

Gevolgde bijscholingen - Tess Driessens

➤ **Mentale training**

- VTS Plus - Webinar - Don't overthink. ACT! Een nieuwe manier van omgaan met negatief denken (2021)
- Veerkracht (Resilience) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Coachen op doorzettingsvermogen - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Mentale vermoeidheid en sportprestatie: van supplementen tot brain training - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Busting the myths of Sport Psychology (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Mentale skills en drills - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Trainen met je geest: de kracht van visualisatie - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Dag van de Trainer - Het flexibele brein (2020)
- Smartmind opleiding – mental coaching (2019)
- Dag van de Trainer - Omgaan met fysieke spanning: het mentale aspect (2018)
- Dag van de Trainer - Mentale kracht in sport - van opveren tot jezelf overstijgen (2018)

➤ **Fysieke training**

- VTS Plus - Krachttraining vanuit een sterke basis: een holistische en geïntegreerde benadering (2019)
- Dag van de Trainer – Mobiliteitstraining (2018)
- Dag van de Trainer - Core stability in functie van sportklimmen (2018)

➤ **Technische en tactische training**

- Dag van de Trainer - Hands on movement analysis in climbing (2020)
- Dag van de Trainer - Adaptability in climbing and how to foster it (2020)
- VTS Plus - (Objectieve) bewegingsanalyse: 'Zien we wat we zien of wat we willen zien?' (2019)

➤ **Coaching**

- The coach: from Good to Gold - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- The art of giving feedback as a coach (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- De moeilijke job van de trainer vanuit sportpsychologisch perspectief. Struikelblokken versus springplanken - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- De zachte weg. Groeien is belangrijker dan winnen - VTS Plus – Marathon – Webinar (2021)
- Value Based Coaching (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Live sessie met Sergio Lara-Bercial: Serial winning coaches (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Communication for coaches (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Understanding coach effectiveness to enhance player development (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- How to take charge of my own learning as a sports coach? A project-based learning approach (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Bewegingspsychologie - Mentale coaching van de niet-competitieve sporter - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)

- Using 'good' ideas to become a better sports coach: exploring the role of coaching theory in coaching practice (ENG) - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Perfectionisme bij trainers: hoe ziet dat eruit en welk effect heeft dit op je sporters? - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Dag van de Trainer - De toptalentenfabriek (2020)

➤ **Voeding en levensstijl**

- De zin en onzin van ketonen en ketogeen dieet om de sportprestatie te verbeteren - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Legale prestatiebevorderende supplementen in de sport - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Het Intermittent Living concept. What doesn't kill you, makes you stronger - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Feiten en fabels over het gebruik van voedingssupplementen - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Bioritme. De nacht als sleutel tot herstel - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Dag van de Trainer - Voeding bij sporten in koude weersomstandigheden (2018)

➤ **Blessurepreventie**

- In beweging tegen overbelasting en/of terugkerende blessures - VTS Plus - Marathon – Webinar (2021)
- Dag van de Trainer - Foamrolling. Hoe integreren in een trainingsschema? (2020)
- SmartEducation opleiding – Yoga meets Physio (2020)

➤ **Chronische pijn**

- Deelname Symposium Pain in Motion (Antwerpen, 2018)
- SmartEducation opleiding – Chronische pijn, centrale sensitatie en de rol van educatie (2017)