

# Dansmedische zorg bij Koolen Performance

Koolen Performance is gespecialiseerd in de mentale training en begeleiding van toppers, waaronder ook het omgaan met perfectionisme en faalangst.

**+31 6 46 76 48 88**

**Adres**

Saturnusstraat 9  
Den Haag

Ga naar de website (<https://koolenperformance.nl/>)

Je kunt bijvoorbeeld terecht bij Brendon Koolen met problemen op het gebied van motivatie, concentratie en het omgaan met spanning en (negatieve) gedachten. Merk je dat je niet het niveau haalt op de belangrijke momenten? Of heb je vaker fysieke klachten, zonder medische verklaring? Dit kan een mentale oorzaak hebben.

Pieken is niets anders dan de kwaliteiten die je hebt, eruit laten komen op momenten wanneer het er écht om gaat. Helaas kunnen er externe en interne oorzaken zijn waardoor je niet het gewenste niveau haalt. Je kunt hier aan werken met mentale training.

De basis is, weten waarom je doet wat je doet. Bewust zijn van je kwaliteiten, maar ook bewust zijn van je verbeterpunten is het uitgangspunt voor ontwikkeling en goede prestaties. Tijdens de mentale training besteden we aandacht aan deze zelfkennis. Vervolgens gaat het om trainen! Met specifieke oefeningen die je ook in je eigen tijd kunt uitvoeren, vergroot je de kans op een goede prestatie.

## Wie is wie?

B. (Brendon) Koolen



### **Prestatie- en Sportpsycholoog**

"Ik heb jarenlang lesgegeven aan de studenten van ArteZ dansacademie in Arnhem, gericht op het aanleren van individuele mentale vaardigheden en het versterken van het groepsproces. Daarnaast heb ik groepssessies en individuele sessies begeleid bij Het Nationale Ballet in Amsterdam en Introdans in Arnhem. Ook heb ik individuele (internationale) balletdansers begeleid vanuit mijn eigen praktijk in Den Haag."

## Praktische informatie voor je afspraak

Code DMZ-009