

coach met de **m-factor**

AUTONOMIE

$M = A + B + C$

COACH

ENERGIEKE, ACTIEGERICHTE SPORTEUR

AUTONOMIE GEVEN
COACH BUITENSPEL

AUTONOMIE GEVEN
ONTWIKKELINGS- RUIMTE VERGROTEN

EEN GEMOTIVEERDE SPORTEUR IS EEN BETERE SPORTEUR!

Ga naar www.mfactor.be
Schrijf je in via de M-agenda en leer dit in onze M-workshops

UNIVERSITEIT GENT KU LIEUVEN Vlaanderen

1 2 3 4 5 6

- HUR RITME** Vervolg met ritme van je sporter, breuk het niet
- HUR STEM** 10 seconden vóór kluiter naar wat je sporter zegt
- DIALOOG** Ga in gesprek met je sporter en laat luisteren
- PLEZIER** Maak fun, uitdaging en plezier mogelijk
- POSITIEVE COMMUNICATIE** Communiceer positieve en aanspoedigend
- DUIDING** Leg je sporter het vooruitzicht

coach met de **m-factor**

BINDING

$M = A + B + C$

COACH

ENTHOUSIASTE POSITIEVE SPORTEUR

BINDING
SPORTERS AFHANKELIJK MAKEN

BINDING
ONDERLINGE BAND EN WAARDERING VERGROTEN

EEN GEMOTIVEERDE SPORTEUR IS EEN BETERE SPORTEUR!

Ga naar www.mfactor.be
Schrijf je in via de M-agenda en leer dit in onze M-workshops

UNIVERSITEIT GENT KU LIEUVEN Vlaanderen

1 2 3 4 5 6

- AANWEZIGHEID** Wees consistent aanwezig en aandachtig
- AANVOELEN** Toon openheid en interesse in wat de sporter wil
- STELN** Maak voldoende steun op moeilijke momenten
- WARMTE** Maak de sporter, vriendelijk, opmerkzaam en vrolijk
- SAMEHHORIGHEID** Spreek met volgers, luister en luister in op elkaar
- POSITIEVE SFEER** Zorg voor een positieve sfeer

coach met de **m-factor**

COMPETENTIE

$M = A + B + C$

COACH

ZELFZEKERE, BEKWAME SPORTEUR

TEVEEL, TE SNEL OF TE WEINIG INSTRUEREN
COMPETENTIE

OPVOLGEN EN STIMULEREN
COMPETENTIE

EEN GEMOTIVEERDE SPORTEUR IS EEN BETERE SPORTEUR!

Ga naar www.mfactor.be
Schrijf je in via de M-agenda en leer dit in onze M-workshops

UNIVERSITEIT GENT KU LIEUVEN Vlaanderen

1 2 3 4 5 6

- ZELFINZICHT** Wat vragen de sporter, geeft tijd om te denken en te spreken
- OPVOLGING** Als je coaching de afwisselen met je sporter te verbinden over tijd
- FEEDBACK** Koopde toe op de afwisselende wijze, heel persoonlijk
- HULP** Vraag goed aan wanneer je hulp kan bieden, vermijd over-missiechte
- VERTROUWEN** Geef ruimte om een spelprobeer, om af en toe met je worden direct
- OVERZICHT** Zorg dat je sporter weten met 10 seconden van het vertaling

coach met de **m-factor**

JEUGDCOACH, MAAK DE -REFLEX

$M = A + B + C$

COACH MET

SPORTERS MET

EEN GEMOTIVEERDE SPORTEUR IS EEN BETERE SPORTEUR!

Ga naar www.mfactor.be
Schrijf je in via de M-agenda en leer dit in onze M-workshops

UNIVERSITEIT GENT KU LIEUVEN Vlaanderen

1 2 3 4 5 6

- AUTONOMIE, ENERGIEKE, ACTIEGERICHTE SPORTEUR**
- BINDING, ENTHOUSIASTE, POSITIEVE SPORTEUR**
- COMPETENTIE, ZELFZEKERE, BEKWAME SPORTEUR**

EFFECTEN

probleem oplossen
motivatie
aansluiting
aansluiting
probleem oplossen

ZET MAXIMAAL IN OP A+B+C
Systeem training
Systeem training
Systeem training