



TopMind™ 100 Dagen Programma



Wie	business en topsport
Duur	100 dagen
Frequentie	onbeperkt en naar behoefte
Hoe	one-on-one, video, online, email
Effectiviteit	gemeten via fitheids-meting voor en na
Support	24/7

MindSet

Welke mentale houding is geschikt om te leren? Dit is de basis voor ontwikkeling. We onderscheiden 5 eigenschappen.

Instruments

Welke concrete technieken kunnen we toepassen om de aandacht te richten op waar we ons op willen richten? We besteden aandacht aan ca.10 instrumenten.

Practice

Wat kunnen we dagelijks doen om praktisch invulling te geven aan de training. We hebben 5 trainingsprincipes ontwikkeld.