

Welkom bij  
Gezond & Zeker  
Innovatiedag 2024

**Gezond  
& zeker**  
In actie voor veilig, energiek en gezond werken

**Jezelf motiveren om  
scherp en vitaal te blijven**



**Ivo Spanjersberg**  
Sportpsycholoog, trainer, coach

# Programma workshop



- Introductie en doelen
- Spanning en presteren
- Grid-test

# Doel workshop



- Antwoord op de volgende vragen:
  - Hoe kom ik in de ideale prestatie-toestand?
  - Hoe motiveer ik mijzelf om op scherp te komen?
  - Boeiende workshop



# Introductie



Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN

Ivo Spanjersberg

Trainer, coach en adviseur voor **Corpus Sanum**

- Agressietrainingen: Justitie, politie, NS, deurwaarders, bewindvoerders, onderwijs, ziekenhuizen, zorginstellingen, etc.

- Sportpsycholoog:

Werkzaam op Papendal voor TeamNL

- Olympische sporters begeleid naar Athene 2004, Vancouver 2010, Londen 2012, Sochi 2014, Rio 2016, Pyeongchang 2018, Tokyo 2021, Peking 2022

# Oefening

Oefening:

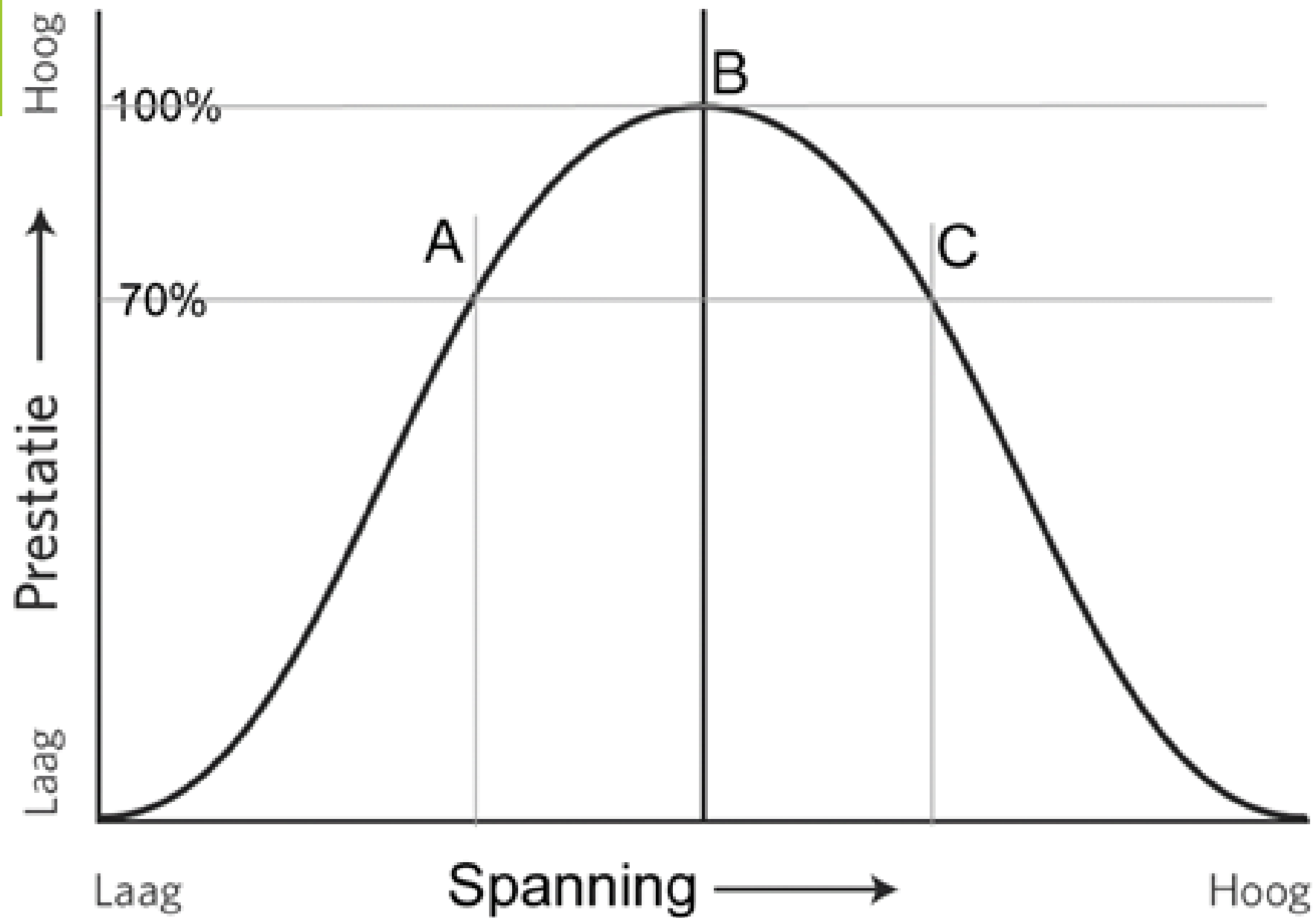
- Klap tegelijk met mij...



