RITME-ESTAFETTE

De roeiers voelen zich ondersteund en gewaardeerd door motiverende coaching.

Mentaal

Ontwikkelingsfocus

- Autonomie
- Verbondenheid
- Competentie

Opstelling

- Bij 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. Luisteren om te begrijpen, niet om onmiddellijk te reageren
3. Wees je bewust van jouw eigen non-verbale gedrag. Zorg voor een open, oprechte lichaaamstaal
4. Ga na of je alles goed begrepen hebt, door de inhoud samen te vatten of te parafraseren

open, actief luisteren