

InspiratieToolkit 'In 10 stappen meer plezier in bewegen'

Daag jezelf tijdens en na het lezen uit om je vaste patronen onder de loep te nemen en te kijken wat jij anders kunt doen om jouw rol als begeleider nog beter in te vullen. Hierna vind je de opdrachten die aan het eind van iedere stap beschreven zijn.

Stap 1

Een inspirerend begeleider voorziet de batterij van zijn deelnemers van stroom door de drie basisbehoeften te vervullen. Beschrijf jezelf eens als inspirator. Hoe vul jij die rol op dit moment in? Durf jij de controle los te laten? Wat kun jij anders doen?

Stap 2

Jouw unieke mix van drijfveren en voorkeuren bepaalt jouw eigen persoonlijke bril. Zet die bril eens op en beschrijf hoe jij kijkt. Gebruik daarvoor de tabel uit deze stap. Denk daarna aan een 'lastige' deelnemer. Lukt het je om je bril te neutraliseren? Wat kun jij anders doen?

Stap 3

Als begeleider stimuleer je autonome motivatie door met motiverende doelen te werken. Zet jouw doelen op een rij. Zijn ze motiverend genoeg? Richt jij je op de prestatie of op het proces? Hecht je veel waarde aan een ideaalplaatje en ben je veel bezig met resultaat? Wat kun jij anders doen?

Stap 4

Milou was gemotiveerd om op zoek te gaan naar haar mogelijkheden. Herken jij een situatie waarin je zelf werd belemmerd om (verder) te leren? Beschrijf je eigen mindset aan de hand van de tabel in deze stap. Heeft dit (soms) ook effect op jouw eigen deelnemers? Wat wil jij anders doen?

Stap 5

‘Wij willen dat kinderen zelfstandig leren denken, totdat ze niet meer doen wat wij willen.’ Begrijp jij het dilemma van deze quote van ‘Omdenken’? Beschrijf het keuzemenu dat jij meestal voor jouw deelnemers bedenkt. Help jij jouw deelnemers om hun eigen keuzes te maken? Wat kun jij (nog) anders doen?

Stap 6

Impliciet leren is de verzamelnaam voor vormen van onbewust leren. Bekijk de video over impliciet leren die je vindt bij stap 6 in de InspiratieToolkit. Geloof jij in deze manier van leren? Wat gebruik jij al in jouw lessen? Waar ligt jouw persoonlijke uitdaging?

Stap 7

Een gebeurtenis die wordt geassocieerd met een sterke emotie onthou je veel beter. Beschrijf een aantal situaties waarin jij dat zelf hebt ervaren. Was er sprake van een positieve of negatieve emotie? Gebruik jij voldoende uitdaging en emoties in de lessen die je begeleidt? Wat kun je anders doen?

Stap 8

Bereid je voor op je volgende les of training. Neem jezelf voor om zo veel mogelijk vragen te stellen en te benoemen wat er goed ging. Spreek af dat je deelnemers jou ook vragen mogen stellen. Evalueer aan het eind van de les hoe het is gegaan. Hoe was de sfeer? Was het leuk?

Stap 9

Ga zelf aan de slag om één of meer ideeën uit deze stap passend te maken voor jouw beweegactiviteit. Kies een variatiemogelijkheid die jou het meest aanspreekt. Bepaal je doel en je verwachtingen. Voer het uit in de les of training. Ben je tevreden? Wat kun je nog anders doen?

Stap 10

Bedenk wat je kunt doen om jongens als Sjoerd te stimuleren om te blijven voetballen. Ga naar www.propulztp.nl om de video te bekijken.
