BASIS

MOTIVEREND COMMUNICEREN

Roeiers voelen zich ondersteund en gewaardeerd door motiverende coaching

Mentaal

Ontwikkelingsfocus

- Autonomie
- Competentie
- Verbondenheid

Opstelling

- Tijdens elke training

Uitleg van de mentale oefening

1. In dialoog gaan doe je door op een open en nieuwsgierige manier actief te luisteren
2. Toon interesse in de roeier, stel open vragen. Luister om te begrijpen, niet om onmiddellijk te reageren
3. Wees je bewust van jouw eigen non-verbale gedrag. Zorg voor een open, oprechte lichaamstaal
4. Ga na of je alles goed begrepen hebt, door de inhoud samen te vatten of te parafraseren