

Evalueer het proces en blijf in beweging

Doelen

Stel jezelf regelmatig de volgende vragen:

- Wat is het doel en is hebben we het (al) bereikt?
- Zo ja, zijn we tevreden over het resultaat? Kan het nog beter?
- Zo nee, maken we stappen in de richting van ons (prestatie)doel?
- Zijn we nog tevreden over ons doel? Staan we er nog achter?
- Willen we ons huidige doel aanpassen? Of een nieuw doel formuleren?

Plannen en volgorde

Stel jezelf regelmatig de volgende vragen:

- Zetten we de goede tussenstappen? Zijn ze niet te groot of te klein?
- Zijn we tevreden over de volgorde? Hanteren we ze flexibel genoeg? Zijn ze belonend?
- Is er voldoende focus op het proces?
- Is er voldoende vertrouwen, verbondenheid en betrokkenheid?
- Ervaren we voldoende succes en positieve ervaringen?

De lessen of trainingen

- Leiden de lessen of trainingen tot verbetering? Wat gaat goed? Wat kan nog beter?
- Zorgen we voor voldoende variatie in de beweegsituaties?
- Richten we ons voldoende op het ontwikkelen van de persoonlijke bewegingsuitvoering? Of is automatiseren toch nog te veel herhaling van de 'juiste' beweging?
- Is er genoeg ruimte voor eigen initiatief van de deelnemers?

- Zijn de beweegsituaties uitdagend en gevarieerd? Zien we een positieve sfeer?
- Hebben de deelnemers plezier?
- Wat willen ze nog meer leren?
- Wat vinden ze het leukst om te doen?
- Wat vinden ze niet zo leuk en willen ze graag anders? Zijn er leuke ideeën?
- Zijn er verbeteruggesties voor de lesgever of trainer? Of de beweegorganisatie of vereniging?

Uitdaging

Een evaluatie is natuurlijk niet compleet zonder zelfevaluatie. Blijf je bewust van je eigen rol in het hele proces. Verzamel feedback van je deelnemers en stel jezelf regelmatig de volgende vragen:

- Beweeg je (nog steeds) van controleren naar inspireren?
- Zet je regelmatig een andere bril op en stel je je oordeel uit?
- Kies je motiverende doelen?
- Geloof je in groei?
- Creëer je optimale speelruimte voor je deelnemers?
- Stimuleer je positieve ervaringen?
- Hou je het uitdagend en interessant?
- Zoek je verbinding en ben je coach?
- Kom je (steeds weer) creatief in beweging?