# Presteren en spanning



- Wat is volgens jou de relatie tussen presteren en spanning?



# Presteren en spanning



- Wat gebeurt er als je te lang in A of B begeeft?



# Burnout-klachten...



- In 2022 gaf 1 op de 4 werknemers in de leeftijd van 18 tot en met 34 jaar aan burn-outklachten te ervaren (TNO-

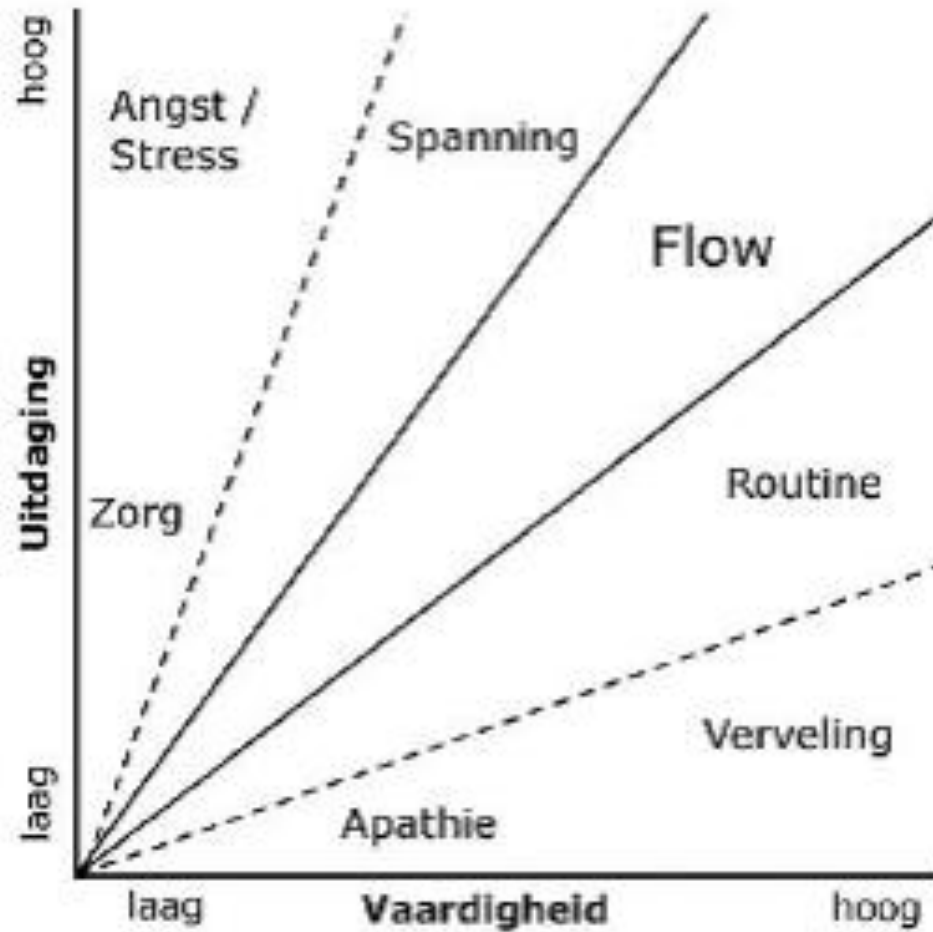
<https://www.tno.nl/nl/newsroom/2023/09/burn-outklachten-jongeren-onderzoek-2022/>)

# Flow

- Hoe kom je in de flow?



