

VAKANTIEBOEK

Speciale editie: De sun'skills !

Terug te vinden ...

Tips & tricks

Sport, spel & vakantie

Beoordeling
en introspectie





EDITO^o

Hier komt de zomer, hier komt de zomer!

Combineer deze zomer ontspanning en persoonlijke groei met ons exclusief vakantieboek! We nodigen je uit om de fascinerende wereld van de Olympische Spelen op een leuke en lonende manier te ontdekken. Ontdek een heleboel spelletjes, oefeningen en deskundig advies om je te helpen je stress te beheersen en je met een gerust hart voor te bereiden op het nieuwe schooljaar.

Hier is een voorproefje van de verrassingen die je te wachten staan:

Olympische Spelen: Ga uitdagingen aan die geïnspireerd zijn op de meest opwindende sportevenementen.

Ontspanningsoefeningen: Leer technieken om je lichaam en geest te ontspannen.

Deskundig advies: Ontdek praktische tips om je welzijn en efficiëntie te optimaliseren.

Laat je verrassen door de gevarieerde en boeiende inhoud, speciaal ontworpen om je te helpen een stapje terug te doen en de hele zomer lang nieuwe energie op te doen.

Bereid je voor op een unieke ervaring en maak van je zomer een springplank voor een succesvolle start van het nieuwe schooljaar!

INHOUDSTAFEL

- P.06 De lettercocktail
- P.07 Maakt sport je slimmer?
- P.08 Mentoring en coaching
- P.09 Hoe ga je om met stress tijdens de vakantie?
- P.10 Wie wordt de beste?
- P.12 Hoe kunnen cognitieve vooroordelen worden overwonnen?
- P.14 Het gevoel van zelfeffectiviteit
- P.16 Stella, een bokser... maar niet alleen!
- P.18 Soft skills in een rooster
- P.19 Hoe zit het met sport en persoonlijkheid?
- P.20 Hoe bereid je je voor op de start van het nieuwe schooljaar?
- P.21 Accounts om te volgen
- P.23 Tijd om los te koppelen
- P.26 Even lezen...
- P.27 Meer een plukker of een wever?
- P.30 Raak geïnspireerd!
- P.32 Zomerse afspeellijst
- P.33 Game-oplossingen



SPEL

DE LETTERCOCKTAIL

H C S I R O T A S I N A G R O F E N C N L
R P S H O Y C T N L M A I L J Y M A E G R
E P O S I O R H N A E I V U B Y M G E I N
O C P P G R N S H E L A B D T O O H A P N
D R Q K T E G O B I A H D S L M F O D R E
P I H T O I Z L E A M C G E R T P S E L F
V T E N R E M M I C O O P E R A T I E F L
E N U H E A V I I L S R V H T S T O C U G
E E R S N P I C S N R S G I T M H V E A G
R D O C I E M H E M G D E L I N P I E A R
K T I H P N D A B N E T F W I H A K P O V
R S B T L N K A I R I X A C E S U H P A T
A E S O U R A D R L D I E H L E P E O S M
C C E S P A U F I E L E O H S A I L E P S
H F A I M O O B P T B S E D R O I M C E S
T O T R H N I E G C S T L T R I F D S P L
O A E T I X F S P Y A I S G F L U C E M R
L N I D E B W R V O T E N A I H S A U N R
M U L L T X O N S M L T C P V Y B A S T H
R C F I Z E H R D O R E S P E C T I S E R
N E G O M R E V S G N I T T E Z R O O D D
A A N P A S S I N G S V E R M O G E N A O

De te vinden woorden:

oplossingen pagina 31

- Vastberadenheid
- Respect
- Soepelheid
- Aanpassingsvermogen
- Leadership
- Uithoudingsvermogen
- Veerkracht
- Optimisme
- Organisatorisch
- Flexibiliteit
- Doorzettingsvermogen
- Coöperatief



WETENSCHAPPELIJK INTERMEZZO^o

Maakt sport je slimmer?

Wij bieden je een speciaal artikel aan, opgesteld door onze deskundige Arnaud Trenvoux, R&D-verantwoordelijke bij PerformanSe en Doctor in Wetenschappen en Technieken van Fysieke Activiteiten en Sport."

Dé hamvraag: volgt het hoofd de benen?

Toch zijn wetenschappers het er unaniem over eens: lichaamsbeweging is goed voor de mentale gezondheid via neurofysiologische mechanismen die voornamelijk verband houden met hersenplasticiteit, die ongelooflijke capaciteit die ons zenuwstelsel heeft om nieuwe verbindingen te maken door nieuwe synapsen en nieuwe neuronen te vormen!

Sport stimuleert met name de aanmaak van nieuwe neuronen (neurogenese) in bepaalde gebieden van onze hersenen, zoals de hippocampus, en in verschillende gebieden van de cortex, waar complexere cognitieve functies hun oorsprong kennen. Lichaamsbeweging helpt ook om ons zenuwstelsel efficiënter te bevoorraden door de aanmaak van nieuwe bloedcellen. Deze effecten worden veroorzaakt door een natuurlijke toename van de concentratie van de groeihormonen en neurotransmitters.

Beweeg om nieuwe neuronen te creëren en denk na om ze te behouden!

Deze aanmaak van nieuwe neuronen is echter enkel doeltreffend onder bepaalde omstandigheden en deze nuance geeft ons waardevolle aanwijzingen over hoe we ze kunnen behouden.

De meeste neuronen die door lichaamsbeweging worden gegenereerd, worden in feite pas na één of twee weken vernietigd als ze niet worden geïntegreerd in ons bestaande neurale netwerk.

De beste manier om ze op peil te houden is door deel te nemen aan intellectueel veeleisende activiteiten. Deze nieuwe eisen sturen ons voorbij onze routines en automatismen. Op deze manier worden nieuwe verbindingen gemaakt, waardoor de ontwikkeling van hermodelleringsprocessen in onze 'neurale netwerken' mogelijk wordt. De combinatie van fysieke en intellectuele activiteit om de beste resultaten te behalen lijkt de winnende combinatie te zijn. Cognitieve ontwikkeling wordt aangemoedigd. Drie sleutelbegrippen kenmerken deze veeleisende activiteiten: vernieuwing, diversiteit en complexiteit.

Ter illustratie: gewoontes veranderen - zelfs binnen dezelfde activiteit - experimenteren, nieuwe situaties opzoeken, omgevingen en trainingen variëren en deelnemen aan competitieve activiteiten zijn allemaal praktijken die de mentale prestaties bevorderen!



GEHEUGENSTEUNTJE

- Sport is een belangrijke factor voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid
- Lichamelijke activiteit stimuleert de aanmaak van nieuwe neuronen
- Cognitief veeleisende activiteiten helpen nieuwe hersenverbindingen in stand te houden
- Je gewoontes veranderen, nieuwe situaties opzoeken en meedoen aan competitieve activiteiten ... Het helpt allemaal om je mentale capaciteit te verbeteren.

MENTORSCHAP EN COACHING[!]

Olympische atleten doen meer dan alleen fysiek trainen

Olympische atleten trainen niet alleen fysiek; ze investeren ook in hun mentale en emotionele ontwikkeling.

Een belangrijk onderdeel van dit proces is het gebruik van mentor- en coachprogramma's, die persoonlijke ondersteuning bieden om obstakels te overwinnen en doelen te bereiken.

Door mentorschap halen sporters voordeel uit de ervaring en het advies van voormalige kampioenen of professionals in hun sporttak. Deze mentors delen hun kennis, vaardigheden en praktische adviezen om atleten te helpen met de druk om te gaan en hun potentieel te maximaliseren!

Bij coaching gaat het daarentegen om meer directe, individuele ondersteuning, die vaak wordt geboden door sportpsychologen of gediplomeerde coaches. Coaches helpen atleten mentale en emotionele strategieën te ontwikkelen om hun prestaties te optimaliseren, hun zelfvertrouwen op te krikken en psychologische obstakels te overwinnen die hun succes in de weg kunnen staan.

Deze mentor- en coachprogramma's zijn er niet alleen voor Olympische atleten! In de zakenwereld erkennen veel bedrijven het belang van het bieden van soortgelijke ondersteuning aan hun werknemers om hun professionele groei en persoonlijke ontplooiing aan te moedigen.

Mentorprogramma's koppelen minder ervaren werknemers vaak aan meer ervaren collega's, waardoor ze de kans krijgen om te leren en zich te ontwikkelen dankzij de ervaring en het advies van hun collega's.

Op dezelfde manier is professionele coaching op het werk een ontwikkelingsinstrument geworden dat aan belang wint. Werknemers kunnen baat hebben bij de steun van een professionele coach om hun leadershipvaardigheden te verbeteren, professionele obstakels te overwinnen en hun carrièredoelstellingen te bereiken.

Ze zijn van onschatbare waarde voor persoonlijke en professionele ontwikkeling, zowel op het sportterrein als op het werk.

Het verschil is kleiner dan je zou denken!

WIST JE DAT?



TIPS & TRICKS

Wil je meer weten over stressmanagement?

Vakantie is de langverwachte periode om te ontspannen, nieuwe energie op te doen en te genieten van kostbare momenten met onze dierbaren ... Maar zelfs tijdens deze welverdiende rustperiodes kan stress soms ons leven binnensluipen! Het plannen van een reis, omgaan met onverwachte situaties, het beheren van de financiën en zelfs gewoon onze gebruikelijke routine doorbreken kan gevoelens van angst en spanning oproepen. Gelukkig kunnen we onze fun en ontspanning op vakantie maximaliseren door effectieve stressmanagementstrategieën toe te passen.

Als we gestrest zijn, komen in ons lichaam hormonen vrij zoals cortisol en adrenaline. Dat kan leiden tot lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn, spierspanning en slaapstoornissen, maar ook emotionele symptomen zoals angst en prikkelbaarheid ... **Samen zoeken we graag naar oplossingen om dit te verhelpen!**

Ik vink mijn to-do's af zodra ze voltooid zijn:

Ik adem

Blijven ademen! Diep ademen, ook bekend als diafragmatisch ademen, houdt in dat je bewust ademt met volledig gebruik van het middenrif om meer kwalitatieve lucht in te ademen.

Deze techniek is effectief om de ontspanningsreactie van het lichaam te activeren, de hartslag en ... het stresshormoon te verlagen!

Ik denk positief

Denk positief! Positieve visualisatie is een ontspanningstechniek waarbij je je mentaal aangename, rustgevende scènes voorstelt om gevoelens van welzijn en ontspanning te stimuleren. Zo kun je gebieden van de hersenen activeren die worden geassocieerd met positieve emoties, waardoor de activiteit van hersengebieden die worden geassocieerd met stress afneemt.

Mediteren, dat probeer ik!

Mediteer! Mindfulness is de beoefening van opzettelijke, 'niet-oordelende' aandacht voor het moment zelf. Door je te focussen op het moment, kun je de 'standaard hersenactiviteit' die vaak wordt geassocieerd met piekeren en angst verlagen ...

Ik sport

Ga sporten! Lichaamsbeweging is een van de meest effectieve manieren om stress te verminderen en het mentale welzijn te verbeteren.

