ONTWIKKELINGSGERICHT

De roeier leert op een laagdrempelige manier feedback geven en ontvangen.

Mentaal

Groepsgrootte: één op één

Ontwikkelingsfocus

- Feedback kunnen geven
- Feedback leren aanvaarden
- Reflecteren

Opstelling

- Na de training
- Op een rustige plek

Uitleg van de mentale oefening

1. Neem na de training een moment om in gesprek te gaan
2. Luister eerst naar de atleet, welke verbeterpunten en werkpunten ziet hij/zij?
3. Geef je eigen feedbackpunten, ga erover in dialoog
4. Maak eventueel gebruik van het feedbackformulier
5. Hou het kort en duidelijk, niet alle punten kunnen tegelijk aangepakt worden

Naam: Datum:	👍	🔎
Roeier		
Coach		

roeimodel

open, actief luisteren