

Dansmedische zorg bij PAM Performance

PAM Performance is gespecialiseerd in sport- en prestatiepsychologie. Je kunt er terecht met uiteenlopende vragen rondom zelfbeeld, spanning/angst, stress en prestatie gerelateerde onderwerpen. Hierbij kun je ook denken aan burn-out klachten, motivatieproblemen of faalangst.

+31 (0)6 21 20 99 11

Bezoekadres

Westhavenkade 39
Vlaardingen

Hoofdstraat 88
De Lier

Postadres

Noordeindseweg 430
2651LP Berkel en Rodenrijs

Ga naar de website (<https://www.pamperformance.com/>)

Samen gaan we op zoek naar de onderliggende patronen en oorzaken en werken we aan een meer ontspannen relatie met jezelf. Soms kunnen gedachten en emoties zo in de weg zitten dat we niet meer op ons optimale niveau kunnen presteren. Door meer ruimte te creëren tussen deze gedachten en jezelf kun jij weer door met jouw ontwikkeling!

Daarnaast ben ik specifiek gespecialiseerd in de koppeling tussen ons lichaam en het mentale aspect. Jij weet als geen ander tot hoeveel je lijf in staat is, maar soms kan dit lastig zijn om tot uiting te brengen. Bijvoorbeeld door (eerdere) blessures, angst en/of veel spanning. Graag ga ik samen met je kijken naar de samenwerking tussen je lichaam en geest.

Mijn aanpak is down-to-earth, positief, betrokken en toegankelijk. Ik zorg dat je aan de slag kan met praktische vaardigheden, oefeningen en concrete doelen. Samen bepalen we wat belangrijk voor je is en hoe je daaraan kunt werken.

D. (Diana) van Winden

Sport- en prestatiepsycholoog (SPORTPSYCHOLOOG VSPN®)

"Na zelf jarenlang in de gymnastische sporten als gymnast en coach te hebben rondgelopen, ben ik in 2015 werkzaam geworden bij Codarts Rotterdam. Hier heb ik onderzoek gedaan naar de fysieke en mentale klachten bij dansstudenten, waarop ik in mei 2022 gepromoveerd ben. Daarnaast werk ik al een aantal jaren in mijn eigen praktijk als sport-, revalidatie- en basispsycholoog waar ik verschillende dansers begeleid heb, al dan niet tijdens een revalidatietraject."

Praktische informatie voor je afspraak

Code DMZ-016