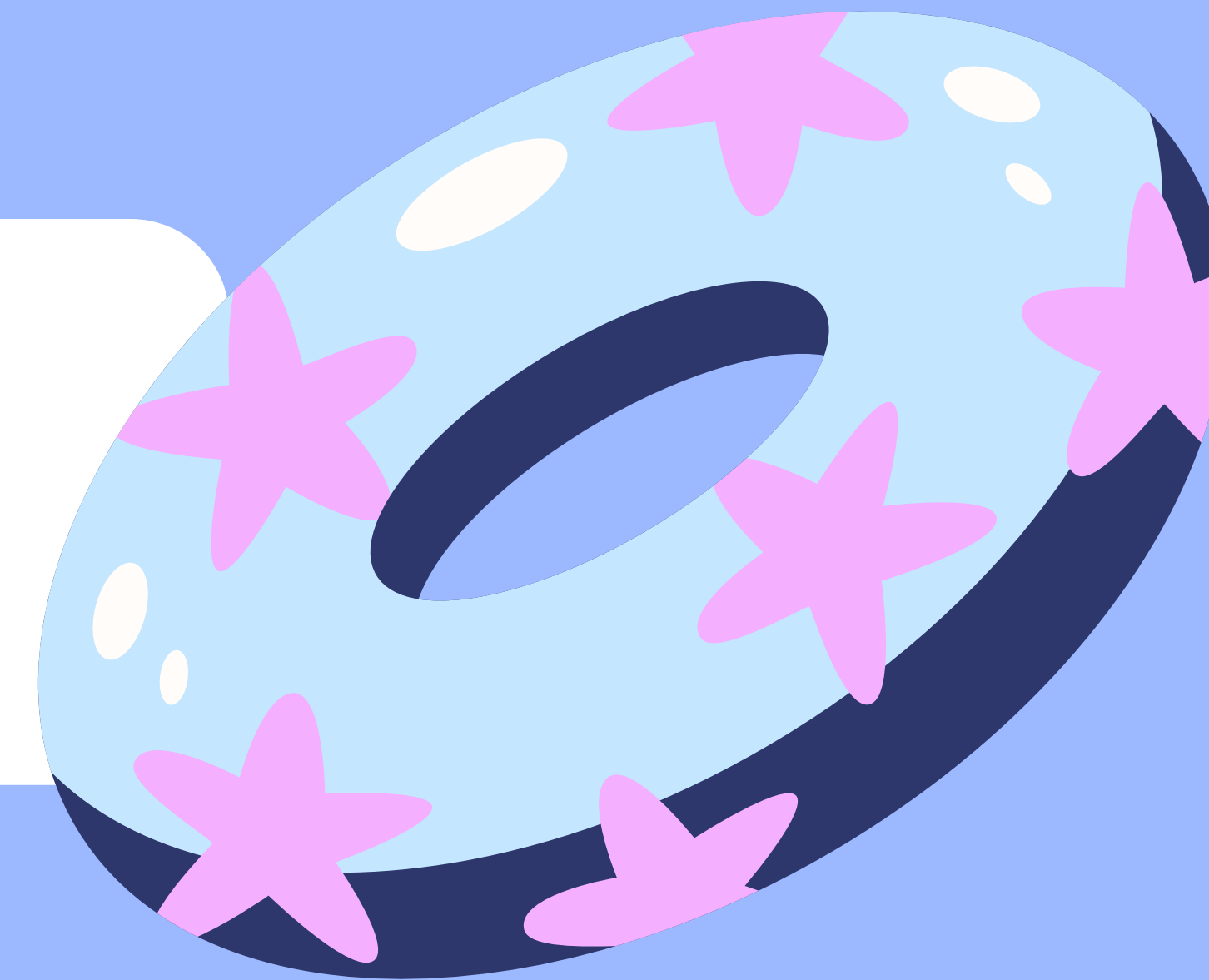
Als je sport, komt er in je lichaam endorfine vrij. Dit zijn neurotransmitters die functioneren als antidepressiva, pijn verzachten en de stemming verbeteren. Een wandeling kan nooit kwaad!

SPEL

RAADSEL OLYMPISCHE SPELEN

Ben jij klaar om je Olympische kennis op de proef te stellen? Ontdek onze aanwijzingen over gedenkwaardige momenten, legendarische sporters en spannende disciplines.

Jouw missie: raad wie of wat het is!



Ik ben een teamsport waarbij de spelers over een grasveld bewegen door met stokken tegen een kleine witte bal te slaan. De Olympische toernooien in deze sport worden over meerdere dagen gehouden.

Over welke sport gaat het?

Ik ben een Olympische wintersport waarbij deelnemers over de sneeuw glijden met een apparaat dat lijkt op een slee, maar dan met schaatsen. Ze racen met hoge snelheid over een ijsbaan, alleen of in teams.

Over welke sport gaat het?

Ik ben een Olympisch sport waarin ploegen van twee of vier roeiers het tegen elkaar opnemen. De boten zien eruit als lange smalle boten en de wedstrijden vinden plaats op rustig water.

Over welke sport gaat het?

Ik ben een Olympische sport die kunstschaatsen en ijshockey combineert. Atleten voeren acrobatische figuren en bewegingen uit op het ijs terwijl ze een stick en een puck hanteren.

Over welke sport gaat het?

Ik ben een sportman die mijn land vertegenwoordigt en ik word beschouwd als de beste in mijn sport. Ik word vaak vergeleken met een Griekse god.

Wie ben ik?

Ik ben een Olympisch sportevenement dat bestaat uit twee disciplines: een 10 km-race en een geweschietsessie.

Over welke sport gaat het?

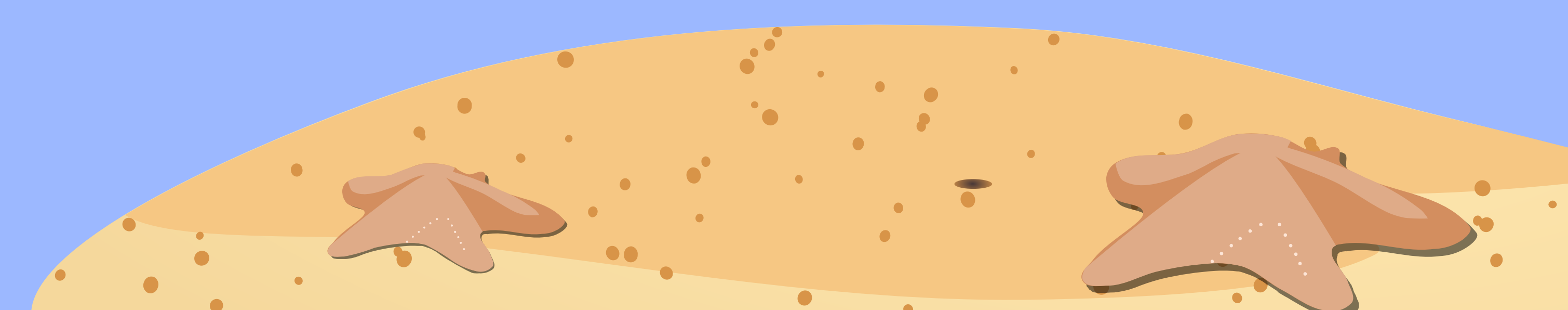
Ik ben een teamsport die wordt gespeeld op een rechthoekig veld met lijnen en doelpalen. Op de Olympische Spelen worden wedstrijden binnen en buiten gespeeld.

Over welke sport gaat het?

Ik ben een Olympisch atleet die meer dan 20 jaar wereldrecordhouder was in het hoogspringen. Ik ben ook bekend omdat ik over een balk van 2,45 meter sprong op de Olympische Spelen van 1968.

Wie ben ik?

Oplossingen pagina 32



Geniet met volle teugen van je vakantie: Hoe cognitieve vooroordelen overstijgen ?

Het verankeringsvooroordeel

Het verankeringsvooroordeel leidt ertoe dat we te veel vertrouwen op de eerste informatie die we ontvangen (het anker) om latere beslissingen te nemen.

Hoe overwin je zo iets op vakantie?

Vermijd overhaaste beslissingen: Neem de tijd om verschillende opties te overwegen voordat je een activiteit of restaurant boekt. Laat je niet verleiden door de eerste de beste suggestie.

Doe uitgebreid onderzoek: Raadpleeg verschillende informatiebronnen om een volledig beeld te krijgen. Lees bijvoorbeeld reisblogs, raadpleeg forums en vraag je vrienden die de bestemming al hebben bezocht om hun mening.

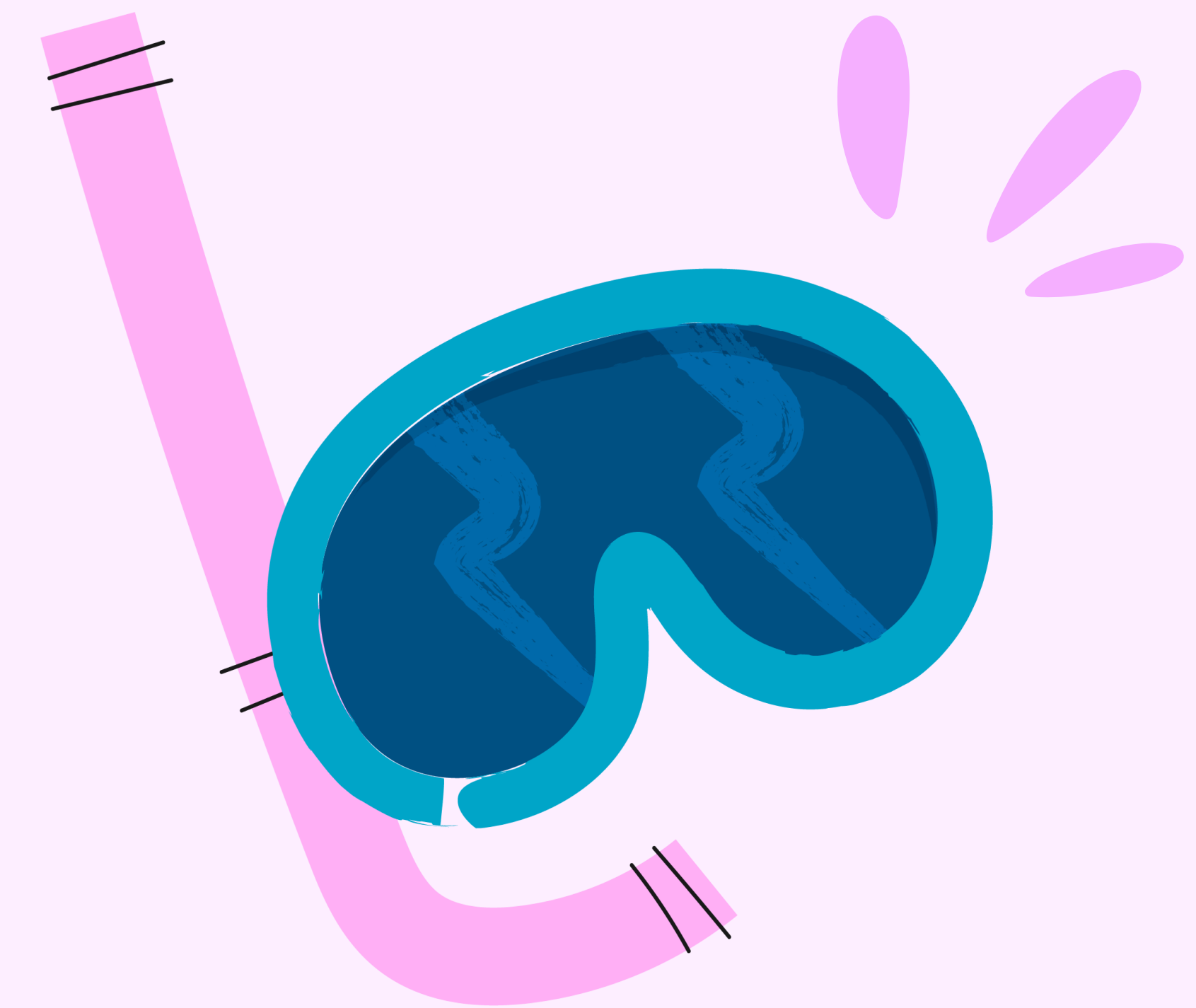
Het negativiteitsvooroordeel

Deze vooringenomenheid leidt ertoe dat we negatieve ervaringen zwaarder laten wegen dan positieve.

Hoe overwin je zo iets op vakantie?

Maak een oefening in dankbaarheid: Neem elke dag een paar minuten de tijd om drie positieve dingen op te schrijven. Dat kan een prachtig uitzicht zijn, een aangename ontmoeting of gewoon een goede maaltijd.

Relativeer onverwachte gebeurtenissen: In plaats van je te focussen op een tegenslag, zoals een uitgestelde vlucht of onverwachte regen, kijk je beter naar de positieve kant van de situatie. Een vertraging kan bijvoorbeeld een gelegenheid zijn om een leuk café op de luchthaven te ontdekken.



Het bevestigingsvooroordeel

Bevestigingsdrang leidt ertoe dat we informatie zoeken, interpreteren en vasthouden die onze bestaande overtuigingen bevestigt, terwijl we informatie negeren die deze overtuigingen tegenspreekt.

Hoe overwin je zo iets op vakantie?

Sta open voor nieuwe ervaringen: Probeer activiteiten die je nog nooit eerder hebt gedaan. Als je er bijvoorbeeld van overtuigd bent dat je niet van musea houdt, bezoek er dan een en blijf er open voor staan.

Luister naar plaatselijk advies: In plaats van alleen te vertrouwen op online beoordelingen of op wat je al weet, kun je beter lokale mensen om aanbevelingen vragen over de beste plekken om te bezoeken of lokale specialiteiten om te proberen

Het schenkingseffect

Door het schenkingseffect overwaarderen we objecten of ervaringen, simpelweg omdat we ze bezitten of ze gepland hebben.

Hoe overwin je zo iets op vakantie?

Ga flexibel om met je plannen: Als je een activiteit niet zo leuk vindt als verwacht, aarzel dan niet om je plannen te wijzigen. Voel je niet verplicht om door te gaan met iets alleen omdat het gepland was.

Vermijd overbelasting: Vul je vakantieplanning niet met te veel activiteiten. Laat ruimte voor improvisatie en rust.

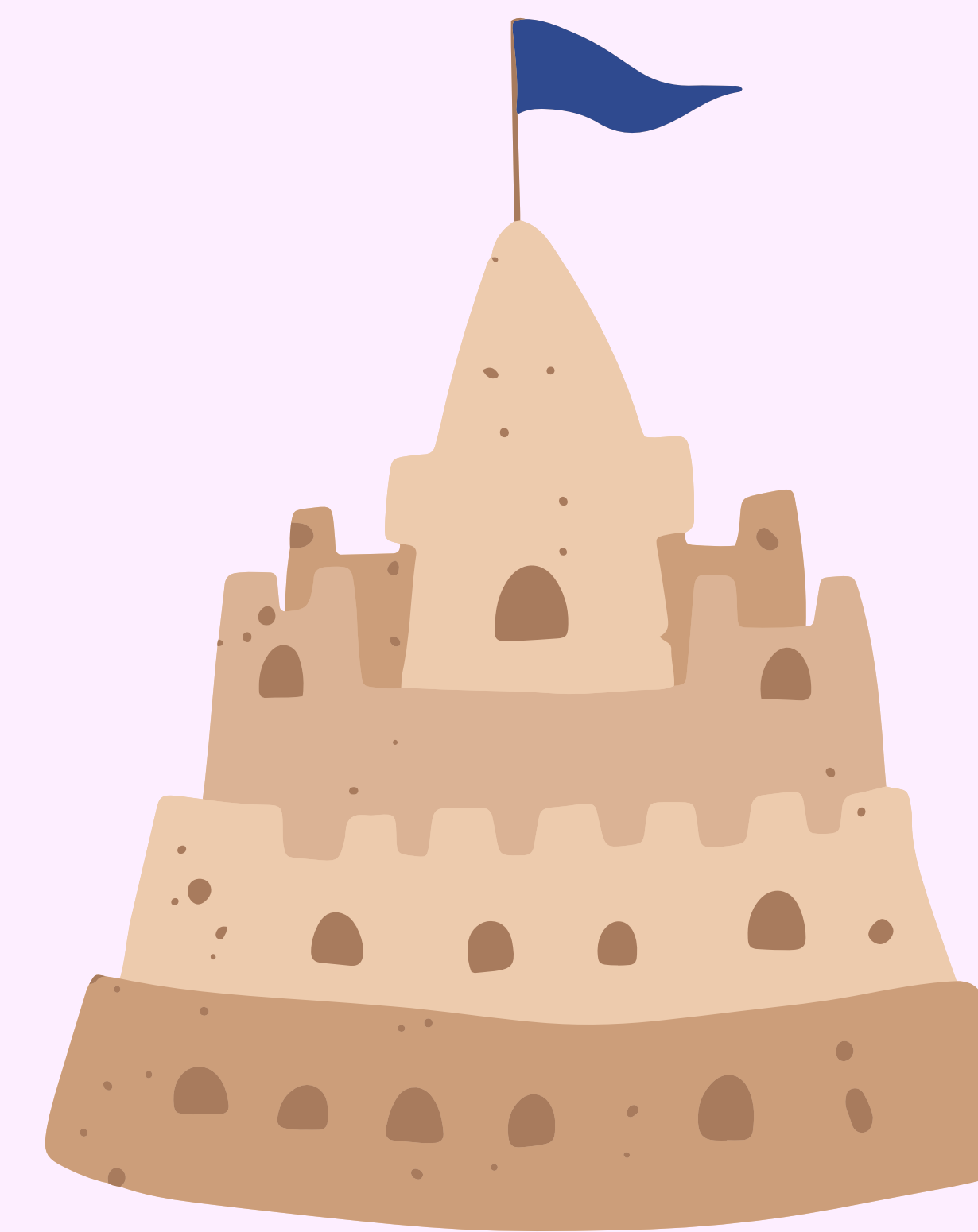
Verliesaversie

Door dit vooroordeel is de angst om iets te verliezen groter dan het winnen.

Hoe overwin je zo iets op vakantie?

Neem een ontdekkingsmentaliteit aan: Beschouw elke uitgave als een kans om iets nieuws te leren en te ervaren, in plaats van als een verlies.

Stel een realistisch budget vast: Plan van tevoren hoeveel je bereid bent uit te geven, zodat je zonder schuldgevoel kunt genieten van uitgaven voor je welzijn en plezier.



Conclusie

Door deze cognitieve vooroordelen te herkennen en te overwinnen, kun je optimaal genieten en ontspannen op vakantie. Door bewust en weloverwogen te werk te gaan, geef je jezelf de beste kans om fris terug te keren naar het werk en ben je klaar voor nieuwe uitdagingen.

Fijne vakantie!

ACTIVITEITEN

Het gevoel van zelfeffectiviteit

Tijdens de vakantie willen we vaak het beste uit onze vrije tijd halen, nieuwe activiteiten ontdekken en onze batterijen opladen. Om deze periode van rust en ontspanning ten volle te benutten, is het echter belangrijk om een gevoel van zelfeffectiviteit te cultiveren, d.w.z. vertrouwen in ons eigen vermogen om te slagen en uitdagingen aan te gaan.

Of het nu gaat om het voltooien van een activiteit die je altijd al hebt willen proberen, of tijd nemen om uit te rusten en op te laden, geef jezelf toestemming om jezelf te feliciteren met wat je hebt bereikt! Een manier om dit gevoel te versterken is om jezelf haalbare en zinvolle doelen te stellen voor de vakantie. Of je nu een nieuwe vaardigheid wil aanleren, een persoonlijk project wil voltooien of gewoon tijd wil nemen om te ontspannen ... duidelijke doelen vooropstellen kan ons helpen om ons competent en gemotiveerd te voelen.

Stel je voor dat je een wandeling in een nationaal park inplant

Je kunt jezelf als doel stellen om een bepaald gezichtspunt te bereiken of een bepaalde afstand af te leggen. Door een concreet doel voor ogen te houden, kun je je energie en motivatie richten op het bereiken ervan, waardoor je gevoel van zelfeffectiviteit toeneemt.

We geven je graag een specifiek voorbeeld (we blijven in het thema Olympische Spelen en dus de sport)



Tijdens de laatste rugbywedstrijd van het zeslandentoernooi tegen Engeland was sportman Thomas Ramos verantwoordelijk voor het nemen van de penalty die het tij had kunnen keren!

Toegegeven, een penalty van 50 meter scoren is geen geringe prestatie. Op zulke beslissende momenten komt het gevoel van zelfeffectiviteit om de hoek kijken. Het is een diepe overtuiging dat elke actie die we ondernemen niet tevergeefs zal zijn, een zekerheid dat we over de vaardigheden en middelen beschikken die we nodig hebben om te slagen, zelfs bij tegenslag.

Thomas Ramos, die deze verantwoordelijkheid op zich nam, toonde een opmerkelijk zelfvertrouwen door zijn psychologische capaciteiten aan te spreken om met de druk om te gaan en een uitzonderlijke prestatie te leveren, die het verschil maakte voor zijn team op een cruciaal moment. Zijn voorbeeld herinnert ons eraan hoe belangrijk het is om ons gevoel van zelfeffectiviteit op het werk te cultiveren, eender of we nu strategische beslissingen nemen op het werk of omgaan met de ups en downs van het dagelijks leven

Geloven in ons vermogen om te slagen is een kostbaar bezit!

Nu is het aan jou!

Maak een lijst van prestaties waar je trots op bent





In lijn met de Olympische Spelen die een plaatsje in de kijker verdient, hebben we dit jaar het voorrecht om **Stella LE DAMANY, Manager in de DAAN-gemeenschap** (*Julhiet Sterwens Data & Analytics community*), bij ons te hebben. Stella is een atlete met een passie voor boksen en ze gaf ons de eer om haar inspirerende reis, haar inzet en de waardevolle lessen die ze heeft geleerd door haar ervaring in de sportwereld met ons te delen.

INTERVIEW

Stella LE DAMANY, bokser... Maar niet alleen dat!

Stel jezelf voor in een paar zinnen!

Mijn naam is Stella en ik werk nu bijna 7 jaar in de consultancywereld. Ik ben manager in de DAAN-gemeenschap, d.w.z. de Data & Analytics-community van het consultancybureau Julhiet Sterwen, waar ik twee jaar geleden lid van ben geworden. Daarnaast ben ik ook een Franse bokser op topniveau.

Kun je iets vertellen over je bokscarrière en wat je aanvankelijk aantrok in de sport?

Ik ontdekte het Frans boksen vrij laat en toevallig, tijdens een proefsessie in een voorbereidende klas. Destijds ging ik liever naar zwembaden dan dat ik me in de boksring waagde. Pas een paar jaar later, na een blessure, durfde ik de sprong te wagen om deze nieuwe sport te ontdekken. Wat me meteen aantrok, was de combinatie van behendigheid, kracht en strategie die de sport vereist. Ik begon regelmatig te trainen en raakte al snel verslingerd aan de discipline, het doorzettingsvermogen en het respect dat het bijbrengt. Vandaag, na jaren van intensieve training, ben ik er trots op dat ik op hoog niveau meedraai.

Boksen wordt vaak geassocieerd met veel mentale druk. Hoe ga je om met de stress en druk voor en tijdens gevechten?

Bij boksen moet je begrijpen dat je je fysieke integriteit op het spel zet; in een gevecht is ons lichaam ons wapen. Om met de stress en druk om te gaan, richt ik me op mijn mentale voorbereiding. Meditatie en ademhalingstechnieken helpen me kalm en gefocust te blijven. Daarnaast visualiseer ik vaak mijn gevechten voordat ik de ring inga, wat me helpt stressvolle situaties beter te anticiperen en hanteren. Mentale voorbereiding is cruciaal voor mijn training. Het helpt me gefocust te blijven, momenten van twijfel te overwinnen en positief te blijven. Ik besteed regelmatig tijd aan visualisatie- en meditatieoefeningen om mijn geest te versterken en kalmte te bewaren bij uitdagingen.



Hoe houd je als topbokser de balans tussen je professionele leven en je sportcarrière?

Deze dubbele rol vereist ijzeren discipline en een vlekkeloze organisatie. Ik ben altijd heel transparant geweest over de intensiteit van mijn sportbeoefening ten opzichte van mijn werkgevers en klanten, waardoor ik mijn professionele en sportieve verplichtingen effectief heb weten te combineren en managen. Ik zorg ervoor dat ik mijn tijd goed plan en ik heb geleerd om mijn rustperiodes te optimaliseren, zodat ik op beide vlakken goed kan blijven presteren.

Hoe veer je weer op na tegenslagen en obstakels?

Elke nederlaag is een leermoment. Na een tegenslag neem ik de tijd om te analyseren wat er fout ging en ga ik weer trainen met een plan voor verbetering. Veerkracht is de sleutel: het is cruciaal om te onthouden waarom je in de eerste plaats bent begonnen en om gefocust te blijven op je langetermijndoelen. Daarbij moet je in gedachten houden dat er soms bepaalde fases zijn waar je doorheen moet. Je moet even veeleisend zijn als geduldig met jezelf. Trust the process, zoals ze zeggen.

Kan je me vertellen over het belang van discipline en doorzettingsvermogen in je carrière als bokser?

Boksen is een van de meest veeleisende sporten die ik ooit heb gedaan. Discipline en doorzettingsvermogen zijn essentieel. Zonder een rigoureuze trainingsroutine en de wil om moeilijkheden te overwinnen, zou het onmogelijk zijn om vooruitgang te boeken. Elke training, elk gevecht, elke blessure vereist doorzettingsvermogen en discipline om vooruit te blijven gaan en te verbeteren.

Zijn er rituelen of gewoontes die je hebt ontwikkeld om gefocust en zelfzeker te blijven voor een gevecht?

Mentale visualisatie helpt veel. Vóór elk gevecht neem ik de tijd om me de wedstrijd voor te stellen, de positieve sensaties die het me kan geven te verankeren, van mijn entree in de ring tot de strategie die ik van plan ben te volgen. Het helpt me om me voorbereid te voelen en om meer rust en vertrouwen te krijgen. Ik heb ook ontspanningsrituelen en ademhalingsoefeningen om stress te verminderen.

Welk advies zou je jonge atleten geven die een carrière in de bokssport ambiëren?

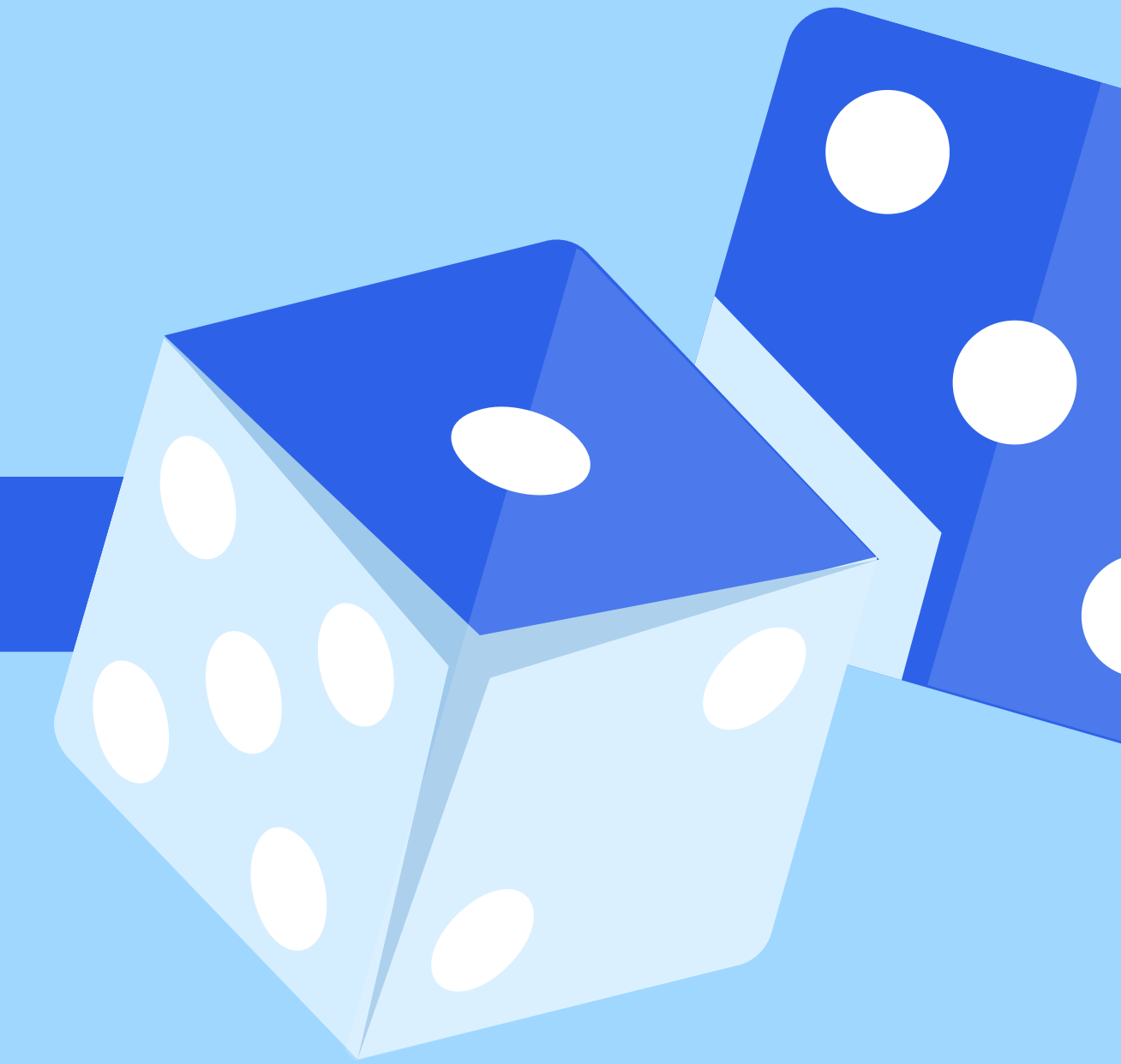
Mijn belangrijkste advies zou zijn om het belang van discipline en doorzettingsvermogen nooit te onderschatten. De weg is lang en bezaaid met obstakels, maar elke moeilijkheid is een kans om te groeien. Blijf gefocust op je doelen, wees geduldig en omring jezelf met mensen die je steunen. Zorg tot slot zowel voor je mentale als je fysieke gezondheid: een sterke geest is net zo belangrijk als een fit lichaam.

SPEL

SOFT SKILLS IN EEN ROOSTER !

De te vinden woorden:

oplossingen pagina 33

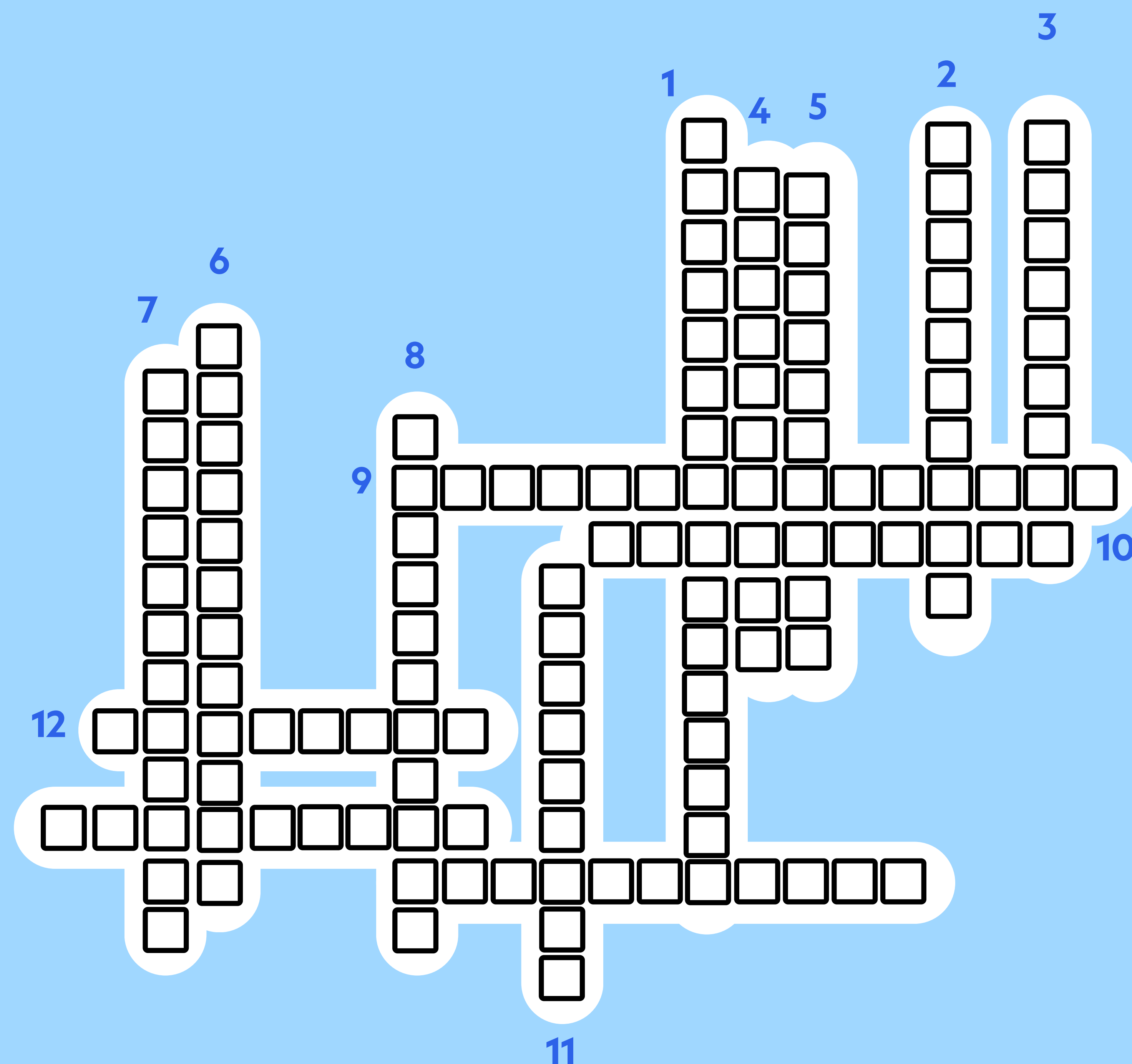


Horizontal

9. Sterk voornemen om iets te bereiken, ondanks obstakels.
10. Vermogen om regels te volgen en persoonlijke strengheid te handhaven.
12. Proces van fysieke en mentale voorbereiding om prestaties te verbeteren.
13. Energie en verlangen om een doel of droom na te streven.
14. Eigenschap om bescheiden te blijven ondanks successen en prestaties.

Vertical

- Handeling van jezelf overtreffen, verder gaan dan je persoonlijke grenzen. Stressmanagement: Vaardigheid om kalm en effectief te blijven onder druk.
2. Vaardigheid om een groep te begeleiden, inspireren en leiden naar een gemeenschappelijk doel.
 3. Methodische planning om een bepaald doel te bereiken.
 4. Vermogen om moeilijkheden te overwinnen en te herstellen na mislukkingen.
 5. Vermogen om door te gaan met inspanningen ondanks obstakels en moeilijkheden.
 6. Kunst van het overbrengen van informatie en jezelf duidelijk uitdrukken.
 7. Bekwaamheid om aandacht te houden bij een specifieke taak ondanks afleidingen.
 8. Succes behaald in een competitie of uitdaging.
 11. Vermogen om in harmonie met anderen te werken om een gemeenschappelijk doel te bereiken.



WETENSCHAPPELIJK INTERMEZZO^o

Hoe zit het met sport en persoonlijkheid?

Vandaag bieden wij je een speciaal artikel aan, opgesteld door onze deskundige Arnaud Trensouez.

Tussen plezier en overwinning ... Waarom oefent de kampioen?

Motivatie is vooral belangrijk omdat de sporter hierdoor beter bestand is tegen stress.

Als prestaties gebaseerd zijn op het plezier van de activiteit, spreken we van intrinsieke prestaties. Atleten zijn beter bestand tegen stress en zien mislukkingen en obstakels als kansen om te leren en te verbeteren.

Als de focus op de zoektocht naar de overwinning ligt, wordt dit extrinsiek genoemd. Het gaat dan meer om het zoeken naar externe beloningen, of zelfs bevestiging van het ego. Mislukkingen en obstakels zijn een aanval op het ego, wat kan leiden tot narcistische kwetsuren in verschillende gradaties als de motivatie puur extrinsiek is.

Het motivatieprofiel van een atleet is nooit geheel zuiver. Het is het relatieve gewicht van elk van de motivaties dat de doorslag zal geven. Alle atleten zijn anders, met een neiging naar het een of het ander. Ze leren zich dan aan te passen, om te gaan met de stress van een mislukking, maar ook met het plezier van een overwinning.

Automatische versus gecontroleerde verwerking van situaties

Voor psychologen in cognitieve gedragstherapie nemen we de bal waar, denken we na (naar wie passen we) en handelen we (ik geef de pas). Dit is een gecontroleerde verwerking van de situatie.

Zo werkt het bij topsporters niet! Zij verwerken de situatie automatisch. Dankzij veel trainings- en wedstrijdervaring worden perceptie en actie geassocieerd. Hierdoor kunnen ze zo snel en zo nauwkeurig te werk gaan.

Volgens sommige onderzoekers hebben deze kampioenen geleerd om aan hun zenuwstelsel te 'sleutelen' om het efficiënter te maken.

Welke persoonlijkheidskenmerken zijn gunstig?

De persoonlijkheid van sporters lijkt iets te maken te hebben met hun prestaties. Topsporters onderscheiden zich doordat ze openstaan voor nieuwe ervaringen. Ze zijn emotioneel stabiel en gaan beter om met druk. Ze zijn plichtsbewuster en trainen planmatig en met toewijding. Tot slot zijn grote kampioenen aangenaam in de omgang en coöperatief, waardoor ze goed in teams (teamsporten of -trainingen) kunnen functioneren. Vooral deze persoonlijkheidskenmerken stellen topsporters in staat om op lange termijn te presteren.



GEHEUGENSTEUNTJE!

- Sporters hebben motivationele disposities die moeten worden ontwikkeld en in balans moeten worden gebracht om het plezier erin te houden en te blijven streven naar prestaties.
- Hun mentale vermogens zijn niet vooraf bepaald, maar verworven.
- Ze nemen sneller beslissingen omdat ze geautomatiseerde processen hanteren voor het herkennen van allerlei situaties.
- Topsporters hebben persoonlijkheidskenmerken die een beslissende rol spelen in hun succes op lange termijn.

TIPS & TRICKS[!]

Hoe bereid je je voor op de start van het nieuwe schooljaar?

De terugkeer uit zomervakantie kan soms lastig zijn, maar met de juiste voorbereiding kun je de overgang soepeler en aangener laten verlopen. We hebben wat praktisch advies om je te helpen je zo goed mogelijk voor te bereiden om er na de zomervakantie weer helemaal tegenaan te gaan.

Ik vink mijn to-do's af zodra ze voltooid zijn:

Ik plan

Neem allereerst de tijd om je terugkeer te plannen. Anticipeer op de taken en verantwoordelijkheden die op je wachten bij je terugkeer, op het werk, op school of thuis. Maak een lijst van dingen die je moet doen en organiseer je zodat je terugkeer zo stressloos mogelijk verloopt.

Ik bepaal mijn doelen

Profiteer vervolgens van deze overgangperiode om na te denken over je doelen voor de rest van het jaar. Of je nu doorzet met je professionele projecten, nieuwe persoonlijke voornemens maakt of gewoon het beste maakt van oudejaars, stel jezelf enkele duidelijke, realistische doelen om jezelf door de komende maanden te gidsen.

Ik sorteer

Denk er tegelijkertijd aan om je omgeving zo in te richten dat het makkelijker voor je wordt om je dagelijkse routine weer op te pakken. Je huis opruimen, je spullen sorteren of je werkplek voorbereiden ... een goed georganiseerde omgeving helpt je om makkelijker je draai te vinden.

Ik denk aan mijn welzijn

Profiteer in functie van je welzijn van deze periode om weer goede gewoonten aan te leren. Zorg na de overdaad van de vakantie voor een uitgebalanceerd dieet, regelmatige lichaamsbeweging en een gezond slaappatroon. Deze kleine gewoontes zullen je helpen om je energie en vitaliteit terug te winnen, zodat je het nieuwe schooljaar in topvorm tegemoet kunt zien.

Houd ten slotte rekening met het belang van flexibiliteit. Terugkeren uit vakantie kan soms een bron van stress zijn en best wat aanpassing vereisen, maar door open te blijven staan voor verandering en onverwachte situaties, zul je beter in staat zijn om te gaan met de uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd. Als je deze eenvoudige maar effectieve tips volgt, ben je beter voorbereid om de terugkeer uit zomervakantie met een gerust hart en optimisme tegemoet te zien. Neem dus de tijd om je te organiseren, laad je batterijen op en focus je op je doelen voor deze nieuwe fase.

ACCOUNTS OM TE VOLGEN

Zelfs op vakantie kun je op de hoogte blijven van de laatste trends! Hier zijn een paar aanbevelingen om nieuwe werelden te verkennen en praktische tips te krijgen! (Her)ontdek LinkedIn accounts gewijd aan HR en podcasts om zonder mate naar te luisteren.

1/2

Accounts LinkedIn



1. Mieke Posthumu: Bekend om haar inzichten over opleiding en ontwikkeling binnen organisaties. Ze benadrukt het belang van verder kijken dan alleen kennisoverdracht en richt zich op het oplossen van onderliggende leervragen binnen bedrijven.

2. Kim Jansen: Generatie-expert die regelmatig schrijft over duurzame inzetbaarheid en de rol van werkomgevingen in het welzijn van medewerkers.

3. Remco Claassen: Trainer en spreker die veelal optreedt op het gebied van leiderschap, communicatie en persoonlijke ontwikkeling.



Podcasts

2/2



4. "Zigzag HR": Deze podcast wordt gehost door Lesley Arens en bespreekt diverse HR-onderwerpen, zoals opleiding, ontwikkeling, werving en selectie. De podcast biedt innovatieve inzichten en praktische tips voor HR-professionals.

5. "Growth Mindset" : Gehost door Sam De Bruyn, behandelt deze podcast positieve psychologie, motivatie en strategieën voor persoonlijke ontwikkeling om luisteraars te helpen hun doelen te bereiken en hun welzijn te verbeteren.

6. "HR Talks": Deze podcast richt zich op diverse HR-gerelateerde onderwerpen, waaronder talentmanagement, strategisch HRM, en arbeidsrecht. Het biedt inzichten van HR-experts en praktijkvoorbeelden van succesvolle HR-strategieën.

ACTIVITEITEN

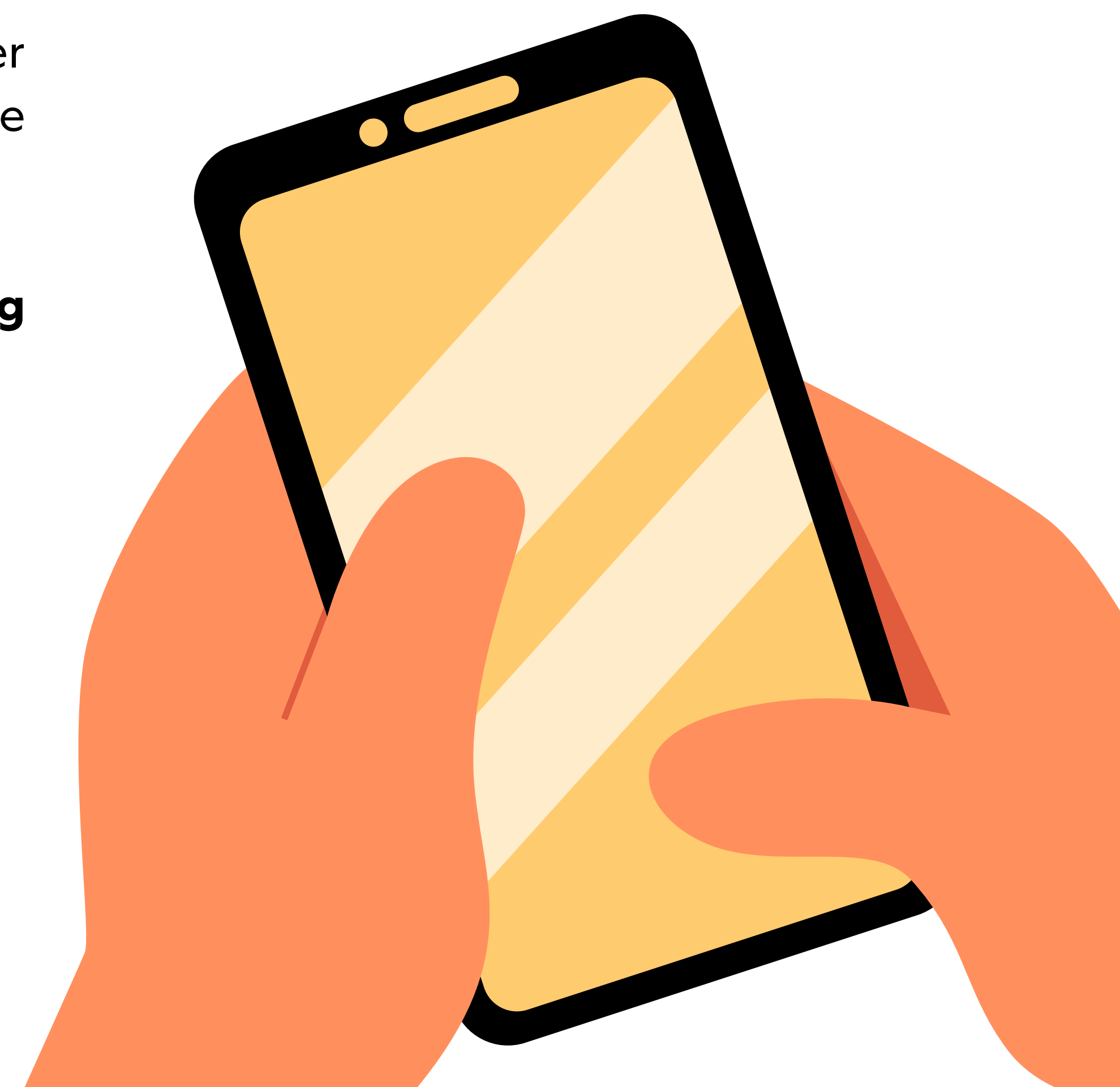
Digitaal loskomen

Wat dacht je ervan om een duik te nemen in de fascinerende wereld van de neurowetenschappen door de schadelijke effecten te onderzoeken die telefoonschermen kunnen hebben op onze hersenen en ons gedrag?

We kunnen niet zonder en het is zelfs (bijna) ondenkbaar om je voor te stellen zonder te leven. Daar moeten we eerlijk over zijn...

