

3 TIPS

**ALS JE LAST
HEBT VAN
PRESTATIESTRESS**



Confiant

TIP 1

BEREID JE GOED VOOR

Het lijkt een open deur, maar een goede voorbereiding is essentieel bij het leveren van een belangrijke prestatie.

Maak op tijd een goed plan, stel doelen die haalbaar zijn en voer ze uit. Aarzel niet om doelen bij te stellen indien blijkt dat ze niet leiden naar de prestatie die je wilt neerzetten. Vergeet niet te oefenen. Oefenen en perfectioneren, net zolang tot dat het een automatisme is. Als het een automatisme is, heb je tijdens je prestatie ruimte in je hoofd om in te spelen op onverwachte situaties. Daarnaast geeft het je zelfvertrouwen als je weet dat je kan wat je gaat doen.

Neem ook de dag waarop je je prestatie neer moet zetten mee in je voorbereiding. Pak de spullen die je mee moet nemen op tijd in (gebruik hiervoor desnoods een afvinklijstje) en ga op tijd weg. Niks is vervelender als dat je voor het leveren van een prestatie te maken krijgt met tijdstress.



Confiant

TIP 2 **RUST**

Rust is minstens net zo belangrijk als de actie.

Je hoofd en lijf hebben tijd nodig om informatie te verwerken en te herstellen van inspanning. Dit geldt zowel voor het leveren van een sportprestatie als bijvoorbeeld een belangrijke presentatie op het werk. Zorg dus voor voldoende ontspanningsmomenten en voldoende slaap.



TIP 3

DE DAG ZELF

En dan komt de dag dat je de prestatie moet gaan leveren! Zorg voor een moment dat je even alleen bent en gebruik deze tijd om te kijken hoe gespannen je bent. Bij teveel spanning lukt het niet om een optimale prestatie neer te zetten, maar ook bij te weinig spanning presteer je niet optimaal.

Bij teveel spanning; laat deze afvloeien door middel van bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen / ontspanningsoefeningen of andere methodes waarvan je weet dat je daarvan gaat ontspannen.

Bij te weinig spanning; pomp jezelf op! Zet muziek op waarvan je adrenaline omhoog gaat, ga staan springen of andere methodes waarvan je weet dat de adrenaline door je lijf gaat stromen.

En vergeet niet; rechte rug, schouders naar achteren en hoofd omhoog! Het is bewezen dat je mentaal beïnvloedt word door de houding die je fysiek aanneemt. Dus ook al voel je je niet geheel zelfverzekerd, het aannemen van een houding waaruit zelfvertrouwen spreekt, zal leiden tot een gevoel van zelfverzekerdheid.

Succes!



Confiant

Meer tips nodig?

bel: 06 1093 9875

of mail naar

info@praktijkconfiant.nl

www.praktijkconfiant.nl

*Volg Confiant ook
op social media:*



Confiant