

SEM JONGSMA

(Coach & Trainer)

Als professional moet je omgaan met de dagelijkse realiteit van de deals en de uitvoering van plannen waarin het soms mee zit en soms tegen. Onze keuzes op de werkvloer worden beïnvloed door verschillende omstandigheden waarbij vaak ook ons eigen privéleven een rol speelt. Hoe ga je om met tegenslagen, stress en weerstand zowel zakelijk als privé?

Boksen is een sport die 'denken' vereist over eigen bewegen (keuzes), tijdens het bewegen zelf; Waarom doe je wat je doet? Is dit de juiste manier om dit gevecht aan te gaan? Is dit gevecht de moeite waard? Moet ik nu doorzetten of juist even rusten om scherper weer terug te komen? Veel van deze 'gedachtes' zijn metaforen voor ons dagelijks leven en kunnen ook worden toegepast in het bedrijfsleven om beter overzicht te krijgen en helpen om als een echte bokser, strategisch na te denken bij iedere 'MOVE' die je maakt...



**'EVERYBODY HAS
A PLAN UNTIL THEY GET
PUNCHED IN THE FACE'...**

-Mike Tyson-

Gedurende de clinic laat Sem voelen hoe het is om te trainen voor de strijd, wat de houding is die een vechter past en hoe je omgaat met je eigen grenzen en tegenslagen. Hij brengt bokshandschoenen mee en laat je het zelf doen en ervaren.

Sem Jongsma geeft al jaren bokstraining en coaching aan professionals in het bedrijfsleven, probleemjongeren en in gevangenissen. Daarnaast is hij werkzaam als personal trainer en coach. Zijn passie voor lesgeven en de wortels van zijn concept voor de MOVE-Trainingen zijn geboren in het arme binnenland van Kenia. Hier wilde hij de lokale bevolking leren 'dealen met tegenslagen' en hen in beweging zetten zowel fysiek als mentaal. De MOVE-training wordt door Sem ook voor De Baak uitgevoerd in het Baak Strategie Programma voor managers op strategische posities in het bedrijfsleven.

www.semjongsma.nl

**Voor meer
informatie**