



DUURZAME INZETBAARHEID

JIT IN "OLYMPISCHE VORM"

Herre Zonderland

19 November 2024



De 4 van 'Zonderland' **NOCHT**



Oud-topsporter (2000-2009)

Nederlands kampioen allround in 2003

7x Europees kampioenschap

5x Wereld kampioenschap





Herre Zonderland
trainer-spreker

NOCHT•

'MORE RESULTS, WITH LESS EFFORT'



We leven in een PAID reality

Pressure to perform
Always on, never done
Information overload
Distractors are everywhere



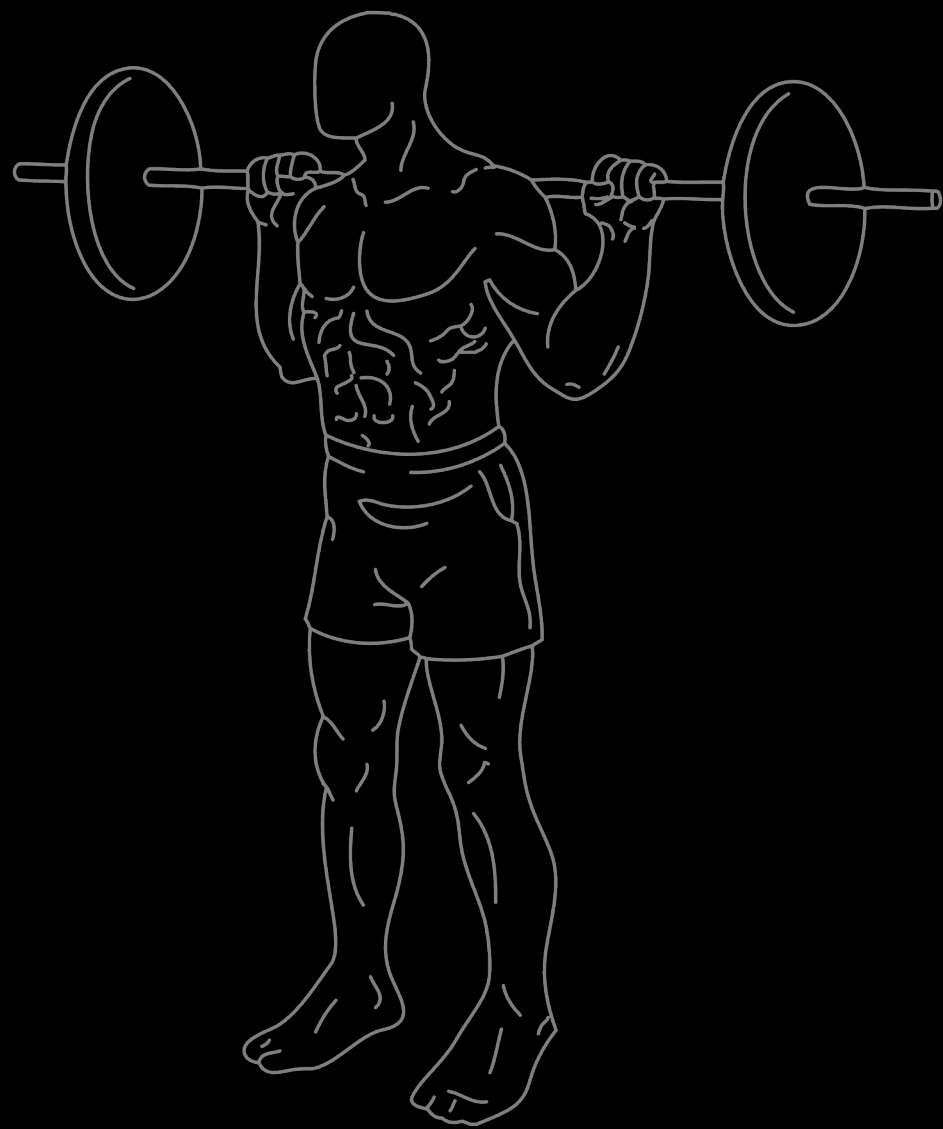
Bron: Rasmus Hougaard, One second ahead



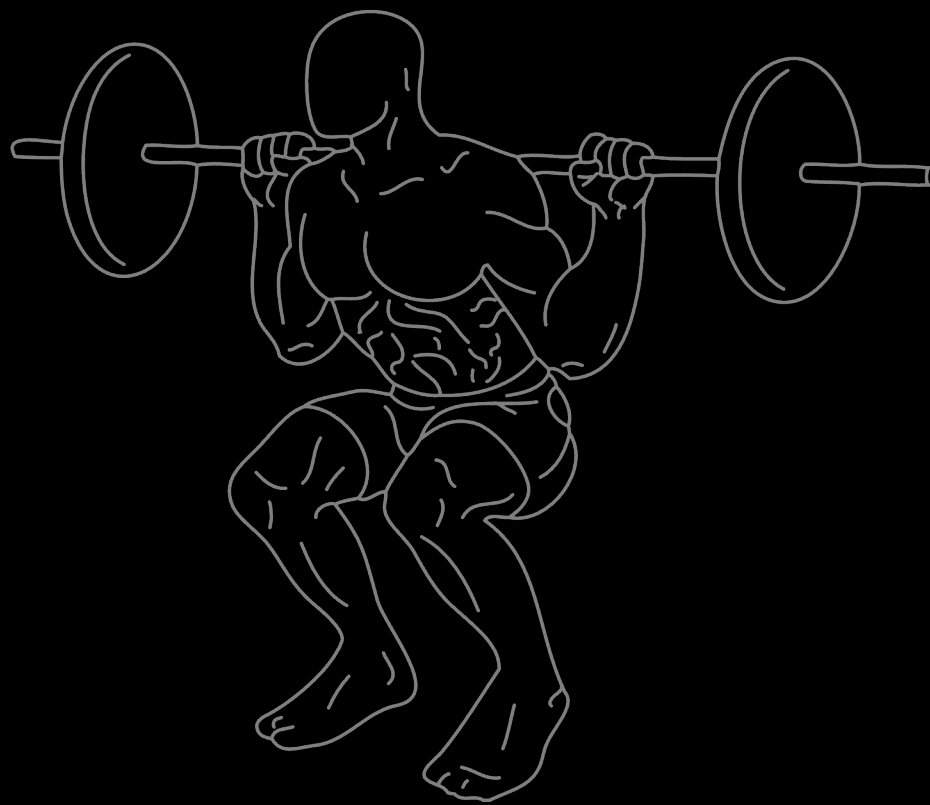
Programma

- Thema: Energy 2 Perform
- Doel: Inspireren, reflecteren en actie
→ 1 individuele take away
- Duur: 45 min

