

Boost je mentale weerbaarheid

Dit is een handreiking om over mentale weerbaarheid te praten. Praten mag, maar niks moet.

Introductieronde:

De introductieronde is klassikaal en hierbij staat de volgende vraag centraal:

“Kijk jij 's ochtends in de spiegel? Wie zie je als jij in de spiegel kijkt? Noem 1 of 2 eigenschappen van jezelf”

1. Docent geeft het voorbeeld **“als ik in de spiegel kijk zie ik hoe mijn haar vandaag zit, of het goed zit of niet. Maar ik zie ook hoe ik ben als persoon.”**
2. Open vraag stellen of iemand daar iets over kwijt wil.
3. Als niemand iets zegt, kan de docent iemand kiezen om een uiterlijk kenmerk te noemen (iets luchtiger dan een mentale eigenschap). **“Als ik in de spiegel kijk zie ik mijn eigen bruine ogen, eigen neus”**

Thema weerbaarheid:

Voor de vragen en gesprekken over het thema weerbaarheid kan de docent zelf bepalen of deze klassikaal of in groepjes worden besproken. De vragen die besproken kunnen worden bij dit thema kunnen gespecificeerd worden voor binnen en/of buiten de sport. De vragen die besproken kunnen worden zijn:

1. Heb je zelf wel eens meegemaakt dat je een doel hebt gehaald (binnen of buiten de sport)?
 - a. Hoe voelde dat?
 - b. Hoe komt het dat je het doel hebt gehaald?
2. Wat maakt het moeilijk om een doel te halen?
 - a. Welke tegenslagen heb je gehad?
 - b. Hoe ben je hiermee omgegaan?
3. Heb je wel eens meegemaakt dat je een doel niet haalde? (binnen of buiten de sport)
 - a. Hoe voelde dat?
 - b. Wat zou je de volgende keer (nog) beter doen om het doel wel te halen?
4. Wat heb je geleerd van deze ervaringen?

Tip:

merkt de docent dat de groep niet goed meegaat/verkeerde afslag neemt? Dan kan de docent, net als bij de introductieronde, eigen voorbeelden geven.

Tip:

merkt de docent dat de groep het lastig vindt vragen te beantwoorden? Vorm de vragen dan naar doelstellingen voor de groep. Het is makkelijker om te praten over hoe het team een doel niet gehaald heeft en hoe dat was, dan om een persoonlijk verhaal te vertellen.

Thema comfortzone en boost:

Voor de vragen en gesprekken over het thema comfortzone en boost kan de docent zelf bepalen of deze klassikaal of in groepjes worden besproken. De vragen die besproken kunnen worden bij dit thema kunnen gespecificeerd worden voor binnen en/of buiten de sport. De vragen die besproken kunnen worden zijn:

1. Wat geeft jou een boost?
2. Wat heb je nodig om je op je gemak te voelen?
 - a. Wanneer voel jij je minder op je gemak?
 - b. Hoe voelt dat?
 - c. En wat doe je dan?
3. Zou je vaker uit je comfortzone willen stappen?
 - a. Waarom wel of waarom niet?
 - b. Probeer je dit al wel eens te doen?
 - c. Hoe pak je dat dan aan?
 - d. En wie of wat heb je daarvoor nodig?