeerd NLP-trainer en coach en verdiepte me in systemisch werken om patronen en verbindingen zichtbaar te maken.

Ik geef veel verschillende bijscholingen bij de KNLTB, KNGU en Atletiekunie. Wat ik leer, breng ik direct terug naar de praktijk: in trainingen, workshops en lezingen. Als keynote speaker probeer ik mijn publiek te inspireren met inzichten en praktische tools om mentaal sterker te worden. Mijn missie? Trainers, coaches en sporters laten ervaren dat, wie zijn brein begrijpt, grenzen kan verleggen – op de baan of de weg én in het leven.