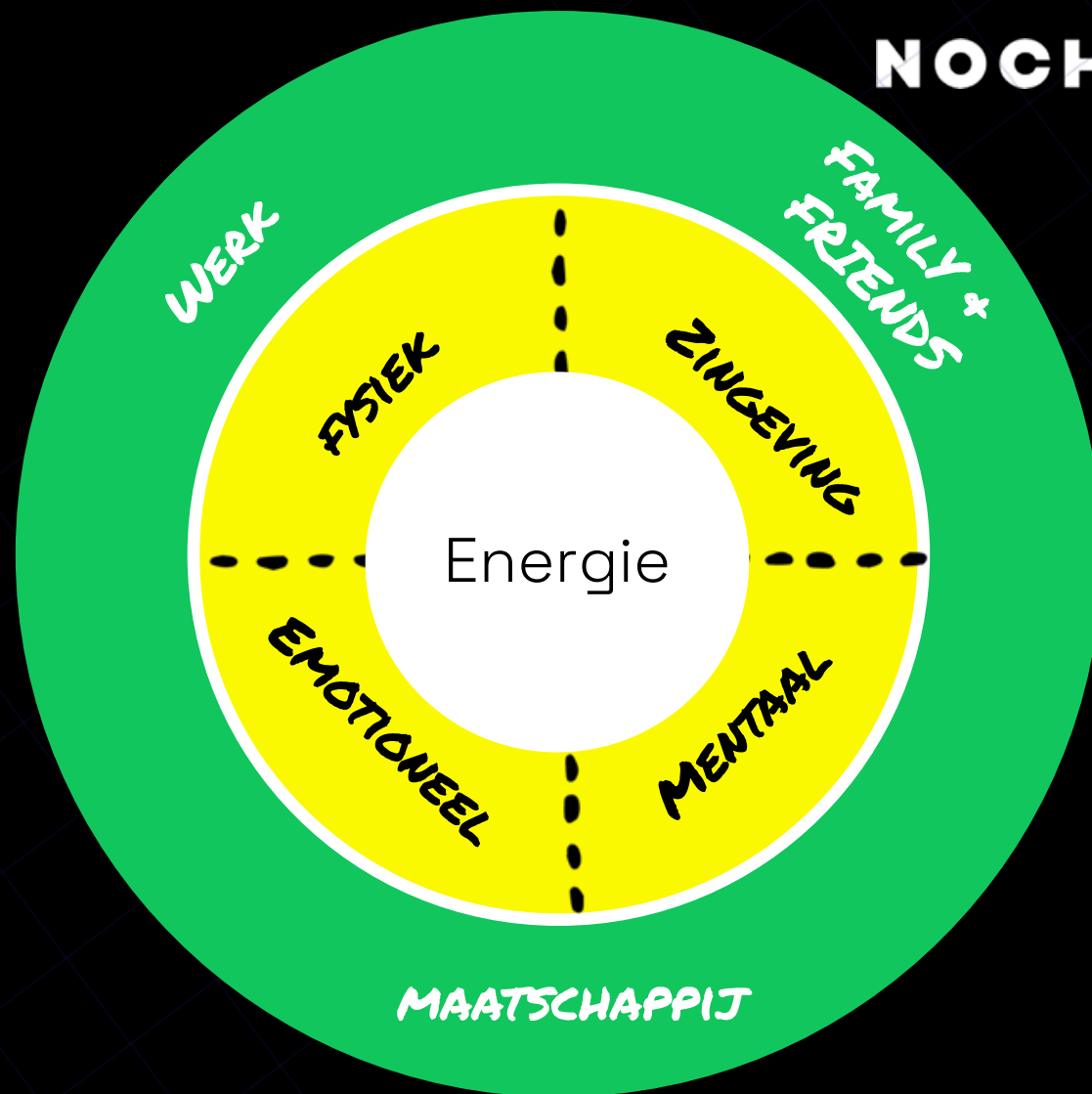




SPEED SQUATS!



ENERGIE



Reflectie Energie

Hoe scoor je je eigen
energie afgelopen
weken?

www.menti.com

5755 2044



*It's Time to
Reflect.*

Motivatie vraag

Wat levert meer energie op?

www.menti.com

5755 2044



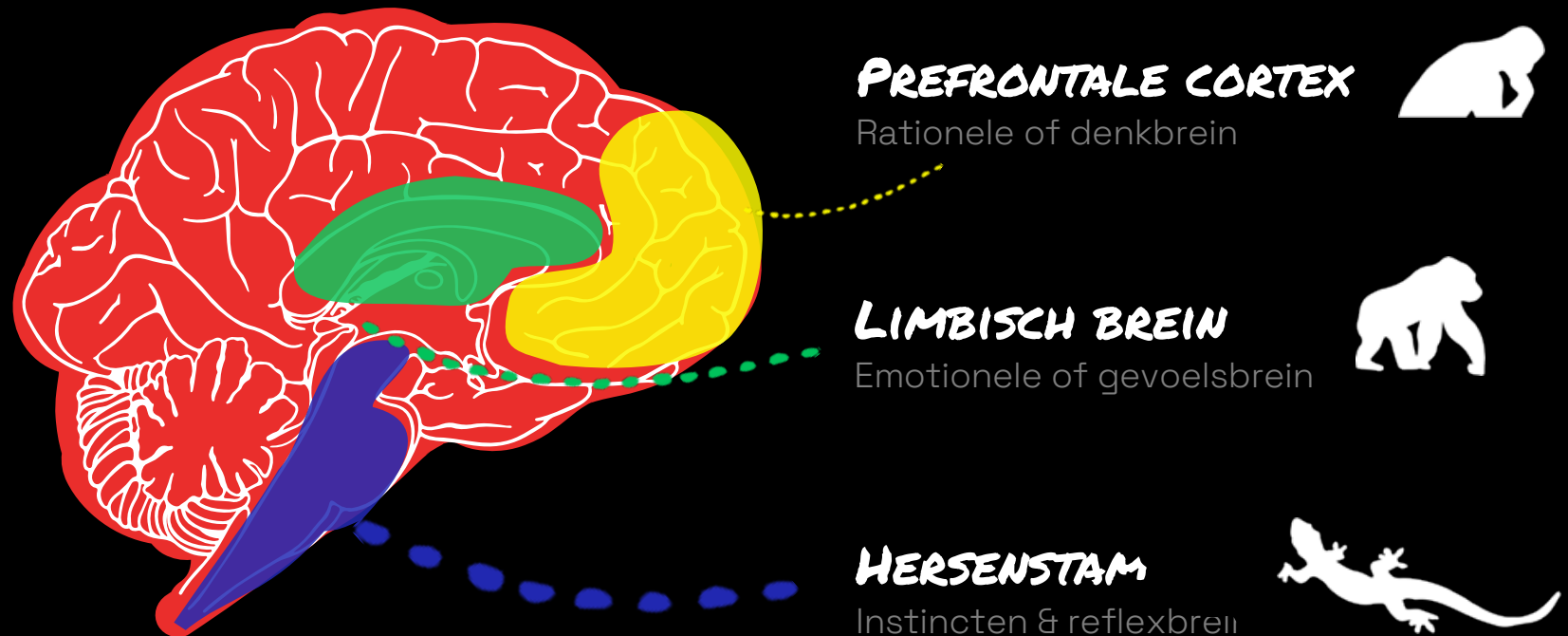
*It's Time to
Reflect.*

Brein = key

