

AUTONOMIE

$$M = A + B + C$$

MINDER CONTROLE, MEER GROEI

COACH

AUTONOMIE GEVEN
 \neq
 COACH BUITENSPEL

HUN RITME
 Versterk het ritme van je sporter, breek het niet

HUN STEM
 10 seconden-regel: luister naar wat je sporter zegt

DIALOOG
 Ga in gesprek met je sporter en laat keuze

PLEZIER
 Bouw fun, uitdaging en nieuwsgierigheid in

POSITIEVE COMMUNICATIE
 Communiceer prikkelend en aanmoedigend

DUIDING
 Leg je sporter het waarom uit

ENERGIEKE, ACTIEGERICHTE SPORTER

AUTONOMIE GEVEN
 $=$
 ONTWIKKELINGS-RUIMTE VERGROTEN

EEN GEMOTIVEERDE SPORTER IS EEN BETERE SPORTER!

Ga naar www.mfactor.be.
 Schrijf je in via de M-agenda en leer dit in onze M-workshops

BINDING

$$M = A + B + C$$

MINDER IK & ZIJ, MEER WIJ

COACH

BINDING
 \neq
 SPORTERS AFHANKELIJK MAKEN

AANWEZIGHEID
 Wees voldoende aanspreekbaar en aandachtig

AANVOELEN
 Toon oprechte interesse en voel aan wat er leeft

STEUN
 Bied individuele steun op moeilijke momenten

WARMTE
 Bied basiswarmte, vermijd cynisme en negativiteit

SAMENHORIGHEID
 Spreek niet volgens jullie en ik, maar in wij-modus

POSITIEVE SFEER
 Zorg voor een positief leerklimaat

ENTHOUSIASTE POSITIEVE SPORTERS

BINDING
 $=$
 ONDERLINGE BAND EN WAARDERING VERGROTEN

EEN GEMOTIVEERDE SPORTER IS EEN BETERE SPORTER!

Ga naar www.mfactor.be.
 Schrijf je in via de M-agenda en leer dit in onze M-workshops

COMPETENTIE

$$M = A + B + C$$

MINDER CHAOS, MEER STRUCTUUR

COACH

TEVEEL, TE SNEL OF TE WEINIG INSTRUEREN
 \downarrow
 COMPETENTIE

ZELFINZICHT
 Stel vragen en luister, geef tijd om na te denken en te spreken

OPVOLGING
 Fris in je coaching de afspraken met je sporters periodiek even op.

FEEDBACK
 Koppel terug op stimulerende wijze, bied perspectief.

HULP
 Voel goed aan wanneer je hulp kan bieden, vermijd over-instructie.

VERTROUWEN
 Geef ruimte om eens zelf proberen, zeg af en toe hoe jij erover denkt.

OVERZICHT
 Zorg dat je sporters weten wat jij precies van hen verlangt.

ZELFZEKERE, BEKWAME SPORTER

OPVOLGEN EN STIMULEREN
 \uparrow
 COMPETENTIE

EEN GEMOTIVEERDE SPORTER IS EEN BETERE SPORTER!

Ga naar www.mfactor.be.
 Schrijf je in via de M-agenda en leer dit in onze M-workshops