ONTWIKKELINGSGERICHT

De roeier leert nadenken over verschillende soorten doelen en zijn/haar ontwikkelingsproces over langere periode.

Mentaal

Ontwikkelingsfocus

- Zelfregulatie
- Doelen stellen
- Gedrag aanpassen na feedback
- Langetermijndenken

Opstelling

- Bij aanvang van een cruciale periode/op verschillende momenten in het seizoen

Uitleg van de mentale oefening

1. Ga bij aanvang van het seizoen in dialoog met de roeiers, welke doelen zien zij?
2. Laat hen een actieplan opstellen die deze doelen ondersteunen
3. Ga op vaste tijdstippen tijdens het seizoen opnieuw in dialoog: laat de roeiers de actiepunten en doelen herevalueren

Goal setting				
	Outcome	**Performance**	**Process**	**Strategy**
Korte termijn				
Middellange termijn				
Lange termijn				

roeimodel

open, actief luisteren