

Boks!

Profiel

Fysiek – confronterend – actief – mentaal

Aanbod

Training 1 dag
Workshop 1 dagdeel

Vereisten

Max. aantal personen 10
Ruime zaal zonder tafels
Flip over & stiften

Contact



020-4221323

mail: kapok@kapok.nl

website: www.kapok.nl



'Wacht even; communiceren is toch geen bokswedstrijd?!' Dat klopt: in de ring is het een stuk veiliger: er is een scheidsrechter, de touwen bieden houvast en je opponent draagt handschoenen. In het echte leven ontbreekt die duidelijkheid, maar is de agressie niet minder. Als daar iemand naar je uithaalt -verbaal natuurlijk, want we houden het netjes- sla je dan op de vlucht, of sla je terug?

Wat ga je doen

Ja, je *gaat* boksen. Handschoenen aan en een klap uitdelen. En dan nog eens, maar harder. Spannend, hè? Wat doet die spanning met je lijf, verkramp je of krijg je slappe knieën? En hoe werkt dat mentaal door?

En ja, je *wordt* onder druk gezet, in puur fysieke oefeningen. Maar je leert ook hoe je onder die druk kunt blijven kiezen. En hoe je zelfs het spannendste gesprek tot een goed einde brengt.

Waarom zou je hiervoor kiezen

- Je zoekt een 'hart en handen' training.
- Je wilt weerbaarder zijn in lastige gesprekken.
- Je wil vaste patronen in je communicatie veranderen.

Wat levert het op? Wat leer je?

- Wat druk met je doet.
- Hoe je onder spanning toch effectief kunt handelen.
- Vertrouwen op je eigen kracht.
- Utdelen en incasseren.
- Hoe je kunt ont-spannen.

Quote

Ik geloof dat hoe bewuster je bent van je keuzes, hoe effectiever èn gelukkiger je bent. In Boks! combineer ik mijn jarenlange ervaring als trainer en trainingsacteur met mijn enthousiasme als beoefenaar en kijker van de bokssport.

Jab, Jab, Uppercut en adem uit