Maar wist je dat ze een serieuze impact kunnen hebben op onze hersenen? Je telefoon te veel gebruiken kan ons dagelijks leven echt bemoeilijken, bijvoorbeeld op gebied van onze slaap ... Zie je waar we hiermee naartoe willen? We hebben de neiging om bijna in slaap te vallen met onze smartphones in de handen. Des te belangrijker is het feit dat sommigen zeggen dat de golven die smartphones uitzenden gevaarlijk kunnen zijn voor onze hersenen, maar dit is nog steeds een onderwerp van discussie. Dus ook al zijn telefoons erg handig, het is belangrijk om na te denken over hoe we ze kunnen gebruiken op een manier die niet schadelijk is voor onze hersenen.

Verminderde concentratie, geheugenverlies, stress en angst... Vandaag maken we de balans op



ACTIVITEITEN

Digitaal loskomen

Inzicht in de gevolgen van technologie op je welzijn

In dit eerste deel onderzoeken we de impact die overmatig schermgebruik kan hebben op je mentale, emotionele en fysieke gezondheid. Door middel van reflectieoefeningen en zelfevaluatieactiviteiten leer je hoe belangrijk het is je afhankelijkheid van technologie terug te schroeven. Je welzijn heeft er baat bij.

1. Mijn digitale balans *Neem even de tijd om na te denken over uw dagelijks gebruik van schermen.*

1. Hoeveel tijd breng je elke dag door voor een scherm?

2. Welke activiteiten laat je schieten door jouw schermgebruik?

3. Welke negatieve effecten heb je gemerkt op je welzijn door technologie?

Schermvrije activiteiten verkennen

De tijd is aangebroken voor een verscheidenheid aan stimulerende en verrijkende activiteiten waarvoor je geen beeldscherm nodig hebt. Van lezen tot mediteren tot buitenactiviteiten ... ontdek nieuwe manieren om jezelf te vermaken en je potentieel te vervullen zonder het gebruik van technologie.

2. Mijn offline activiteitenlijst

Maak een lijst van activiteiten die je op vakantie wilt proberen zonder gebruik te maken van beeldschermen. Dit kunnen hobby's zijn die je altijd al hebt willen ontdekken, activiteiten waar je in het verleden van hebt genoten maar die je de laatste tijd hebt verwaarloosd, of zelfs nieuwe ervaringen die je graag wilt proberen. Plan een of twee van deze activiteiten voor elke vakantiedag.

Een omgeving creëren die ontkoppeling bevordert

Hoe belangrijk vind je het om een schermvrije omgeving te creëren om ontspanning en herstel te stimuleren tijdens je vakantie? Praktisch advies om digitale afleiding te beperken en je leefruimte te veranderen in een heiligdom van rust en kalme.

Kies een ruimte in je huis of op je vakantiebestemming die digitale ontkoppeling ademt. Verwijder alle elektronische apparatuur uit deze ruimte en richt ze in met elementen die ontspanning bevorderen, zoals comfortabele kussens, geurkaarsen en groene planten. Gebruik deze ruimte als een toevluchtsoord waar je kunt ontspannen en je batterijen kunt opladen, weg van de schermen.

Maak een lijst van dingen die je helpen ontspannen...

Conclusie

Door je los te koppelen van schermen en een stapje terug te doen van technologie tijdens je vakantie, heb je een belangrijke stap gezet op weg naar een evenwichtiger en bevredigender leven. Blijf de tips en oefeningen die je in dit werkboek hebt ontdekt in de praktijk brengen en denk eraan om regelmatig digitale pauzes te nemen om je mentale, emotionele en fysieke welzijn te cultiveren. Fijne vakantie!

Geniet van je offline tijd !

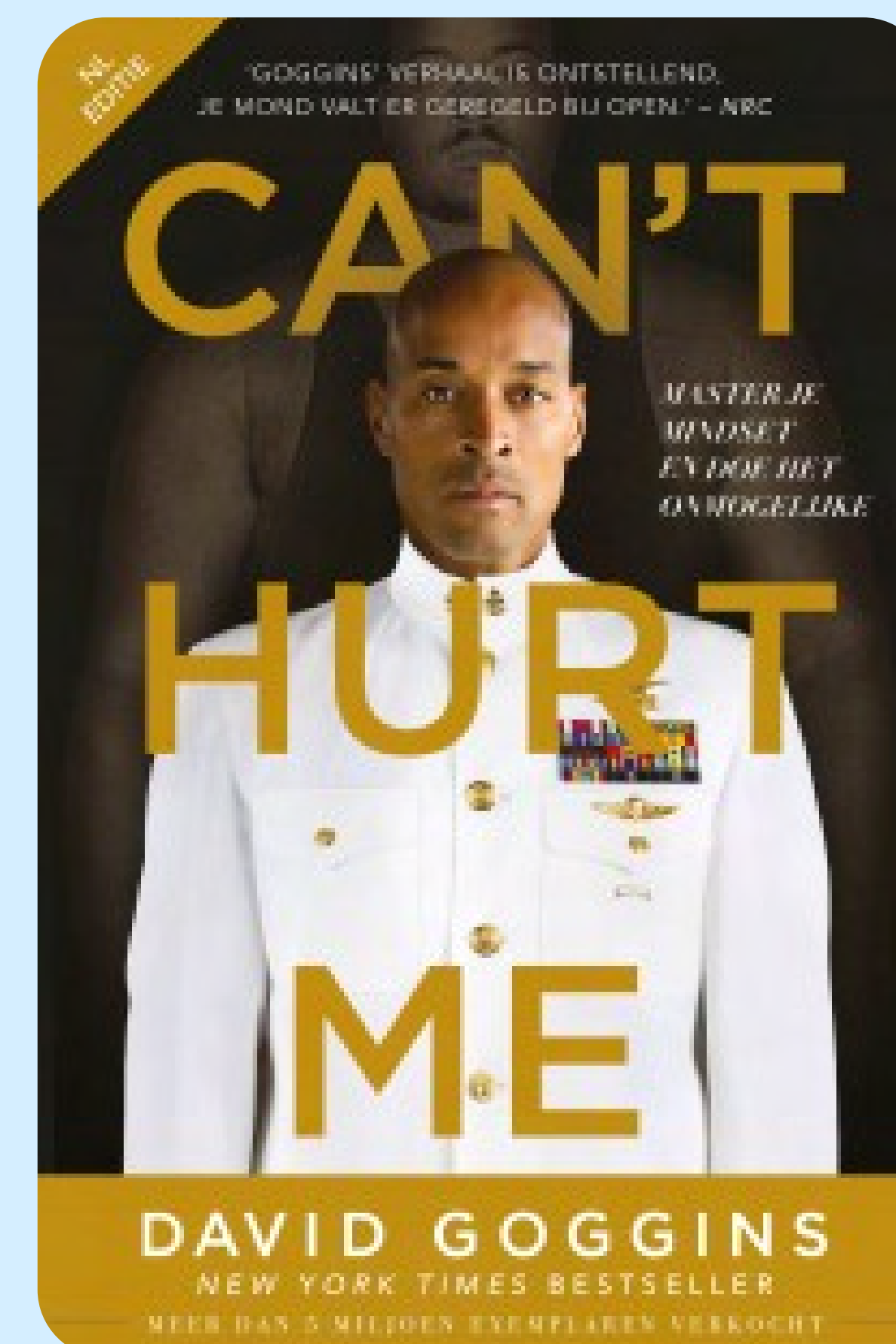
BOEKEN OM TE LEZEN

Wat dacht je ervan om de inspirerende verhalen te ontdekken van mensen die zachte vaardigheden hebben ontwikkeld, zoals veerkracht, leiderschap, stressmanagement en nog veel meer... Elk boek neemt je mee op een unieke reis, met de nadruk op waardevolle lessen die je op je werk hebt geleerd!



"De kracht van kwetsbaarheid"
Brené Brown

Brené Brown onderzoekt de kracht van kwetsbaarheid en hoe dit kan leiden tot een voller, authentieker leven. Haar aanpak helpt emotionele veerkracht en moed te ontwikkelen, twee essentiële vaardigheden voor leiderschap en stressmanagement.



"Niet te breken"
David Goggins

Dit autobiografische boek vertelt het verhaal van David Goggins, een man die ongelooflijke uitdagingen overwon om een Navy SEAL, ultraloper en wereldrecordhouder te worden. Zijn verhaal is een krachtig voorbeeld van veerkracht, discipline en vastberadenheid en inspireert lezers om hun eigen grenzen te verleggen.



"Mind gym: Sportschool voor je geest"
Wouter de Jong

Dit boek is ontworpen om je geest te trainen op dezelfde manier als je je lichaam zou trainen. Wouter de Jong biedt praktische oefeningen en adviezen voor het ontwikkelen van mentale veerkracht, stressmanagement, concentratie en positiviteit. Hij gebruikt inspirerende verhalen en concrete voorbeelden om te illustreren hoe deze technieken kunnen worden toegepast in het dagelijks leven.

SPEL

HR : MEER EEN PLUKKER OF EEN WEVER?

1. Lees elke vraag zorgvuldig en kies de stelling die het beste bij je voorkeuren past
2. Als je alle vragen hebt beantwoord, tel dan het aantal a- en b-antwoorden dat je hebt geselecteerd.
3. Vergelijk aan het eind van de dag de totalen om te zien of je bij rekrutering eerder aanleunt bij een oogster- of weverbenadering.

O: er is een ideale kandidaat en de functies zijn gebaseerd op specifieke vaardigheden

VS

W: er bestaat niet zoiets als een ideale kandidaat, je moet ze ontwikkelen en ze meer relationeel benaderen

O: een kort rekruteringsproces, waarbij ik van meet af aan tijd kan investeren in het analyseren van de functie en de kandidaten, is het meest relevant

VS

W: een lang rekruteringsproces, waarbij ik op het einde tijd kan investeren om de gerekruteerde te coachen of te trainen, is het meest relevant

O: rekruteren is een opeenvolging van noodzakelijke acties die zijn gericht op het aantrekken en vervolgens selecteren van sollicitanten

VS

W: rekruteren is een opeenvolging van potentiële acties die zijn gericht op het creëren van een consensus over de behoeften van het bedrijf en de hiërarchie van kandidaten

O: de tools moeten in de eerste plaats worden gebruikt om cv's te sorteren op basis van de gezochte criteria

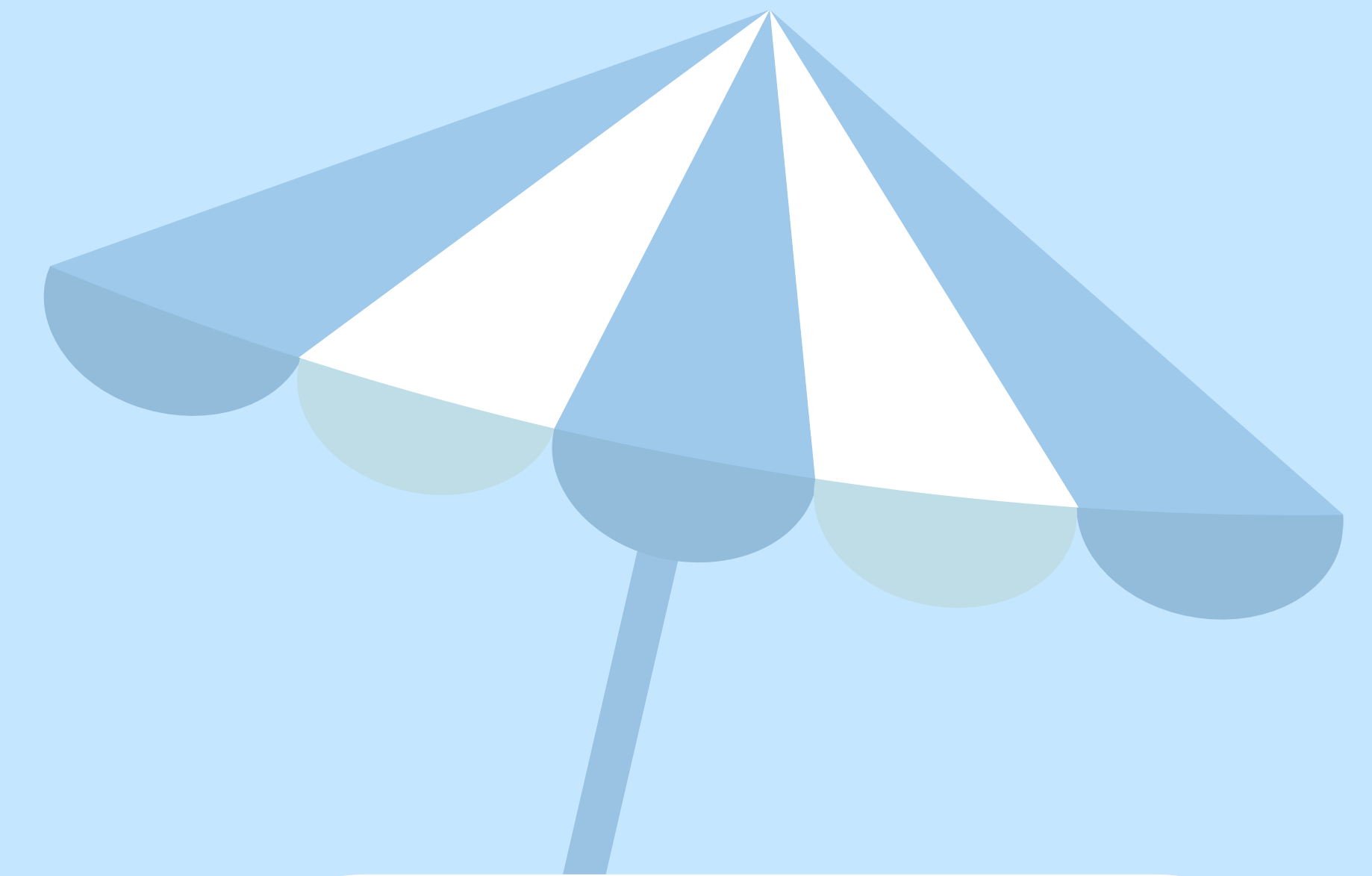
VS

W: de tools moeten vooral worden gebruikt om uitwisseling en consensusvorming te bevorderen



SPEL

HR : MEER EEN PLUKKER OF EEN WEVER?



O: de functie en de individuen worden objectief beschreven: de kandidaten en de functies 'matchen' is daarna nog het enige wat moet gebeuren

VS

W: Het is belangrijk om met de kandidaat te praten, de tijd te nemen om te debriefen, hem of haar te leren kennen en meer te weten te komen over zijn soft skills

O: psychometrische testen worden gebruikt om een gebrek - al dan niet - aan vaardigheden die nodig zijn voor een succesvolle invulling van de functie te objectiveren

VS

W: psychometrische testen worden gebruikt om een dialoog te openen over de vaardigheden van kandidaten

O: testresultaten en het afstemmen van vaardigheden op behoeften zijn de sleutel tot rekrutering

VS

W: intuïtie is de sleutel tot rekrutering

O: de rekruteringsfout is individueel

VS

W: de rekruteringsfout is collectief

UW RESULTATEN

De meeste van je antwoorden zijn A

Als de meeste van je antwoorden tot de categorie 'a' behoren, zal je bij rekrutering eerder aanleunen bij de aanpak van de oogster.

De recruiter die oogst rationaliseert zijn of haar aanpak. Hij of zij gaat ervan uit dat de ideale kandidaat bestaat en dat functies gebaseerd zijn op specifieke vaardigheden. Voor de recruiter-oogster zijn de testresultaten en de match tussen de vaardigheden en de doelstellingen van de klant de beste manier om te weten of de rekrutering succesvol zal zijn. Het is een ervaren recruiter die vertrouwt op marketingtools en -technieken om steeds meer kandidaten aan te trekken. Hij of zij is altijd zoekende en ontdekt graag nieuwe tools en processen.

De meeste van je antwoorden zijn B

Als de meeste van je antwoorden tot de categorie 'b' behoren, zal je bij rekrutering eerder aanleunen bij de aanpak van de wever.

De aanpak van de wever is er een van persoonlijke ontdekking. Hij of zij hecht veel meer belang aan zijn of haar soft skills dan in zijn of haar knowhow. Hij of zij leerde het vak door de processen te respecteren. Hij of zij merkt echter op dat kennis van de persoon en wat hem of haar drijft betrouwbare factoren zijn bij rekrutering. Het doel is om de kandidaat voor een project te laten tekenen en de manager voor een kandidaat. De wever is zich bewust van de complexiteit van de mens en dus van de kandidaten, maar ook van de functie en van wat wel of niet tot aanwerving zal leiden.

Conclusie

Deze twee modellen zijn complementair. Het is de taak van de recruiter om te weten hoe hij of zij beide moet combineren. Het is belangrijk om vooraf de criteria te definiëren die het voor een bedrijf en een kandidaat onmogelijk maken om samen te werken. Een kandidaat opdringen in naam van een psychometrische evaluatie, zónder zorgvuldig na te gaan of de persoon in kwestie interessant is en goed kan functioneren in het bedrijf, is echter een beperkte visie op rekruteren. Net zoals het misleidend kan zijn om alleen op intuïtie te vertrouwen.

In werkelijkheid is een goede recruiter zowel een oogster als een wever. Hij of zij moet gebruikmaken van tools en criteria om een sterke overtuiging aan te nemen en vervolgens weten op welke manier hij of zij de kandidaat met het management moet bespreken.

INSPIRATIES

Olympische Spelen & Werk

Sport is niet alleen een fysieke activiteit of een vrijetijdsbesteding; het is ook een levensschool waar essentiële vaardigheden worden ontwikkeld die makkelijk inzetbaar zijn op de werkplek

Door een sport te beoefenen, kun je discipline, stressmanagement, teamwork en een competitieve geest bewerkstelligen ... Deze kwaliteiten, die zo waardevol zijn op het terrein, zijn ook belangrijke troeven om succesvol zaken te doen! Bijvoorbeeld het vermogen om doelen te stellen en te bereiken, of het vermogen om effectief met anderen te communiceren en samen te werken

...

Uiteindelijk vormen de vaardigheden en waarden die je door te sporten opdoet een solide basis voor een succesvolle carrière. Ze stimuleren een mindset van groei, een sterk werkethos en het vermogen om uitdagingen te overwinnen. Allemaal kwaliteiten die gegeerd zijn bij bedrijven.

Vandaag willen we dit illustreren met een paar voorbeelden van atleten voor wie het heel goed heeft uitgepakt



INSPIRATIES

Olympische Spelen & Werk

Tony Parker : Tony Parker, een van de beroemdste Franse basketballers, is een perfect voorbeeld van hoe vaardigheden die in de sport zijn ontwikkeld, kunnen worden overgedragen naar de professionele wereld. Bekend om zijn strengheid, discipline en competitieve geest, heeft Parker de San Antonio Spurs naar vier NBA-titels geleid en werd hij in 2007 benoemd tot MVP van de Finals. Na zijn sportcarrière wist Parker zijn leiderschapskwaliteiten en stressmanagement in te zetten om te excelleren in de zakenwereld. Hij werd voorzitter van ASVEL Lyon-Villeurbanne en lanceerde ook de Tony Parker Adequat Academy. Deze initiatieven laten zien hoe het vermogen om doelen te stellen en te bereiken, ontwikkeld op het speelveld, kan leiden tot een succesvolle carrière in het bedrijfsleven.

Laure Manaudou : Laure Manaudou, een van de meest gedecoreerde zwemsters van Frankrijk, is een ander voorbeeld van een succesvolle overgang van een sportcarrière naar een professionele carrière. Manaudou, bekend om haar strenge discipline, vastberadenheid en vermogen om met stress om te gaan, heeft talloze olympische en wereldmedailles gewonnen, wat haar tot een icoon van de Franse sport maakt. Na haar pensioen van de competitie heeft Manaudou haar competitieve geest en managementvaardigheden gebruikt om verschillende ondernemingen te starten. Dankzij haar communicatie- en samenwerkingsvaardigheden, ontwikkeld in de sport, blijft Manaudou inspireren en leidt ze haar ondernemingen met succes.

Cristiano Ronaldo : Cristiano Ronaldo, een van de grootste voetballers aller tijden, belichaamt discipline en vastberadenheid. Buiten het voetbal om heeft hij zijn eigen kledingmerk CR7 gecreëerd, verschillende parfumlijnen gelanceerd en geïnvesteerd in hotels en sportscholen. Zijn discipline en aandacht voor details op het veld vertalen zich in een zorgvuldige beheer van zijn ondernemingen en imago, waardoor hij een succesvolle ondernemer is geworden!

Simone Biles : Simone Biles, een Amerikaanse turnster met een recordaantal olympische en wereldmedailles, heeft haar sportieve strengheid en veerkracht omgezet in persoonlijk en professioneel succes. Buiten de gymnastiek is Biles een actieve voorvechter van mentale gezondheid. Ze deelt openlijk haar eigen ervaringen en moedigt anderen aan om goed voor hun mentale welzijn te zorgen. Ze heeft ook een kledinglijn gelanceerd in samenwerking met Athleta, haar sportkledingmerk, en is betrokken bij diverse humanitaire initiatieven.

AFSPEELLIJST VOOR DE ZOMER[']

Ontdek ons speciale recept voor zonnige vakanties!

We hebben een zomerse afspeellijst samengesteld om je meteen in een goed humeur te brengen. Druk op play en laat je meevoeren door 10 nummers die zijn aanbevolen door onze medewerkers, om naar te luisteren terwijl je ontspant en geniet van een lekker vruchtensapje (of cocktail voor de zoetekauwen).

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | JIMMY CLIFF I can see clearly now the rain is gone Camille CHOPIN Customer Experience Team | Albéniz (and 74 musicians) Julien CORDIER Social Media Manager | SIGALA Easy Love Juliette DESCLOS Tools Administrator | Kazy Lambist Remix Paris Tropical Pierre MELOIS Business Developer Assistant | Wavin' Flag K'NAAN Quentin EVENO Data Scientist Assistant |
| | WES Alane Julie DANCAUSSE Product Manager | Fred Again Ten Mélany PAYOUX Innovation Manage | AC/DC Thunderstruck Brice TURCAUD Leader Technique | Will Smith Miami Fabien LEUFROY Head of IT Innovations | Ozuna, Doja Cat, Sia Del Mar Giovanni JASEMIN Project Manager |

OPLOSSINGEN

DE LETTERCOCKTAIL

de te vinden woorden

- Vastberadenheid
- Respect
- Soepelheid
- Aanpassingsvermogen
- Leadership
- Uithoudingsvermogen
- Veerkracht
- Optimisme
- Organisatorisch
- Flexibiliteit
- Doorzettingsvermogen
- Coöperatief

H C S I R O T A S I N A G R O F E N C N L
 R P S H O Y C T N L M A I L J Y M A E G R
 E P O S I O R H N A E I V U B Y M G E I N
 O C P P G R N S H E L A B D T O O H A P N
 D R Q K T E G O B I A H D S L M F O D R E
 P I H T O I Z L E A M C G E R T P S E L F
 V T E N R E M M I C O O P E R A T I E F L
 E N U H E A V I I L S R V H T S T O C U G
 E E R S N P I C S N R S G I T M H V E A G
 R D O C I E M H E M G D E L I N P I E A R
 K T I H P N D A B N E T F W I H A K P O V
 R S B T L N K A I R I X A C E S U H P I T
 A E S O U R A D R L D I E H L E P E O S M
 C C E S P A U F I E L E O H S A I L E P S
 H F A I M O O B P T B S E D R O I M C E S
 T O T R H N I E G C S T L T R I F D S P L
 O A E T I X F S P Y A I S G F L U C E M R
 L N I D E B W R V O T E N A I H S A U N R
 M U L L T X O N S M L T C P V Y B A S T H
 R C F I Z E H R D O R E S P E C T I S E R
 N E G O M R E V S G N I T T E Z R O O D D
 A A N P A S S I N G S V E R M O G E N A O



SOLUTIONS

RAADSEL OLYMPISCHE SPELEN

Ik ben een teamsport waarbij de spelers over een grasveld bewegen door met stokken tegen een kleine witte bal te slaan. De Olympische toernooien in deze sport worden over meerdere dagen gehouden.

Over welke sport gaat het?

Golf.

Ik ben een Olympische wintersport waarbij deelnemers over de sneeuw glijden met een apparaat dat lijkt op een slee, maar dan met schaatsen. Ze racen met hoge snelheid over een ijsbaan, alleen of in teams.

Over welke sport gaat het?

Bobslee.

Ik ben een Olympisch sportevenement waarin ploegen van twee of vier roeiers het tegen elkaar opnemen. De boten zien eruit als lange smalle boten en de wedstrijden vinden plaats op rustig water.

Over welke sport gaat het?

Teamroeien.

Ik ben een Olympische sport die kunstschaatsen en ijshockey combineert. Atleten voeren acrobatische figuren en bewegingen uit op het ijs terwijl ze een stick en een puck hanteren.

Over welke sport gaat het?

Curling

Ik ben een sportman die mijn land vertegenwoordigt en ik word beschouwd als de beste in mijn sport. Ik word vaak vergeleken met een Griekse god.

Wie ben ik?

Een verwijzing naar een iconische Olympische atleet, zoals Usain Bolt (atletiek) of Simone Biles (turnen).

Ik ben een Olympisch sportevenement dat bestaat uit twee disciplines: een 10 km-race en een geweschietsessie.

Over welke sport gaat het?

de Biatlon.

Ik ben een teamsport die wordt gespeeld op een rechthoekig veld met lijnen en doelpalen. Op de Olympische Spelen worden wedstrijden binnen en buiten gespeeld.

Over welke sport gaat het?

Handbal.

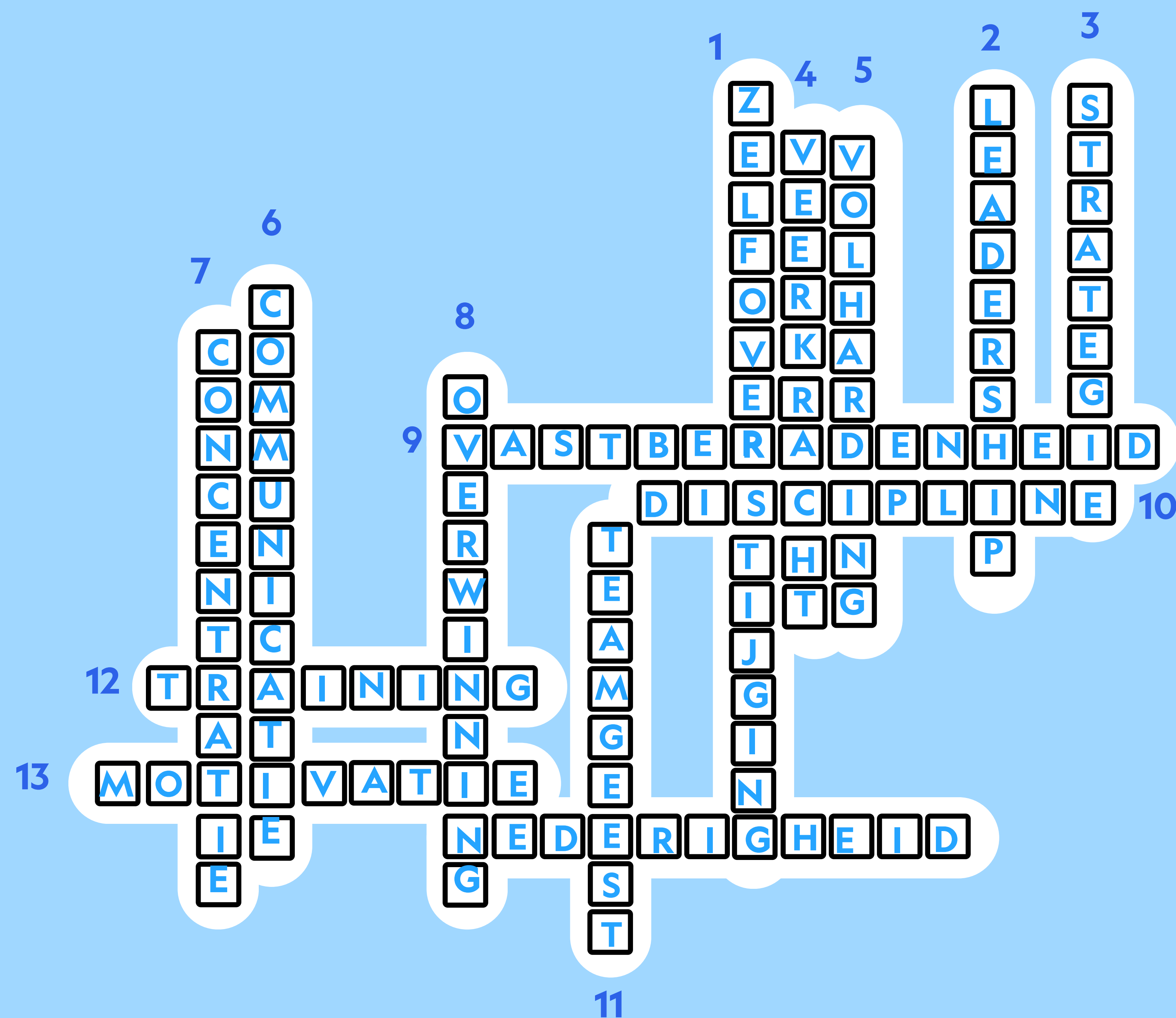
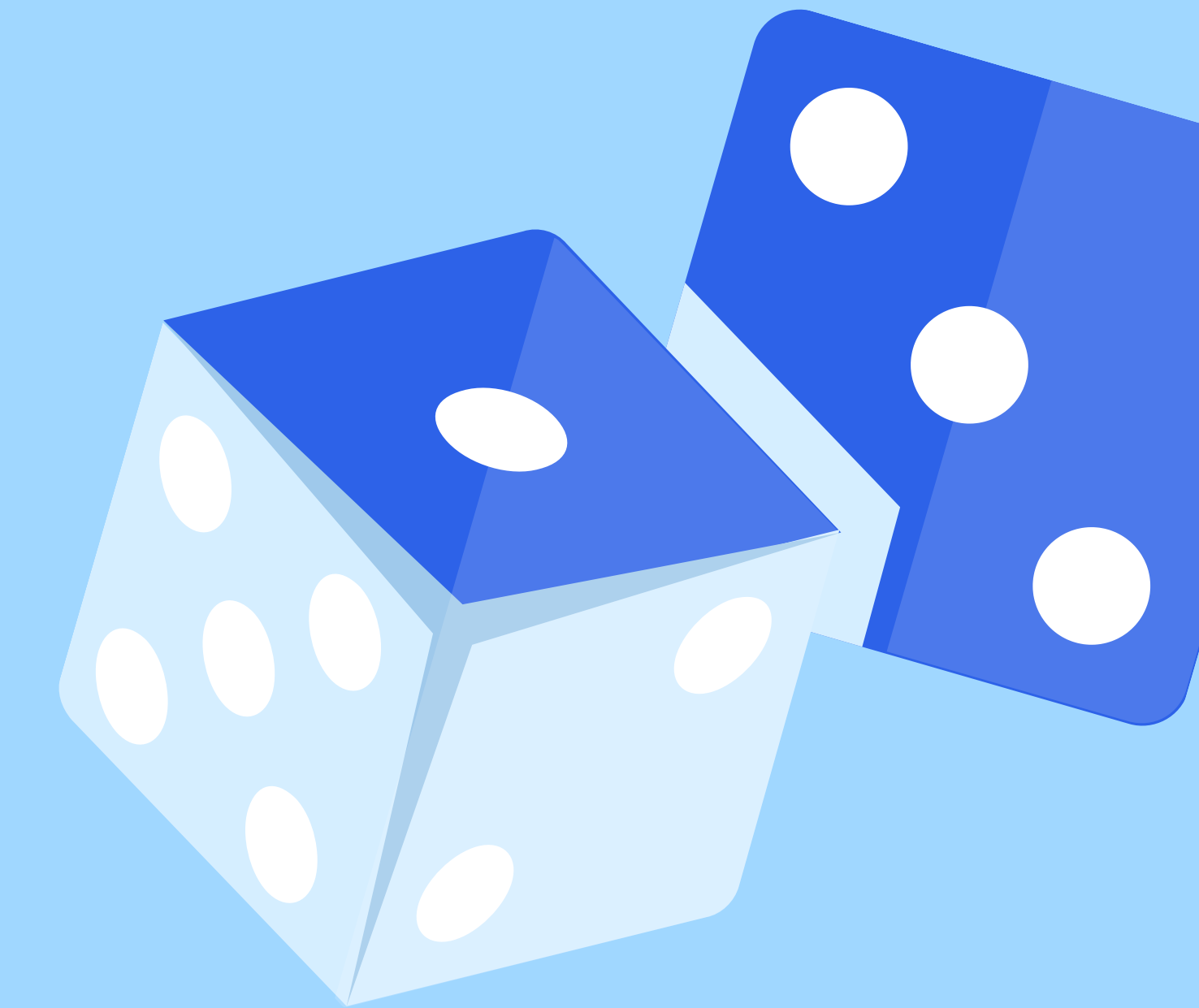
Ik ben een Olympisch atleet die meer dan 20 jaar wereldrecordhouder was in het hoogspringen. Ik ben ook bekend omdat ik over een balk van 2,45 meter sprong op de Olympische Spelen van 1968.

Wie ben ik?

Dick Fosbury, uitvinder van de hoogspringtechniek die bekend staat als de "Fosbury Flop".

OPLOSSINGEN

SOFT SKILLS IN EEN ROOSTER !



Horizontaal

- 9. Sterk voornemen om iets te bereiken, ondanks obstakels.
- 10. Vermogen om regels te volgen en persoonlijke strengheid te handhaven.
- 12. Proces van fysieke en mentale voorbereiding om prestaties te verbeteren.
- 13. Energie en verlangen om een doel of droom na te streven.
- 14. Eigenschap om bescheiden te blijven ondanks successen en prestaties.

Verticaal

- Handeling van jezelf overtreffen, verder gaan dan je persoonlijke grenzen. Stressmanagement: Vaardigheid om kalm en effectief te blijven onder druk.
- 2. Vaardigheid om een groep te begeleiden, inspireren en leiden naar een gemeenschappelijk doel.
- 3. Methodische planning om een bepaald doel te bereiken.
- 4. Vermogen om moeilijkheden te overwinnen en te herstellen na mislukkingen.
- 5. Vermogen om door te gaan met inspanningen ondanks obstakels en moeilijkheden.
- 6. Kunst van het overbrengen van informatie en jezelf duidelijk uitdrukken.
- 7. Bekwaamheid om aandacht te houden bij een specifieke taak ondanks afleidingen.
- 8. Succes behaald in een competitie of uitdaging.
- 11. Vermogen om in harmonie met anderen te werken om een gemeenschappelijk doel te bereiken.

Bedankt voor het downloaden van
deze content **en fijne vakantie!** ✨