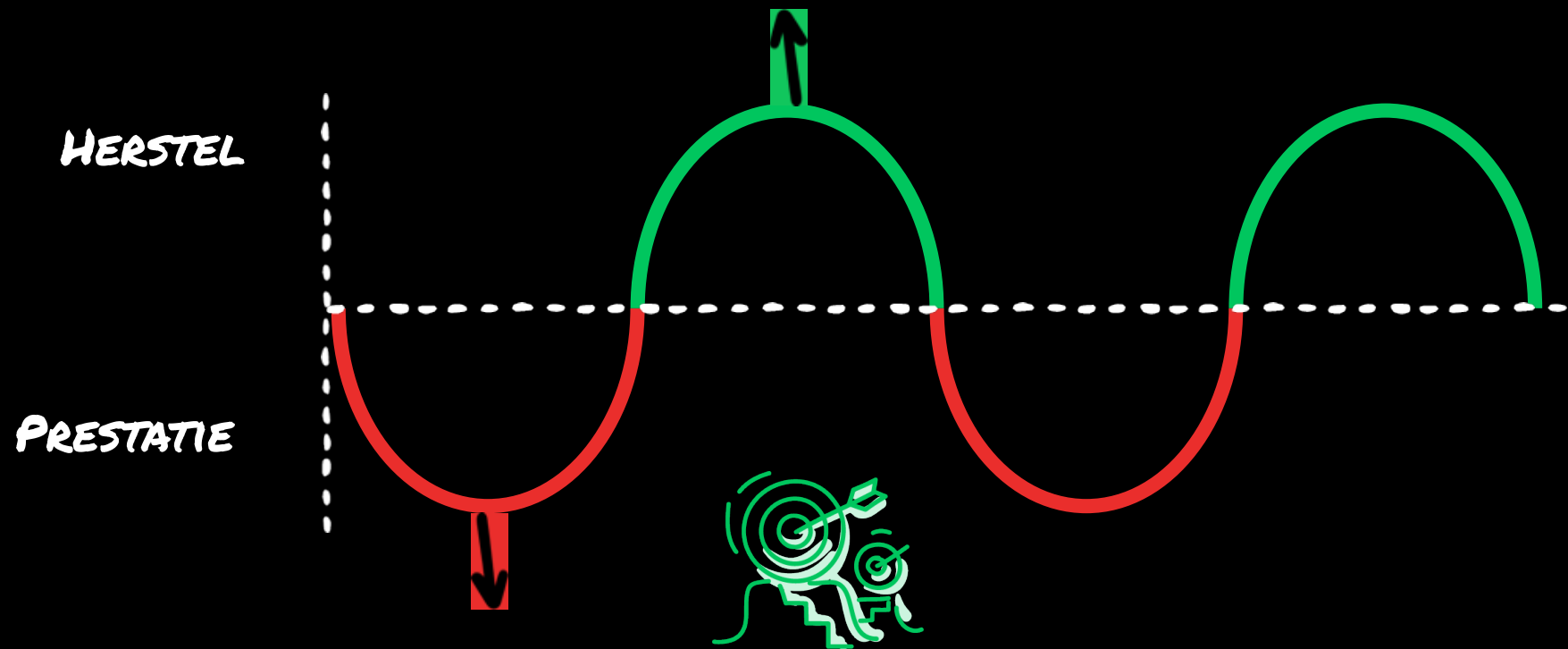
Complex cognitieve vaardigheden

Focus, werkgeheugen, psychologische
flexibiliteit, inhibitie.

Tbv: discipline, prioriteiten stellen, beslissen,
planning, pro-sociaal gedrag, risico beoordeling

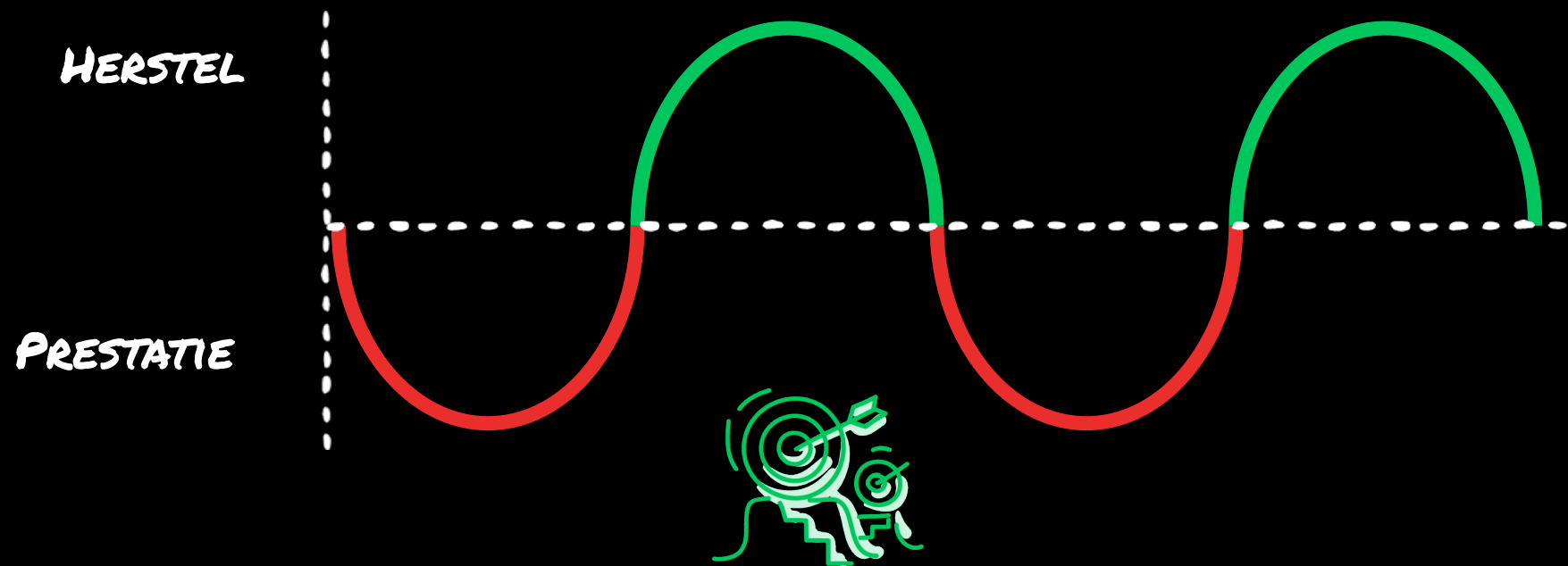


Prestatie - Herstel balans



Prestatie - Herstel balans

SLAAP
VOEDING
BEWEGING
ONTSPANNING



Kansen op succes verbeteren

MOTIVATIE

X

EENVOUD

X

TRIGGERS



Eenvoud

NOCHT•

Maak het belachelijk
EENVOUDIG!



Triggers

NOCHT

Gebruik **TRIGGERS** om jezelf te inspireren



Van intentie...
naar actie!

Wat ga jij **DOEN**?

www.menti.com
5755 2044



*It's Time to
Reflect.*

NOCHT ●
Inspiratie - Training - Coaching