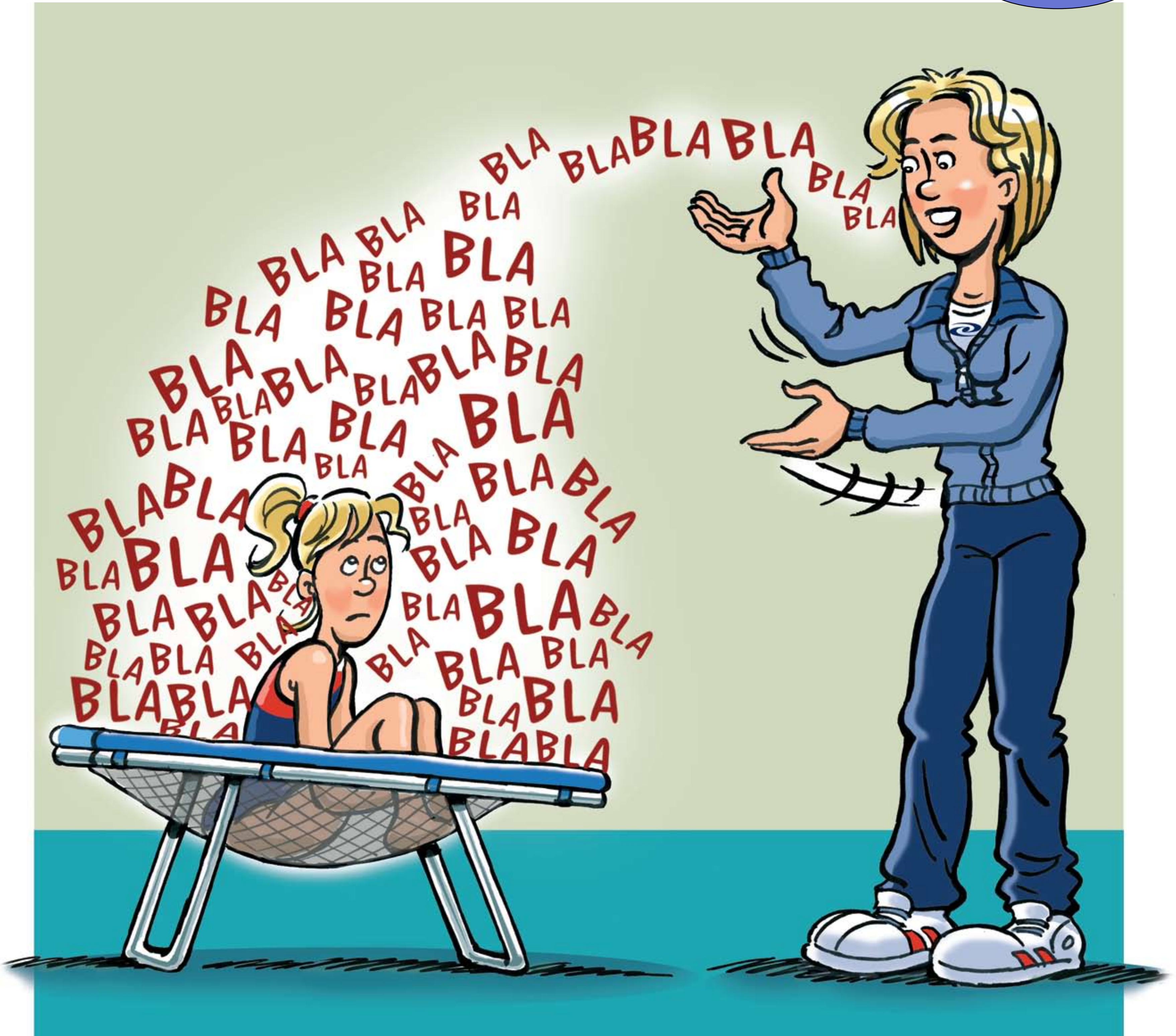


COOLE GYMMANIEREN

OKTOBER



POSITIEF COMMUNICEREN: MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN

Tips voor de trainer

- 👁 Doseer je informatie: 'less is more'.
- 👁 Beoordeel wat je gymnasten doen, niet wie ze zijn.
- 👁 Maak onderscheid tussen feiten, interpretaties en ervaringen. Feiten zijn het veiligst.
- 👁 Positieve communicatie is voor 80% opgebouwd uit non-verbale informatie: gedraag jezelf ernaar.
- 👁 Commentaar? "Ja en" werkt sterker dan "ja maar". 'Maar' ontkracht het positieve.



Tips voor de turn(st)er

- 👁 Als je niets zegt, kan je trainer ook niet luisteren, durf te spreken.
- 👁 Een gesprek werkt, een verwijt niet.
- 👁 Wist je ... zonder woorden spreek je vaak het luidst. Maak jezelf goed verstaanbaar.
- 👁 Je gezicht, je houding en je taal... laat ze hetzelfde vertellen aan de omgeving.

www.GymFed.be


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw