

## CREF- Sportwijzer

### Inhoud van de cursus:

Het CREF- Sportwijzer spel geeft inzicht over het belang van stressregulatie, presteren, falen en welke levensbehoeften hierbij een rol spelen. Na de cursus kan jij de sporter(s) inzicht geven in wat nodig tijdens de training en/of prestatiemoment. Via het CREF-Spel kan je als coach/instructeur de sporter(s) een geheel andere kijk geven op stress(regulatie), falen en presteren. Het optimaliseren van prestaties, individueel of in een team, kan je op een positieve wijze sterk verbeteren. Tevens leer je in deze cursus meer over de werking van het brein en reacties vanuit het lichaam. Wanneer nodig kan je via een speciale techniek het brein en lichaam op een andere wijze laten reguleren. Je leert om een positief anker aan te leggen in het brein van de sporter(s). Ook leer je hoe het CREF-Model ingezet kan worden als meet- en volgsysteem. Zichtbaar wordt dan hoe de toestand van het sociaal emotionele klimaat en fysiek emotioneel niveau te meten is.

### De cursus bestaat uit:

- voorafgaand 2- daagse Basiskennis CREF
- 3 lesdagen op een locatie van IKEV of op locatie
- 2 dagdelen werken met het paard als acteur
- 1 sessie video observatie & coaching (eigen werkplek)
- beschikking over een interactieve leeromgeving voor inbreng van casuïstiek
- één literatuur opdracht “Problemen laten bij wie ze horen”
- theorie en praktijk examen
- Het CREF-Model als leidraad voor eigen en andermans ontwikkeling

### Lesprogramma:

Lesdag 1- Het CREF-Spel bij sporter(s) en teamsport inzetten, omgaan met weerstand, angsten, vermijdingsgedrag bij sporters; omgaan met omstanders rondom de sporter (publiek/ouders);

Lesdag 2- Het vergroten van het zelfvertrouwen van de sporter; een praktijksetting met het spiegelende paard als acteur; een CREF Anker leren aanleggen bij de sporter

Lesdag 3 -Herhaling van gesprekstechnieken en het CREF-Spel; het mentaal versterken en verhogen van stressregulatie.

### Resultaat:

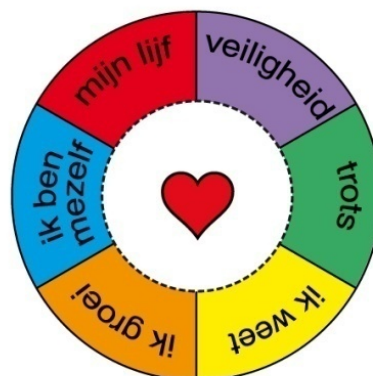
- in staat zijn om patronen van de sporter/team/ouders/begeleiders te kunnen doorbreken;
- op hoger niveau met het CREF-Anker kunnen begeleiden;
- op de juiste manier nog beter te kunnen ondersteunen;
- bestaande klachten/obstakels van sporters beter kunnen sturen naar het intern vermogen (eigen krachten meer laten ontwikkelen) via het CREF-Model

### Studiebelasting:

- Een literatuuropdrachten ong. 5 uur
- Docent contact uren: 24 uur
- contact uren met acteur: 8 uur
- Video Huiswerk opdracht ong. 1,5 uur
- Zelfreflectie & boekverslagen ong. 2 uur
- Intervisie & oefenen & met het CREF-Model ong. 2 uur
- E-learning & Examen ong. 2 uur

Totale studiebelasting 45 uur

<b>Voor wie</b>	: Coaches, Instructeurs, andere sportbegeleiders;
<b>Toelatingseis</b>	: 2 Basiskennis CREF, open mind;
<b>Verplichte literatuur</b>	: Problemen laten bij wie ze horen, G. Lundberg;
<b>Certificaat</b>	: ja, mits alle opdrachten en 100% aanwezigheidsplicht zijn behaald;
<b>Aantal deelnemers</b>	: min. 6 pers. tot max. 12 personen;
<b>Kosten</b>	: € 675,- p.p. vrijgesteld van BTW (CRKBO- NRTO Keurmerk);
<b>Spel</b>	: Om het CREF- Sportwijzer Spel zelfstandig uit te voeren is een certificaat verplicht. Om het spel te mogen behouden is het dus van belang om in het bezit te zijn van certificaat CREF- Sportwijzer. Mocht het certificaat na het (her-) examen niet zijn behaald, moet het spel retour naar IKEV- Centraal.



### Licentie

Je kunt na deze cursus eventueel licentiehouders worden. Echter behaalde certificaten geven niet direct recht op de licentie. Er is een akkoord voor nodig. De licentie kan persoonlijk of per bedrijf worden afgegeven, om deze te behouden is het nodig om één maal **per twee jaar** een bijscholing bij te wonen. Door IKEV worden jullie diensten als CREF-gecertificeerde via landelijke pers, social media, congressen en meer gepromoot. Daarnaast worden

licentiehouders vermeld op de website van IKEV en van de CREF-Methode. Ook kan er een muurschild worden ontvangen. Tevens gelden ook kortingen op CREF-materiaal en op verschillende activiteiten.

Jaarlijkse licentie voor een organisatie:	€ 500,- excl. 21% btw * tot 8 licenties
Jaarlijkse persoonlijke licentie (zzp'ers/kvk):	€ 100,- p.p. excl. 21% btw *
Particuliere licentie (geen kvk nr.):	€ 50,- p.p. excl. 21% btw*

\*onze opleidingen zijn vrijgesteld van BTW, maar de licenties niet.

cref  
methode

