




neurocare

NEUROFEEDBACK - De link tussen prestatieverbetering in de golfsport en topmanagement

Eindhoven, 27 augustus 2009 Flevum Round Table

NeuroCare - Innovators in Healthcare
Frans Tomeij
Directeur
info@neurocare.nl

© NeuroCare

Profile

- **Missie**
 - Neurocare wil mensen weer in verbinding brengen met hun kracht, hun kwaliteiten en hun drijfveren door het aanspreken van het zelfhelend en zelflerend vermogen van hun brein. Mensen verbinden met de mogelijkheden die zij in zich hebben. Daaruit ontstaan gezonde perspectieven voor de toekomst.
- **Visie**
 - Door de snel groeiende kennis op het gebied van de neurowetenschap te combineren met de razendsnelle vooruitgang op het gebied van de computertechnologie verwachten wij steeds meer opvallende resultaten te boeken op de terreinen van de preventieve en curatieve gezondheidszorg en peakperformance.
- **Doel**
 - Mensen helpen bij het bereiken van doorbraken en het ongedaan maken van blokkades in hun leven.




With support from:





© NeuroCare

Hoe is onze onderneming betrokken in Health & Lifestyle?

Training brainwaves for physical and mental wellness

- Neurocare is een specialist op het gebied van neurofeedback, een combinatie of State of the Art Technologie en neurowetenschap. Deze trainingsprocedure voor ons brein zetten we dagelijks in bij een breed spectrum van gezondheidskundige vraagstukken en het optimaliseren van aandacht, concentratie en prestaties van onze cliënten en klanten.
- Om de ongekende toepassingsmogelijkheden van neurofeedback binnen het bereik van een breed publiek te brengen stimuleert NeuroCare onderzoek op het gebied van neurofeedback en neurowetenschap.



More info: www.neurocare.nl, info@neurocare.nl



© NeuroCare

Quotes van top-sporters getraind door NeuroCare



"Het is stiller in mijn hoofd na neurofeedback"

Marleen Veldhuis - zwemster



"Ik kan elke topcoach neurofeedback aanbevelen: het brengt meer concentratie"

Robert Maaskant - voetbalcoach



"Ik ben meer gericht op het proces, ik ben meer in het NU. Mijn denken is erg helder"

Marcel Wouda - zwemcoach



"Als ik een fout maak in het veld, raakt het me niet meer"

Puck Reckers - hockey speelster



"Ik heb minder last van stress voor een wedstrijd, ik voel me meer relaxed"

Vera van Pol - turnster



© NeuroCare

Golf en leiderschap

Golf vereist het uiterste van je qua talenten, vaardigheden, gedrag maar vooral ook van je mentale weerbaarheid. Leiderschap stelt veelal dezelfde eisen aan mensen.



- mentale weerbaarheid en het juist inzetten en ontwikkelen van talenten en gedrag van de leider als succesfactoren voor persoonlijk leiderschap
- 'de uitdaging'; presteren onder druk
- 'de juiste focus als leider'
- eigen grenzen verleggen door in de 'flow' te komen
- welke talenten benutten en ontwikkelen voor een optimaal resultaat
- talenten; beperkingen, kansen en mogelijkheden, ontwikkelen en talenten van anderen benutten
- de beste manager bestaat niet, het beste managementteam bestaat wel
- de leider en zijn gedrag
- gedrag in de baan en het effect daarvan op het resultaat
- gedrag op het werk en het effect daarvan op het resultaat



© NeuroCare

Golf en leiderschap



“Ik vergelijk golf altijd met darten of bowlen. Het is een vooral een psychologische sport. De regels zijn ondoordringelijk. Je krijgt het nooit helemaal onder de knie en moet veel trainen. Dat is oersaai. Maar in die onbenaderbaarheid van golf schuilt tevens de aantrekkingskracht.”

Pieter-Bas van Oostrum
golfprofessional en eigenaar van een golfbaan

bron van deze quote: artikel in Idee – Plantijn-Casparie

Is topmanagement vaak ook niet ZO.....



© NeuroCare

Golf en leiderschap

Om een goede golfer of goede topmanager te worden, kun je jezelf veel vaardigheden aanleren, maar de belangrijkste moeten uiteindelijk van binnenuit komen.





© NeuroCare

Golf en een succesvol leven

In Spiritueel Golfen doet Deepak Chopra op luchtige en geestige wijze het verhaal van iemand die leert golfen. Hij ontdekt dat om een goede golfer te worden, hij dezelfde principes moet toepassen als om een gelukkige en succesvol leven te leiden.

Jij en de bal zijn één, laat de swing gebeuren, vind het nu en je vindt je slag, speel van je hart naar de hole, winnen is onthechte passie, de bal weet alles en laat het spel jou spelen, zijn de zeven praktisch toepasbare golflessen waardoor iedereen zijn spel kan verbeteren.

Een inspirerend boek dat golfen nog boeiender maakt, maar dat ook duidelijk maakt hoe belangrijk het is om in het hier en nu te kunnen leven. *'In Flow' of 'In de Zone'*.




