

# Curriculum Vitae Berber van den Berg

## Personalia

Naam: B.R. van den Berg  
Roepnaam: Berber  
Postcode + woonplaats: 8443 CD Heerenveen  
Mobiël: 06-23105466  
E-mail: [berbervdberg@gmail.com](mailto:berbervdberg@gmail.com)  
Geboortedatum: 31-10-1987  
Geboorteplaats: Heerenveen  
Nationaliteit: Nederlandse  
Rijbewijs: B  
Burgerlijke staat: Ongehuwd



## Werkervaring

### **Psycholoog Mentaal Sterk! 2013-heden**

Dagelijks help ik (top)sporters om mentaal nog sterker te worden. Door middel van kennisoverdracht en praktische oefeningen worden de mentale knelpunten in kaart gebracht. Mentale training ervaar je in de Epke Zonderland turnhal! Het is een bijzondere en inspirerende omgeving. Daarnaast geef ik interactieve workshops op het gebied van mentale coaching zodat sporters, coaches of ondernemers voelen wat mentaal sterk zijn met je doet.

### **Docent/onderzoeker Hanze Hogeschool 2024-heden**

Onderzoeksproject Sportmonitor Op Maat. Dit project richt zich op het verbeteren van de monitoring en feedbackprocessen tussen trainer-coaches en sporters, met als doel de prestaties te optimaliseren en het welzijn van sporters te waarborgen. Dit project wordt geleid door Hanze Hogeschool in samenwerking met Fontys Hogeschool en Innovatielab Thialf, en diverse andere partners.

### **Onderwijs 2013-heden**

Het geven van lessen en workshops voor o.a. Hanzehogeschool (minor trainer/coach), diverse universiteiten en Cios Heerenveen. Daarnaast bachelor/master begeleiding en afstudeerprojecten van studenten vanuit WO en HBO psychologie opleidingen.

### **Schrijven wetenschappelijke artikelen 2010-heden**

Artikelen o.a. over omgaan met spanning en negatieve gedachten geschreven voor de vakbladen Sportgericht en NLCoach.

### **Auteur boek ECO-Coachen A way of life 2015-heden**

Eco staat voor ecologisch, duurzaam coachen. Een leven lang fysiek en mentaal fit. In dit boek beschrijven auteurs Tjalling van den Berg en zijn dochter Berber van den Berg de drie fasen om topprestaties te bereiken. Vind de kracht van jezelf, Bind je aan je doel en Scoor door verlies om te zetten in winst. Dit geldt voor de sporter, coach én ook de organisatie. Aan de hand van heldere praktijkvoorbeelden, quotes en opdrachten wordt de lezer geprikkeld na te denken over zichzelf en het coachen van anderen.

### **Mentaal Eco-Coach SC Heerenveen 2013-2021**

Het geven van mentaal-fysieke trainingen aan de voetballers van SC Heerenveen. Daarnaast ben ik sportpsycholoog binnen het Eco-Coach team om ook de coaches te begeleiden.

### **Freelance trainer Mentale Kracht Politieacademie 2013-2018**

Het geven van presentaties op het gebied van aandacht- en gedachtecontrole tijdens het specialistendeel van de cursus Mentale Kracht. Daarnaast wordt er inzicht gegeven over de ideale voorbereiding voor topprestaties tijdens de terugkomdag.

**Sportinstructeur Sportstad Heerenveen****2013-heden**

Het geven van verscheidene lessen als spinning, bodypump, bodybalance en total body workout op de sportschool.

**Assistent onderzoeker academisch ziekenhuis Maastricht****2011-2012**

Kwalitatief onderzoek naar de zorg rondom patiënten met hartfalen op de afdeling Cardiologie. Hierbij hield ik semi-gestructureerde interviews met patiënten, cardiologen en huisartsen om de verbeterpunten in de zorg in kaart te brengen.

**Voorzitter Sportraad MUSST Maastricht University****2011-2012**

Als voorzitter had ik de leiding over 22 studentensportverenigingen in Maastricht. Mijn taak was leiding geven en aansturing van het dagelijks bestuur, organiseren van grote landelijke toernooien en subsidie verlening.

**Tutor Maastricht University****2011-2012**

Het begeleiden en aansturen van derdejaars psychologiestudenten tijdens werkgroepen in de vakken Statistiek en Hersenen & Handelen.

**Onderzoeker InnoSportLab 's-Hertogenbosch****2010-2012**

Afstudeeronderzoek naar de validatie van alfa neurofeedback in de turnsport. Ik was verantwoordelijk voor de uitvoering en evaluatie van het onderzoek. Mede doordat de neurofeedback opstelling gebruikt is door Olympische sporters en de vernieuwende aanpak van mentale training, heeft dit onderzoek de landelijke pers gehaald.

**Sportinstructeur UM SPORT Maastricht****2008-2012**

Instructeur in aerobics, powerkick, spinning en body pump bij het Universitair Sportcentrum van Maastricht (UM SPORT). Ik gaf hier les voor groepen van 80 tot 100 studenten.

**Columnist vakblad GYM****2008-2012**

Maandelijks schreef ik een column over de samenhang tussen psychologie en sport. Het doel was om op een innovatieve manier bewustwording te creëren.

**Turncoach Maastricht De Eendracht****2008-2011**

Ik was coach van verschillende turngroepen (recreanten en wedstrijdselectie) met als doel het niveau van turnen te verhogen. Resultaat: toegenomen finaleplekken tijdens de Limburgse Kampioenschappen.

**Opleidingen**

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| 2019      | NLP   | NLP practitioner bij Academie voor Psychologica  |
| 2016      | Acceptance and Commitment Therapy (ACT)       | Opleiding van Seetruie tot trainer in ACT: een acceptatiegerichte houding ten opzichte van emoties en gedachten. |
| 2010-2012 | Master Neuropsychologie Maastricht University | Diploma behaald.<br>Masterthesis: Onderzoek naar de validatie van alfa neurofeedback in de turnsport.            |
| 2007-2010 | Bachelor Psychologie Maastricht University    | Diploma behaald.   |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           |  | Bachelorthesis: Empirisch onderzoek naar het faciliteren van flow in sport.   |
| 2010      | Keuzevakken Bachelor Bangor University | Gedurende een half jaar zijn de volgende extra vakken gevolgd: applied sport psychology, group dynamics, topics in illness and disability, motivation en physiology of elite performance. Alle vakken zijn behaald. |
| 2008      | Sport                                  | Opleiding AALO aerobics in Best. Diploma behaald.   |
| 2008      | Sport                                  | C-licentie trainer/coach turnen (KNGU).   |
| 2000-2007 | VWO OSG Sevenwolden Heerenveen         | Richting natuur en gezondheid. Diploma behaald.   |

### **Cursussen**

|      |  |  |
|------|--|--|
| 2012 | Mindfulness  | Achtweekse wetenschappelijke cursus via Maastricht University. Hierin werden meditatie oefeningen in groepsverband uitgevoerd. Naast het praktijk gedeelte werd de psychologie achter mindfulness uitgelegd waarbij thema's als doelen, oordelen en automatismen aan bod kwamen. |
| 2014 | NLP  | Ontwikkelingsgericht coachen in de sport. Er werd getraind op effectief communiceren, oplossingsgericht denken en systemische opstellingen.  |
| 2016 | Basisopleiding Acceptance and Commitment Therapy (ACT) | ACT is een vorm van gedragstherapie waarbij geleerd word om acceptatiegericht om te gaan met moeilijkheden en een waardevol leven te leiden.   |
| 2017 | ACT in sportpsychologie                                | Verdiepingscursus ACT specifiek gericht op sport en presteren.   |
| 2017 | Diepe Motivationale Drijfveren (DMD)                   | DMD's leggen de voorwaarden om gemotiveerd te gaan handelen bloot. Hierdoor kan men beter inspelen op de behoefte van de sporter om ergens maximaal voor te gaan.  |
| 2017 | Vervolgopleiding ACT trainer                           | Verdiepingscursus ACT gericht op acceptatiegericht coachen in de praktijk.   |

### **Bijzondere prestaties**

#### ***Topsport***

Ik heb 15 jaar geturnd op hoog niveau. De belangrijkste prestaties waren voor mij: nominatie voor de Olympische Spelen in 2004, derde plek op Europese Jeugd Olympische Dagen, Nederlands Junioren Kampioen, Nederlands Senioren kampioen sprong, en deelname verscheidene Wereld

Kampioenschappen. Na mijn turncarrière ben ik als sportliefhebster gaan wielrennen. Hier werd ik in 2012 met het team Nederlands Studenten kampioen.

Het leven als topsporter heeft mij veel discipline, doorzettingsvermogen en de bereidheid om elke dag hard te werken meegegeven. Inmiddels heb ik veel van de wereld gezien en hierdoor ben ik ook met veel verschillende mensen en culturen in aanraking gekomen. Dit heeft mij zowel op sociaal als emotioneel vlak op een hoger niveau gebracht.

### **Publicaties**

Van den Berg, B.R. (2016). 'Anything you set your mind to'. Sportpsychologische theorie in de Olympische praktijk. *Sportgericht, 5*, 12-15.

Van den Berg, B.R. (2017). Gedachtentraining...maar dan anders. Van controledrang naar acceptatie. *Sportgericht, 2*, 12-18.

Bachelor thesis in artikelvorm:

Van den Berg, B.R. (2010). Hoe kom je in flow? *Sportgericht, 6*, 34-37.

Van den Berg, B.R. (2010). Hoe kom je in flow? *GYM, 4*, 27-29.

Publicatie Master thesis:

Dekker, M.K., van den Berg, B.R., Denissen, A.J., Sitskoorn, M.M., & van Boxtel, G.J. (2014). Feasibility of eyes open alpha power training for mental enhancement in elite gymnasts. *Journal of Sport Science, 32*, 1550-1560.

### **Vaardigheden**

|             |   |                                       |
|-------------|---|---------------------------------------|
| Talen       | Nederlands<br>Engels  | Moedertaal<br>Vloeiend                |
| Informatica | Microsoft Word:<br>Microsoft Excel:<br>Microsoft PowerPoint:<br>SPSS: | Uitgebreid<br>Basis<br>Basis<br>Basis |

### **Overig**

Referenties op aanvraag.

### **BERBER VAN DEN BERG**

*'You can do anything you set your mind to!'*