# Flow



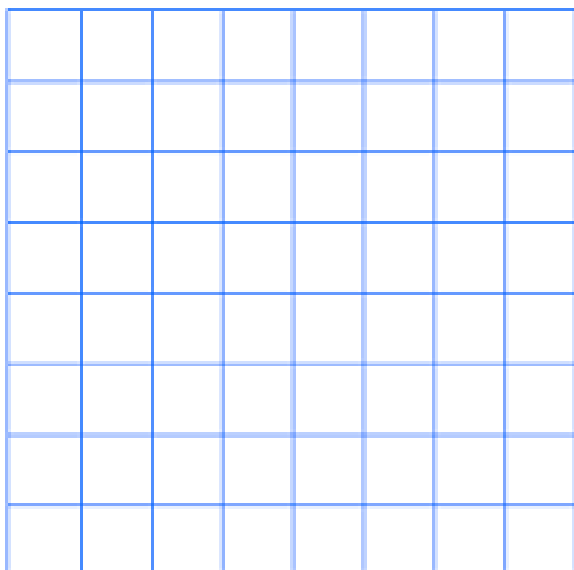
# Optimale spanning

- Hoe zorg je nu voor optimale spanning?
- Verschilt per persoon en per situatie/taak
- Zelfkennis is belangrijk



# Grid-test

- Wat is een 'Grid'?



# Instructie GRID-test



- Je krijgt 45 seconden, vind zoveel mogelijk opeenvolgende getallen
- Streep aan, kruis of omcirkel
- Dus bijvoorbeeld 10, 11, 12, 13...
- Als je 15 ziet mag je die nog niet afstrepen, eerst 14
- Het begingetal krijg je voor we beginnen
- Ik zeg straks klaar, start!
- Geen tussentijden
- Vragen?



# Instructie GRID-test

- Grid-test geeft je zelfkennis: hoe jezelf te motiveren



# Scoren van de GRID-test



- Aantal kruisjes is de mate van concentratie
- Je best doen  $\neq$  concentratie
- Geen 'harde wetenschap' (foutmarge)





# Scoren van de GRID-test



- Noteer voor jezelf de tips die voor jou gelden
- Ga uitproberen of die ook echt voor jou werken

**Experiment.**

**Fail.**

**Learn.**

**Repeat.**



# Grid-test



# Scoren van de GRID-test

Score	Conditie	Concentratie	Prettig	Tip
		S = slecht	W = wel prettig	
		M = gemiddeld	N = niet prettig	
		G = goed		

# Scoren van de GRID-test – concentratie

Ronde	Score	Concentratie
1	8	G
2	5	S
3	6	M
4	4	S
5	7	G

# Scoren van de GRID-test - prettig

Ronde	Score	Concentratie Prettig	
1	8	G	W
2	5	S	N
3	6	M	N
4	4	S	W
5	7	G	W

# Scoren van de GRID-test - omcirkel

Ronde	Score	Concentratie prettig
1	8	G W
2	5	S N
3	6	M N
4	4	S W
5	7	G W

Omcirkel je **GW** en **SN** scores

# Ronde 1: 'Nieuw'

Wanneer ben ik op mijn best  
In nieuwe of bekende situaties?

# Ronde 1: Nieuw – GW

- Beste als je er onbevangen ingaat /geen verwachtingen, vergelijkingen of referenties
- De 2<sup>e</sup> keer in dezelfde situatie ben je minder goed, omdat je dan een referentiekader hebt en iets verwacht



# Ronde 1: Nieuw – GW

## Tip

- Laat het maar op je afkomen
- Ga van tevoren niet teveel 'verkennen'
- Visualiseren van te voren is niet zo handig

# Ronde 1: Nieuw – SN

- Moeite met nieuwe situaties
- Voorzichtig, ‘Kat uit de boom kijk- type’

## **Tip**

- ‘Even wennen en verkennen’
- Voorbereiden, uitproberen
- Visualiseren kan helpen



## Ronde 2: Afleiding

Wanneer ben ik op mijn best:

- In stilte of juist in een omgeving met meer prikkels?
- Als ik een momentje voor mezelf heb gepakt of als ik afleiding heb gezocht?