© NeuroCare

Topprestaties en flow

Allemaal kennen we van die momenten waarop alles ineens op z'n plaats lijkt te vallen, waarop je je hele potentieel ineens tot je beschikking hebt en juist dat voor elkaar krijgt, dat je tot dan toe nauwelijks voor mogelijk had gehouden. Schijnbaar moeiteloos. Haast onbewust. Hoe zou het zijn als je zo'n moment terug kunt halen? Bewust en steeds vaker? In de Zone of in Flow noemen we dat.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat neurofeedback daarbij baanbrekend werk kan verrichten.



In de Zone of in Flow zijn:

1. Ontspannen
2. Vertrouwen
3. Volledige concentratie
4. Moeiteloos
5. Instinctief handelen
6. Intense beleving
7. In control




© NeuroCare

Peakperformance en Flow

Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat de beste topsporters zich onderscheiden van hun concurrenten, doordat zij in staat zijn om met regelmaat *in de zone* te komen. Zeer goed gefocust, de omstandigheden controlerend. Doelen helder. Zonder besef van tijd. Volledig in het 'NU'.

Hoewel diverse trainingsmethodes op het gebied van bijvoorbeeld yoga, meditatie en mentale weerbaarheid je helpen om dichterbij deze staat van zijn te komen, blijft het moeilijk om deze dan ook echt vast te houden. Vooral niet op het moment suprême, als er, onder invloed van de sterk toenemende druk, steeds meer stresshormonen aangemaakt worden en je gedachten met je aan de loop kunnen gaan.



en geldt dat eigenlijk ook niet voor topmanagers.....



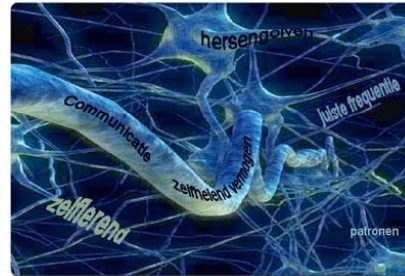

© NeuroCare

Neurofeedback en Flow

Neurofeedbacktraining, een innovatieve interventie op het grensvlak van ICT en de neuroscience biedt de mogelijkheid om eerder en vaker in de zone te komen.

Het is een trainingsprocedure die ons in staat stelt om een groter deel van het enorme potentieel van ons brein aan te spreken. Van het verbeteren van onze aandacht en concentratie tot beter slapen en het bereiken van topprestaties in welke tak van sport dan ook.

Het helpt om 'oude', emotionele blokkades te verwijderen en herstelt de balans in het brein.



© NeuroCare

Effecten neurofeedback

- *makkelijker herkennen en voorkomen van spanning, en daardoor minder verlies van energie*
- *mobiliseren van de diepere krachten, kernkwaliteiten en talenten*
- *vergroten van intuïtie en creativiteit, handelen vanuit jezelf*
- *versterken van onafhankelijkheid en zelfvertrouwen*
- *verbeteren van het geheugen*
- *verdwijnen van emotionele obstakels met als gevolg meer emotioneel welzijn*
- *klaar voor peak performance*
- *betere ontspanning en beter in staat om moeiteloos te leven*
- *verbetering van de concentratie: meer en langer concentratie en betere focus*
- *verhoogde persoonlijke productiviteit en levensvreugde*
- *beter gebruik van beide hersenhelften en meer balans daartussen.*
- *toenemende integratie van hartbrein coherentie*
- *beter in staat om te gaan met wat er in de omgeving gebeurt*



© NeuroCare

Peakperformance en Flow



"...het eerste dat mij opviel was de stilte in mijn hoofd. Ik was in staat om volledig te op te gaan in wat ik deed, zonder het gevoel iets extra's te moeten doen. Gewoon genietend van het moment en de emoties die daarbij hoorden, zonder enige gedachten van zelfkritiek of zelfobservatie. Het was de meest bevrijdende ervaring die ik sinds lang had..... Lang heb ik me niet meer zo rustig en tegelijkertijd ook zo alert gevoeld....."



© NeuroCare

Meer resultaat bij golfen en managen



Golf vereist het uiterste van je qua talenten, vaardigheden, gedrag maar vooral ook van je mentale weerbaarheid. Leiderschap stelt veelal dezelfde eisen aan mensen.

Veel kun je leren, maar neurofeedback helpt blokkades in het onderbewustzijn te laten verdwijnen zodat je beter je talenten en mogelijkheden, die je in je hebt, kunt aanspreken.



Gezond personeel → beter resultaat



In de huidige tijd van toenemende werkdruk en stress is iedereen gebaat bij ontspanning en een gevoel van "goed in je vel zitten".

Dit geldt ook voor bedrijven, want gezonde medewerkers hebben een groter incasseringsvermogen, meer mentale weerbaarheid, kunnen zich beter concentreren, hebben een groter aanpassingsvermogen en presteren beter. Zijn bovendien meer gericht op samenwerken....

