

## Cursusaanbod Action Type Academy®

### Peak Performance Coaching

#### Waarover gaat Action Type.

Het is jou vast wel eens opgevallen dat mensen op hun typisch eigen manier in situaties reageren en handelen. Dat doen de leden van jouw team, dat doe je ook zelf. Onderling kunnen daarin flinke verschillen zitten. Waar de één gevoelig op een bepaalde situatie reageert, gaat de ander met diezelfde situatie luchtigjes om. Sommige mensen reageren heel direct als hen iets wel of niet zint, andere mensen houden hun reactie voor zich omdat ze het laten bezinken en er eerst over willen nadenken. Wellicht schieten jou al allerlei kenmerkende voorvallen en reacties te binnen, thuis, op het werk, op school en uiteraard ook tijdens trainingen en wedstrijden.

Action Type laat ons zien dat niet de ene reactie per definitie goed en de andere reactie fout is. Ieder mens heeft zijn eigen voorkeuren en meestal zal hij of zij (onbewust) die voorkeuren gebruiken. Waarom? Kort door de bocht gezegd omdat de hersenen zo in elkaar zitten. Mensen kunnen hun persoonlijke voorkeuren best wel eens negeren en anders handelen, maar als ze dat te vaak of te lang achtereen moet doen dan vreet dat energie en roept het irritaties op. We kunnen op die manier gemakkelijk oververmoeid, geblesseerd, gestrest en/of ziek raken.



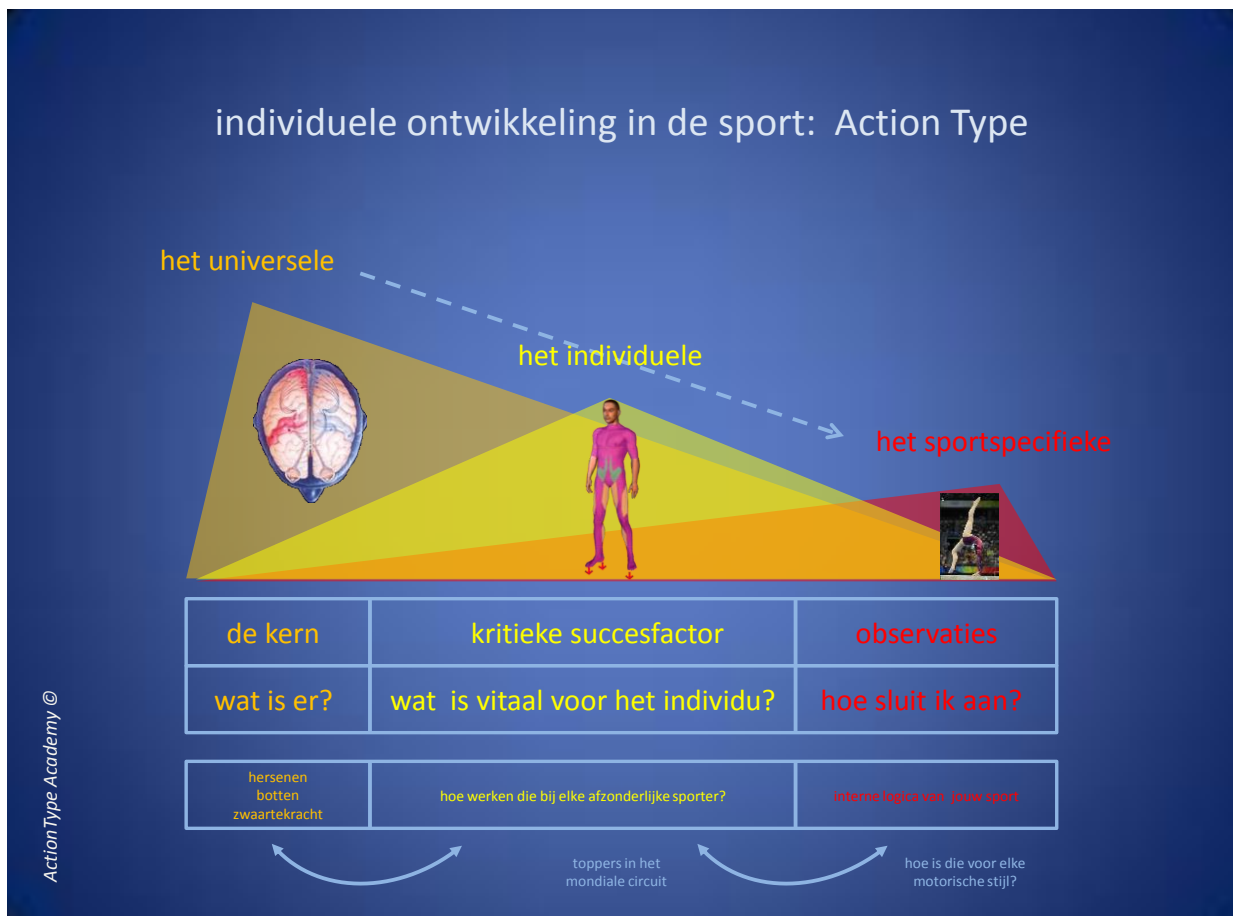
Het herkennen en begrijpen van persoonlijke voorkeuren speelt een belangrijke rol in de samenwerking tussen coach en sporter. Zeg maar in het communiceren. Er ontstaat begrip voor de beleving en voorkeuren van de ander. Dat speelt zich niet alleen af in de samenwerking tussen coach en sporter, maar ook in de wisselwerking tussen de sporters onderling. Alleen mensen die volledig zichzelf zijn, kunnen op het allerhoogste niveau en dan ook nog op het allerbelangrijkste moment het allerbeste uit zichzelf halen. Hier raken we de kern van persoonlijke groei, namelijk de verbinding met wie je zelf bent (oftewel het unieke van de eigen identiteit).