## Ronde 2: Afleiding – GW

- Geen moeite met afleidingen van buitenaf, ‘ruis’ juist prettig
- Ga ter voorbereiding van een prestatie jezelf niet terugtrekken, maar ga ‘naar buiten’ en praat met mensen



## Ronde 2: Afleiding – SN

- Moeite met afleidingen van buitenaf
- Neem tijd voor jezelf: ga ter voorbereiding ‘naar binnen’ en sluit jezelf even af
- Jij hebt er last van als je omgeving druk is => richt je omgeving zo in dat je hier minder last van hebt



## Ronde 3: Eigen doel

**IK STEL MEZELF  
ALTIJD  
GROTE DOELEN**

**DAN MIS IK ZE NIET**

*Loesje*

- Wanneer ben ik op mijn best?
- Wat voor een soort doelen moet ik stellen?
- Procesdoelen of vooral resultaat- en prestatiedoelen?

## Ronde 3: Doel – GW

- Jij wordt juist beter als er iets op het spel staat, of iets te halen valt
- Als je jezelf een doel stelt geeft het energie
- Zomaar iets doen voor de 'fun' (of het 'proces') is minder leuk
- Dus: Stel jezelf prestatie gerichte (SMART) doelen



## Ronde 3: Doel – SN

- Moeite met 'afleidingen van binnenuit'
- Jouw verwachtingen over je score hebben een negatieve invloed
- Richten op het einddoel verhoogt de spanning en hierdoor verkramp je
- Het hier & nu is belangrijk en vaak de uitvoer en techniek (procesdoelen)



# Ronde 4: P.R. / Opgelegd doel



Wanneer ben ik op mijn best?

- Als anderen voor mij doelen bepalen of hoge verwachtingen hebben of juist niet?

## Ronde 4: P.R. – GW

- Jij raakt gemotiveerd door verwachtingen van anderen:
    - a) omdat iemand anders denkt dat je het kan (geloof/vertrouwen).
    - b) omdat je wilt laten zien dat je het wél kunt
- Vraag dus om doelen/verwachtingen van anderen



## Ronde 4: P.R. – SN

- Jij presteert minder door verwachtingen van anderen:
  - a) moeite met 'moeten'; 'rebels, opstandig en recalcitrante types' ('Dat bepaal ik zelf wel')
  - b) moeite met de druk van de verwachtingen van anderen ('Ojee, nu moet het...')

Vertaal opgelegde doelen (of prestatie normen) naar je eigen (proces of prestatie) doelen



# Ronde 5: Ontspannen

*Wanneer ben ik op mijn best:*

*- Als ik er ontspannen in ga of juist als ik een (zelf gesteld) doel nastreef?*



## Ronde 5: Ontspannen – GW

- Jij bent beter als er geen verwachtingen zijn
- Concentreer je vooral op de techniek, details, uitvoering van de taak
- Denk niet te ver in de toekomst
- Stel procesdoelen
- Ontspan en haal de druk er af



## Ronde 5: Ontspannen – SN

- Uitdaging is voor jou belangrijk
- Als er niets op het spel staat, presteer je minder goed en is het minder leuk
- Zorg voor je eigen (prestatie of resultaat) doelen

# Samenvattend



- Ronde 1: Er gewoon instappen en het ondergaan OF informatie verzamelen & visualiseren?
- Ronde 2: Afleiding blijven zoeken OF een moment voor jezelf?
- Ronde 3: Resultaat-, prestatie- en procesdoelen stellen OF alleen procesdoelen?
- Ronde 4: Aan de slag met opgelegde doelen OF vertalen naar eigen doelen?
- Ronde 5: Ontspannen op je best of juist druk nodig?

# Oefening

Oefening:

- Klap tegelijk met mij...





# Vragen?



# Contactgegevens



Ivo Spanjersberg

[www.ivospanjersberg.nl](http://www.ivospanjersberg.nl)

[i\\_spanjersberg@hotmail.com](mailto:i_spanjersberg@hotmail.com)

06-48251152

Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN