

‘Train je mentale veerkracht en word *beter, sterker en gelukkiger* dan ooit’

Sierd Nutma

Bij -32 graden rende hij zijn eerste marathon. Op de geografische Noordpool. Als vierde Nederlander ooit volbracht hij deze koudste en zwaarste marathon ter wereld. En dat terwijl hij een ontzettende hekel aan hardlopen heeft.

Eerder al fietste hij 6000 kilometer, geheel zelfvoorzienend, dwars door Siberië. Een tocht die drie maanden lang het uiterste van hem vergde en de nodige levensvragen beantwoordde. En in 2015 organiseerde hij een bijzondere bergexpeditie voor mensen met een lichamelijke beperking.

Sierd is een man van extremen.

Zijn presentaties over zijn expedities zijn echter geen clichéverhalen over fysieke uitputting of het behalen van doelen. Nee, het gaat over drijfveren en het motiveren van mensen. En over de constante zoektocht naar groei en ontwikkeling. In alles staat de mentale veerkracht centraal.

“Mijn expedities bleken een hunkering te zijn naar erkenning en bestaansrecht.”

Als oud beroepsmilitair kent Sierd het klappen van de zweep als het gaat om leidinggeven en presteren onder zware omstandigheden. Jarenlang maakte hij deel uit van eliteteams van de Nederlandse krijgsmacht. Zijn werkervaring gecombineerd met de passie voor extreme expedities en het verleggen van grenzen maakt Sierd uniek. Dit zie je terug in zijn trainingen en presentaties. Hij prikkelt, daagt uit en zoekt grenzen. Dit alles met een scherp oog voor waar het uiteindelijk om draait: de mens in relatie tot duurzame inzetbaarheid.



In 2016 lanceerde hij zijn boek ‘Mentale Veerkracht voor Professionals’ waarin hij een unieke formule beschrijft die bijdraagt aan meer plezier, meer energie en betere prestaties in werk en privé. De beschreven formule is niet gebaseerd op wetenschap, maar op verhalen en gebeurtenissen uit de keiharde praktijk. Hoe houd jij je succesvol staande in wisselende omstandigheden? Wat maakt iemand veerkrachtig? Hij schetst een gedetailleerd profiel van veerkrachtige personen en vertelt openhartig over perioden in zijn leven waarin zijn eigen mentale veerkracht is getest. Een inspirerend boek dat je aanspoort na te denken over jouw eigen verhaal en je uitdaagt stappen te zetten.

Hoe hij denkt over werkdruk en omgaan met stress komt tot uiting in zijn veelbesproken column ‘Werkdruk bestaat niet’, waarin hij mensen en organisaties een ander perspectief biedt. Opnieuw confronterend en

onconventioneel maar geschreven vanuit een warm hart.

In zijn presentaties over ‘Mentale Veerkracht’ gaat Sierd, gewapend met stift en flipover, een optimale interactie aan. De toehoorders zet hij aan tot nadenken over hoe zij optimaal kunnen presteren onder wisselende omstandigheden. Mensen zullen worden geprikkeld en uitgedaagd. 🎓



Sierd Nutma is spreker, trainer en auteur op het gebied van Mentale Veerkracht. Hij traint teams, leiders en topsporters en draagt bij aan de beoogde prestatieverbetering. Als gepassioneerd en openhartige spreker laat hij het publiek nadenken over hun eigen verhaal. In 2016 publiceerde hij zijn boek ‘Mentale Veerkracht voor Professionals’.

sierdnutma@speakersacademy.nl