Action Type is een benadering die aan de hand van vier invalshoeken uitlegt hoe de voorkeuren van mensen zijn gestructureerd.

de vier invalshoeken	waar ligt de voorkeur	
hoe raak jij gestimuleerd	door jouw omgeving (E)	door jouw innerlijke wereld (I)
hoe verzamel jij informatie	zintuiglijk (S)	intuïtief (N)
hoe beslis jij	met het hoofd (T)	met het hart (F)
hoe is jouw leefstijl	afrondend (J)	opties open houdend (P)

Zo ontstaan de profielen, zoals ENTJ, ISFP, et cetera. Action Type laat ook zien dat ieder mens naast een persoonlijke voorkeurskant ook een ontwikkelkant heeft. Dingen die zich aan jouw ontwikkelkant bevinden gaan jou minder gemakkelijk af en kosten veel meer energie. Sporters kunnen pas effectief aan hun ontwikkelkant werken als ze eerst in hun kracht zijn gekomen. Net als in het gewone leven gaat het mis als iemand te heftig of te lang achtereen aan zijn ontwikkelkant moet werken. In talentontwikkeling en topsport is dat een valkuil, we kunnen het meeste leren aan de ontwikkelkant maar hoe doe je dat om het plezier in al die trainingsuren te behouden en te presteren?

Action Type gaat niet alleen over mentale voorkeuren, het geeft ook inzicht in de werking van de persoonlijke motoriek. Ook die is gekoppeld aan de structuur van de hersenen en mensen bewegen verschillend van elkaar, kijk maar eens naar de techniekverschillen die we in de wereldtop waarnemen. De ideale techniek bestaat dan ook niet, waar het om gaat is dat je binnen jouw voorkeursmotoriek de beste oplossing voor een actie weet te vinden. Hoe het bij de individuele sporter werkt, dat hoort centraal te staan. Action Type biedt unieke inzichten.



Wat Action Type absoluut niet is, is een vrijbrief om het maar op een eigen manier te doen. Wat het wel doet is sporter en coach inzicht bieden en ondersteunen om het allerbeste uit de onderlinge samenwerking en het talent van de sporter te halen.

### **Kort samengevat:**

**Action Type leert de sportcoach om de individuele voorkeuren van zijn sporters zo te verbinden met de interne logica van zijn sport dat economie van bewegen, efficiëntie en betere expressie van het talent zichtbaar worden. Hij krijgt nu wat hij nodig heeft en niet wat hij wil.**

### Cursusaanbod.

In de modules, die in samenwerking met NLCoach worden aangeboden, leert u hoe u als coach maatwerk aan uw sporters levert. Zo opent zich de weg naar meer plezier, effectieve samenwerkingsprocessen, het voorkomen van onnodige blessures en last but not least het optimaliseren van prestaties. De modules, die alle drie worden ondersteund door Action Type, kennen de volgende thema's:

- Praktisch trainen en coachen met behulp van Action Type
- Coachen op concentratie met inzicht in de rol van Temperament
- Leiderschap en Teambuilding

**De drie modules zijn afzonderlijk te volgen. Gezamenlijk leiden ze op tot het predicaat 'Peak Performance Coaching, begeleiden met behulp van Action Type.**

## ActionType Module 1

### Praktisch trainen en coachen met behulp van Action Type®

Het is niet 'one size fits all' of 'be like me'. Of het nu om mentale (cognitieve) of motorische voorkeuren gaat, mensen en dus ook sporters verschillen onderling wezenlijk in hun voorkeursgedrag. Het individuele aspect zit op een onbewust niveau zo diep in ons geworteld dat we er in het coachen van mensen niet om heen kunnen. Action Type® geeft jou de benodigde inzichten en handreikingen waarmee je op de sportvloer maatwerk aan jouw sporters kunt leveren en dat voor een breed scala aan onderwerpen binnen het coachvak.

**Dag 1 vrijdag 9 maart 14.00-21.00: Kennis maken met Action Type®**

Je bepaalt jouw eigen Action Type en leert de voorkeuren van jouw sporters herkennen. Hierdoor ontstaat de basis voor het opbouwen van de vertrouwensrelatie die nodig is om jouw sporter in zijn of haar kracht te zetten. Alleen sporters die zich volledig met de eigen identiteit weten te verbinden halen het allerbeste uit zichzelf. Als coach moet je verschillende coachstijlen beheersen en in de communicatie met jouw sporters daar tussen kunnen switchen. Je leert voor alle vier de temperamenten wat maatwerk betekent.

**Dag 2 zaterdag 10 maart 9.00-15.00: De bijzondere zienswijze op motoriek.**

De diversiteit aan motoriekstijlen in de wereldtop maakt duidelijk dat de ideale techniek niet bestaat. Sterker nog techniekvorming is op alle niveaus persoonsgebonden. Je maakt kennis met de kenmerkende onderdelen van individuele motoriek, leert deze observeren en in verband te brengen met de interne logica van jouw sport. Daarbij is ook aandacht voor de werking van het visuele systeem(blikveld), want het is nog altijd de kwaliteit van de waarneming die de kwaliteit van de handeling bepaalt

**Dag 3 vrijdag 30 maart 14.00-21.00: Wie ben ik als coach?**

Hoe kun je als coach blijven staan voor jouw temperament en je met jouw eigen kracht verbinden, terwijl je aansluit bij en inspeelt op de voorkeuren van jouw sporters? Met behulp van het 3.0 coachmodel en de bijbehorende oefening ervaar je hoe authentiek coachen op de niveaus van gids, coach, trainer, mentor en inspirator werkt. Communicatie is daarbij het toverwoord, u leert de belangrijkste principes van sportcoachen afgestemd te hanteren.

**Dag 4 vrijdag 20 april 14.00-21.00: Move to your next level!**

Dit Action Type credo staat voor jouw ontwikkeling als coach en die van jouw sporters. Hoe werken mentale en motorische ontwikkeling en wat betekent het concreet voor de praktijk van jouw trainingen en coaching? De coach van de toekomst weet zijn sporters langs een individueel afgestemde weg competent voor beoogde veranderingen maken, begrijpt individuele leervoorkeuren en maakt gebruik van de kunst van het inleggen.

Data: 9,10 en 30 maart, 20 april 2012.  
Locatie: Anky Education Centre, Erp.  
Docenten: Peter Murphy en Bennie Douwes.  
Aanmelden: [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl)

## Action Type Module 2

### Coachen op concentratie met inzicht in de rol van Temperament

Heb jij ook zo genoeg van die frustrerende 'net niet' wedstrijden? Van sporters die niet thuis geven als het er echt om gaat? Van de zure lucht van faalangst? Van het missen van opgelegde kansen?

Mentale problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon wanneer jouw sporters in concentratie komen. Makkelijk gezegd, maar het bereiken van deze mentale staat waarin al het goede van jouw sporters er uitkomt, vereist is een op de persoon toegesneden aanpak en daar gebruiken wij Action Type voor. Concentratie ontstaat als de aandacht wordt vastgezet op de juiste waarnemingen, maar welke zijn dat, zijn het voor iedereen dezelfde en hoe coach je zo iets?

Je leert werken met de vier cruciale stappen van aandachtsturing, die stappen op het individu af te stemmen en te integreren in jouw trainings- en wedstrijdbenadering.

Aan de orde komen temperament, kernbehoeften, waarden, talenten en beperkingen, leerstijlen, wedstrijdvoorbereiding en de ideale gemoedstoestand bij wedstrijden.

Dagdeel 1 en 2 vrijdag 13 april 14.00-21.00:

Wat is aandacht, welke zijn die vier stappen, hoe zijn deze verbonden met het temperament, wat is de functie van een doelstelling, hoe geef je focustraining en hoe zet je alle lichten op groen voor het ontstaan van concentratie en de magie van de flow.

Dagdeel 3 vrijdag 11 mei 19.00-22.00:

Coachen op beginnersgeest en coachen op taakacceptatie.

Dagdeel 4 vrijdag 25 mei 19.00-22.00:

Coachen op heldere waarneming en coachen op concentratie.

Data: 13 april, 11 en 25 mei 2012.  
Locatie: Huis van de sport, Nieuwegein.  
Docent: Jan Huijbers.  
Aanmelden: [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl)

## Action Type Module 3

### Leiderschap & Teambuilding

Team- en veranderingsprocessen blijken dikwijls hardnekkig. Veel teams blijven hangen in een roerige fase of vallen daar telkens weer in terug zonder hun potentieel tot volle ontplooiing te brengen. De cursus leert jou o.a. hoe je diversiteit juist kunt benutten in plaats van in weerstand te blijven hangen of daar telkens weer in terug te vallen. Action Type biedt daarvoor tal van lenzen die zijn geïntegreerd in beproefde coachinstrumenten. Het resultaat is dat je effectief leiding kunt geven aan een team dat met succes het pad van verandering afloopt en het beste uit zichzelf weet te halen.

Dag 1 en 2 vrijdag 6 april 14.00-21.00 en zaterdag 7 april 9.00-15.00: Effectief Leiderschap.

Succesvolle teamprocessen kenmerken zich door bekwaam leiderschap. Effectieve leiders weten via overwinningen op zichzelf de basis te leggen voor hun onafhankelijke functioneren om vervolgens dankzij het inspelen op wederzijdse afhankelijkheid hun omgeving voor zich te winnen. Als aan die basisvoorwaarden is voldaan is het een kwestie van leren en inspireren. Gemakkelijk gezegd, maar hoe bereik je dit in situaties die bol staan van verschillen in behoeften, afleidingen en belangentegenstellingen.

Dag 3 vrijdag 13 april 14.00-21.00: Organisatieontwikkeling en Creërende processen.

Een vrijwel continue dilemma voor de coach is de keuze tussen stabiliseren en dynamiseren. Met andere woorden ga ik de huidige staat nog verder uitnutten of bereid ik het team alvast voor op hetgeen ze straks nodig hebben. Een op de situatie en de missie van het team afgestemd evenwicht tussen die beide facetten is elementair, waarbij meerdere aspecten elkaar doorkruisen. In de cursus leer je onder meer de valkuilen van de waan van de dag te omzeilen, zodat er ruimte ontstaat voor innovatie.

Hoe stel je doelen en hoe krijg je de teamleden op het beoogde pad van verandering mee? De praktijk leert dat individuele verschillen in beleving enerzijds snel tot sociale en emotionele weerstand leiden en anderzijds onmisbaar zijn om het beste uit het proces te halen. Action Type geeft jou de inzichten hoe je de benodigde toewijding bereikt en daarbij diversiteit weet te benutten.

Dag 4 vrijdag 27 april 14.00-21.00: Ondersteunende processen.

Waar 'willen', 'kunnen' en 'doen' gedurende de creërende processen op één lijn komen te liggen, wordt daar in de ondersteunende processen het element 'durven' aan toegevoegd. Juist de hechtheid en het onderlinge vertrouwen binnen team en staf spelen daarvoor een doorslaggevende rol. Het is de fase van het benutten van synergie, het gebruiken van coachvaardigheden zodat de teamleden op de momenten dat het er werkelijk om gaat boven zichzelf uit weten te stijgen.

Data: 6,7,13 en 27 april 2012.

Locatie: Anky Education Centre, Erp.

Docenten: Peter Murphy, Joop Alberda en Bennie Douwes.

Aanmelden: [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl)

action | types<sup>®</sup>

Move to your next level!