

Dansmedische zorg bij High Performance Academy

Bij de High Performance Academy kun je terecht voor mentale training en begeleiding

+31 (0)6 24 20 59 51

Adres

Eerste Atjehstraat 172 II
Amsterdam

Ga naar de website (<https://www.highperformance.amsterdam>)

Thema's zijn vaak:

- Omgaan met spanning, verwachtingen of hoge druk
- Omgaan met teleurstelling, succes en/of roem
- Zelfvertrouwen, twijfels & onzekerheid
- Impostorfenomeen & perfectionisme
- Doelen & waarden
- Creativiteit
- Gewoontes
- Zelfzorg
- Focus & Flow

Acceptance and Commitment Training (ACT) is het uitgangspunt in onze trainingen en coaching. ACT is een nieuwe wetenschappelijk bewezen methode in de sport- en prestatiepsychologie die in Nederland nog in ontwikkeling is.

Wie is wie?

K. (Kelly) Dekker

High Performance Psycholoog

Ik heb ervaring met (gast)lessen op Conservatoria (in dans bij Codarts) en de Nationale Ballet Academie en coach dansers één-op-één.

Praktische informatie voor je afspraak

Code DMZ-048