

A person wearing a bright blue hooded jacket and black leggings is running away from the camera on a paved path. The background is a warm, golden sunset or sunrise over a body of water, with a bridge visible in the distance. The overall mood is energetic and hopeful.

WORKSHOP: DE ONTWIKKELING VAN HET KIND

Age Scheper

Sportpsycholoog VSPN

Docent / Onderzoeker

WELKOM



STELLINGEN

STAAN/ZITTEN

Oefening:

3. Klimateffekte werden nicht 100%ig kompensiert

VERWACHTINGEN



DE ONTWIKKELING VAN HET KIND



FACTOREN VAN INVLOED

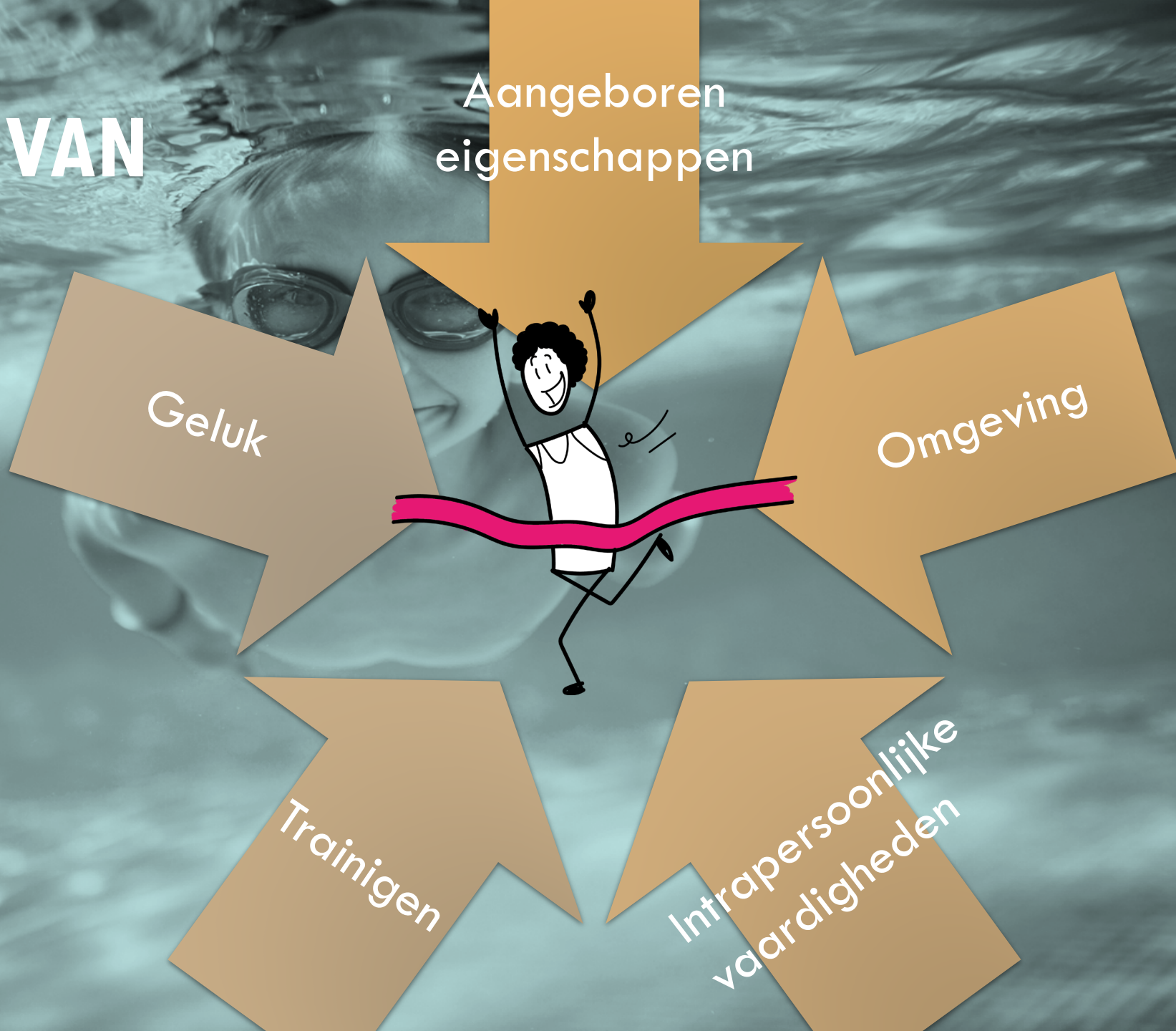
Aangeboren
eigenschappen

Geluk

Omgeving

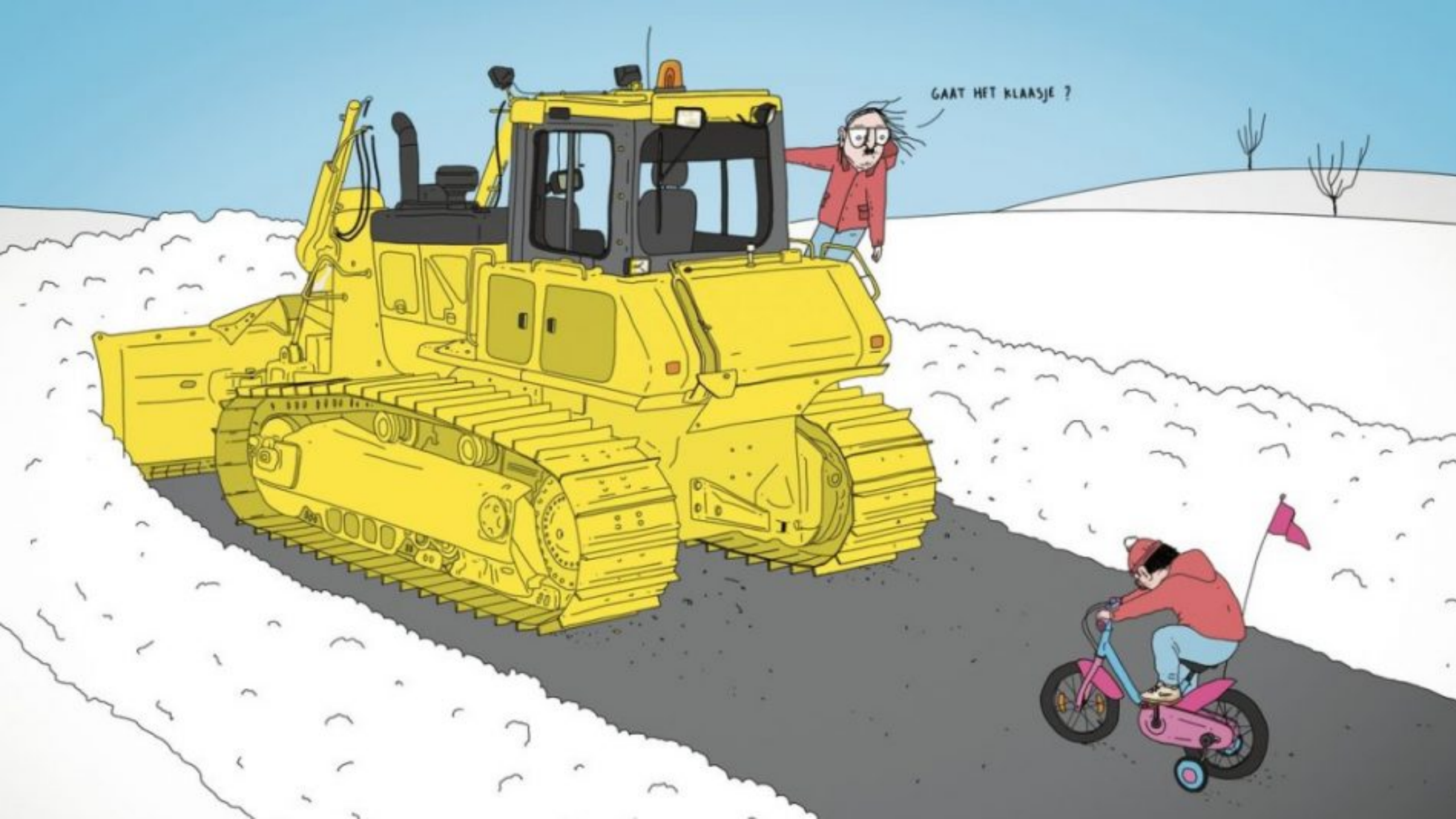
Trainigen

Intrapersoonlijke
vaardigheden



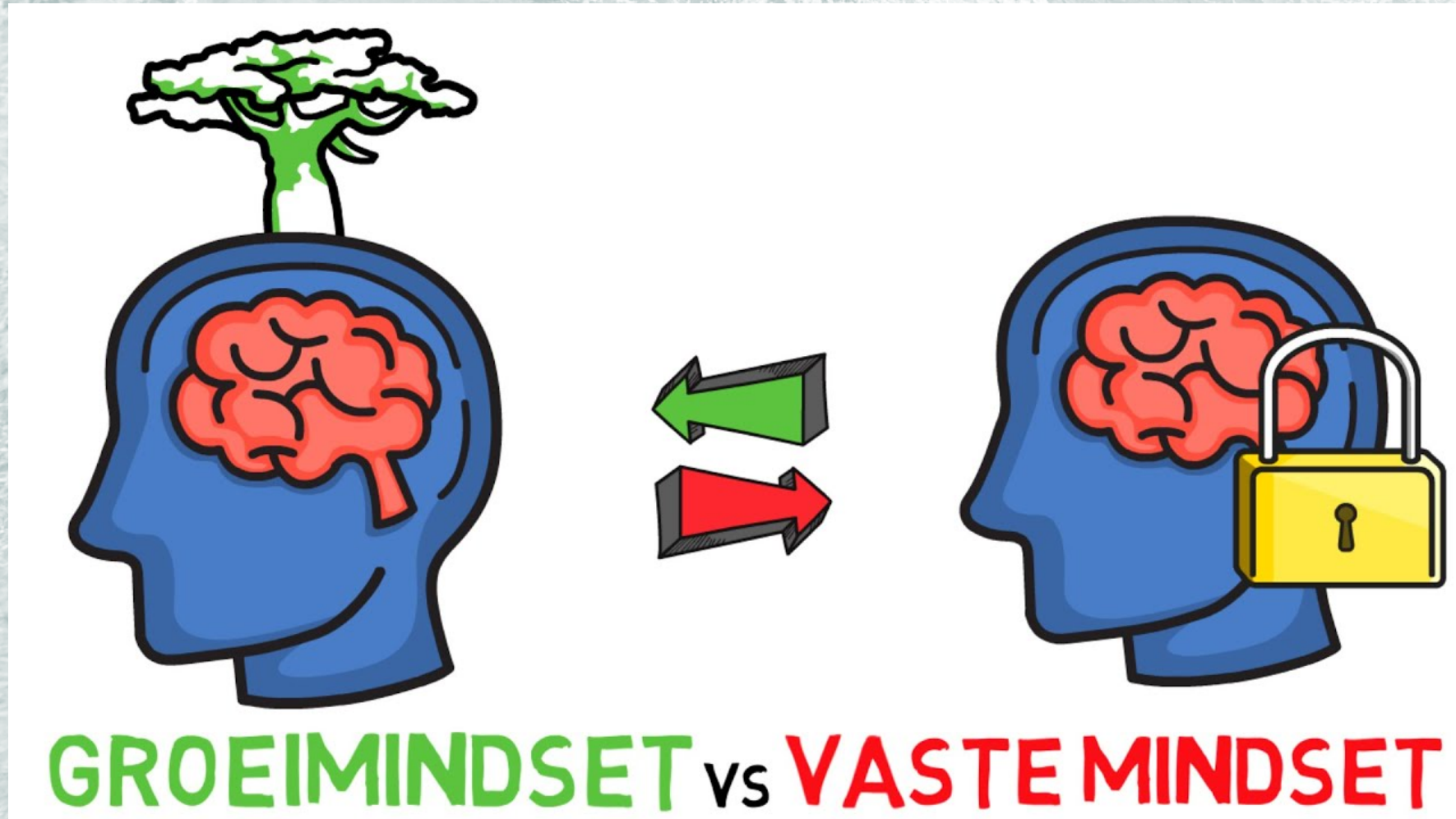
EVEN PUZZELLEN





GAAT HET KLAARSJE ?

VERSCHILLENDE TYPEN MINDSET



WAT KAN JE ZELF DOEN?

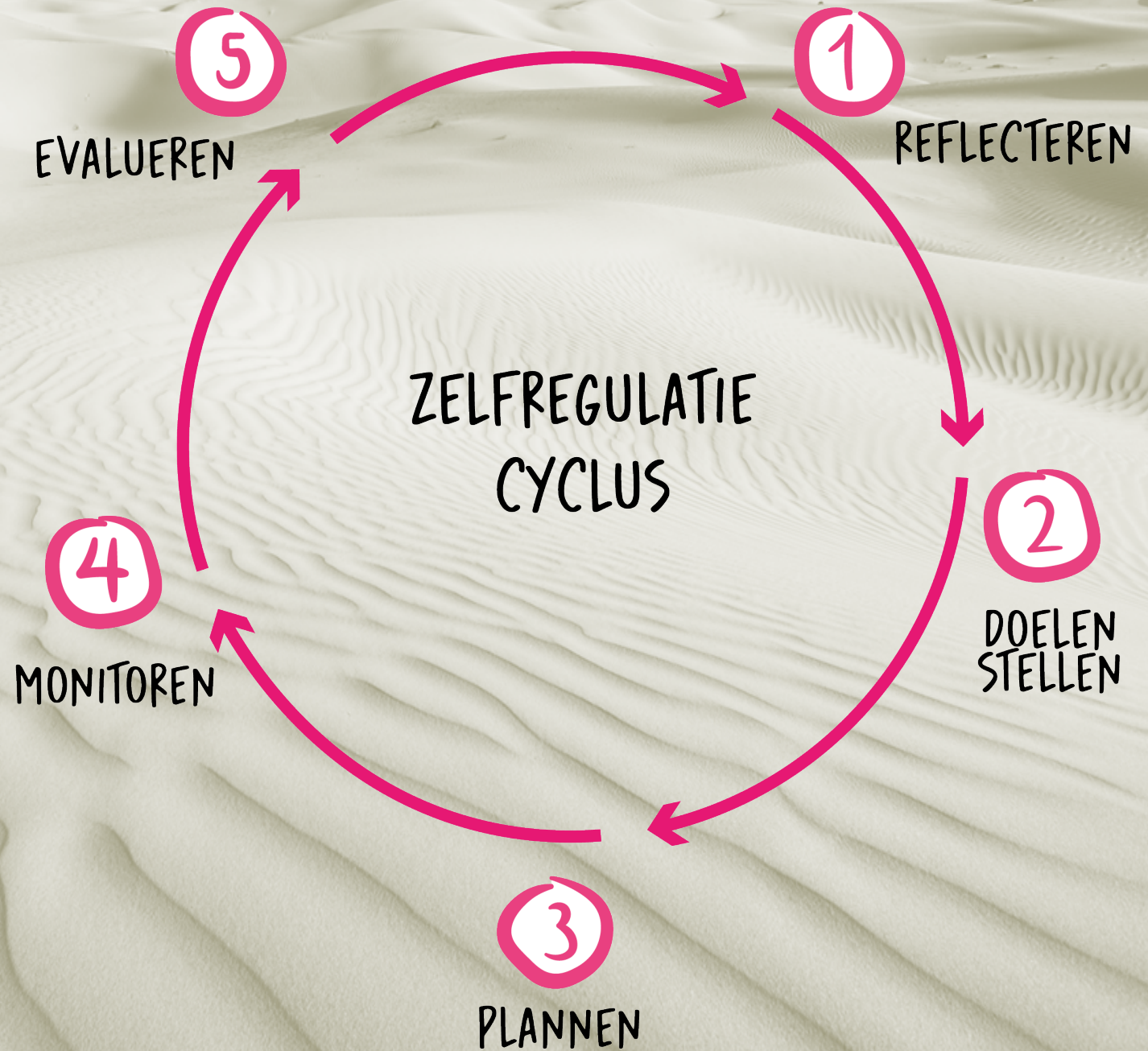
- Informatie over mindset heeft al invloed op iemands mindset
- Psycho-educatie: De hersenen zijn een spier. En spieren groeien als je ze traint.
- Wanneer er geleerd wordt, maken de hersenen nieuwe en meer verbindingen. Hoe meer je jezelf uitdaagt, hoe meer je hersenen groeien.
- Prijs inspanning, niet het resultaat.
- Creëer een leeromgeving, fouten maken/falen is een belangrijk onderdeel van het leren.
- Focus op: "wat heb je vandaag geleerd". In plaats van: "wat heb je vandaag gedaan/bereikt"

ZELFREGULATIE

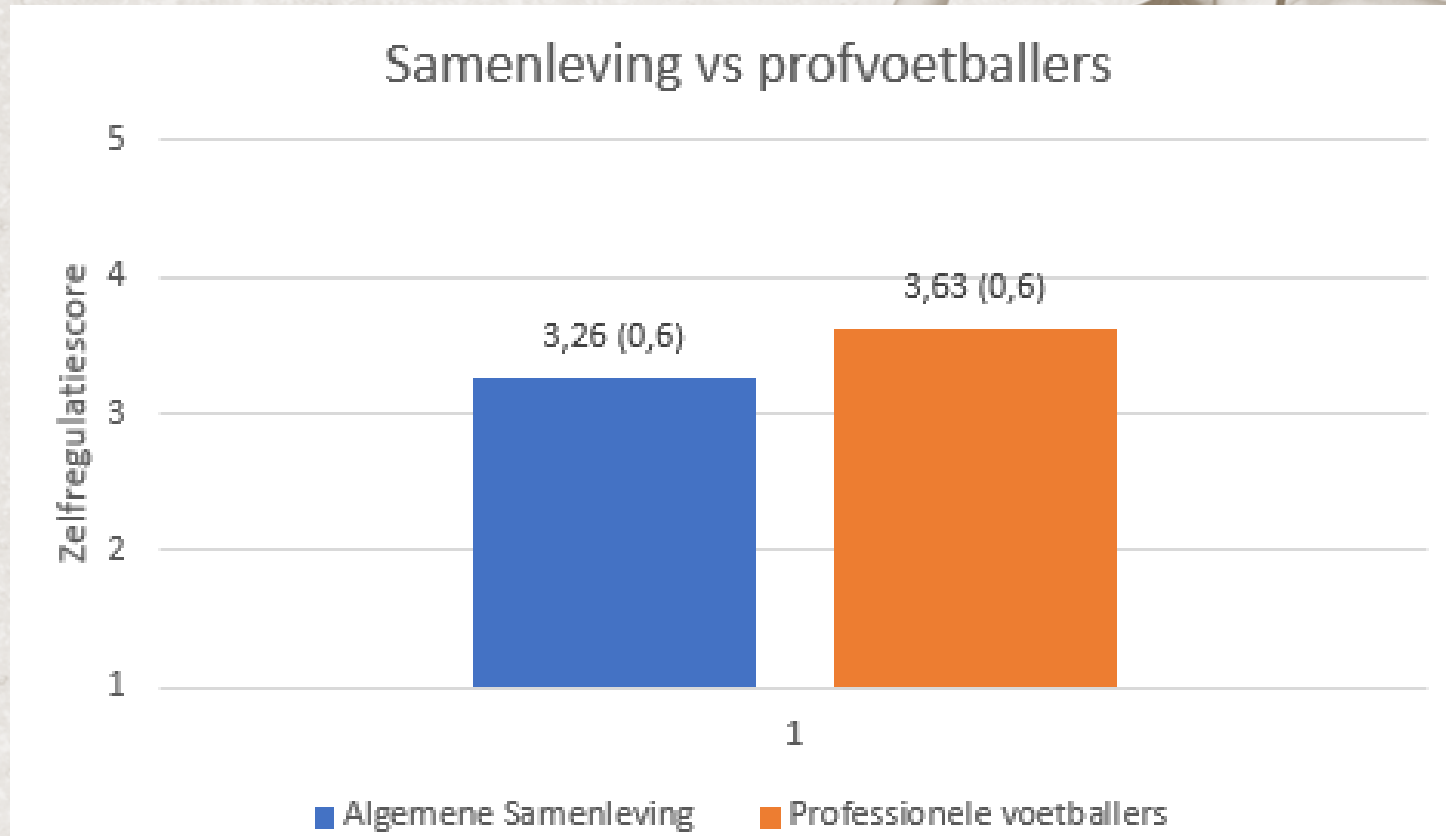
Het vermogen om je reactie te veranderen om een gewenste situatie of gewenst doel te bereiken dat normaal gesproken niet automatisch zou zijn ontstaan.



ZELFREGULATIE CYCLUS

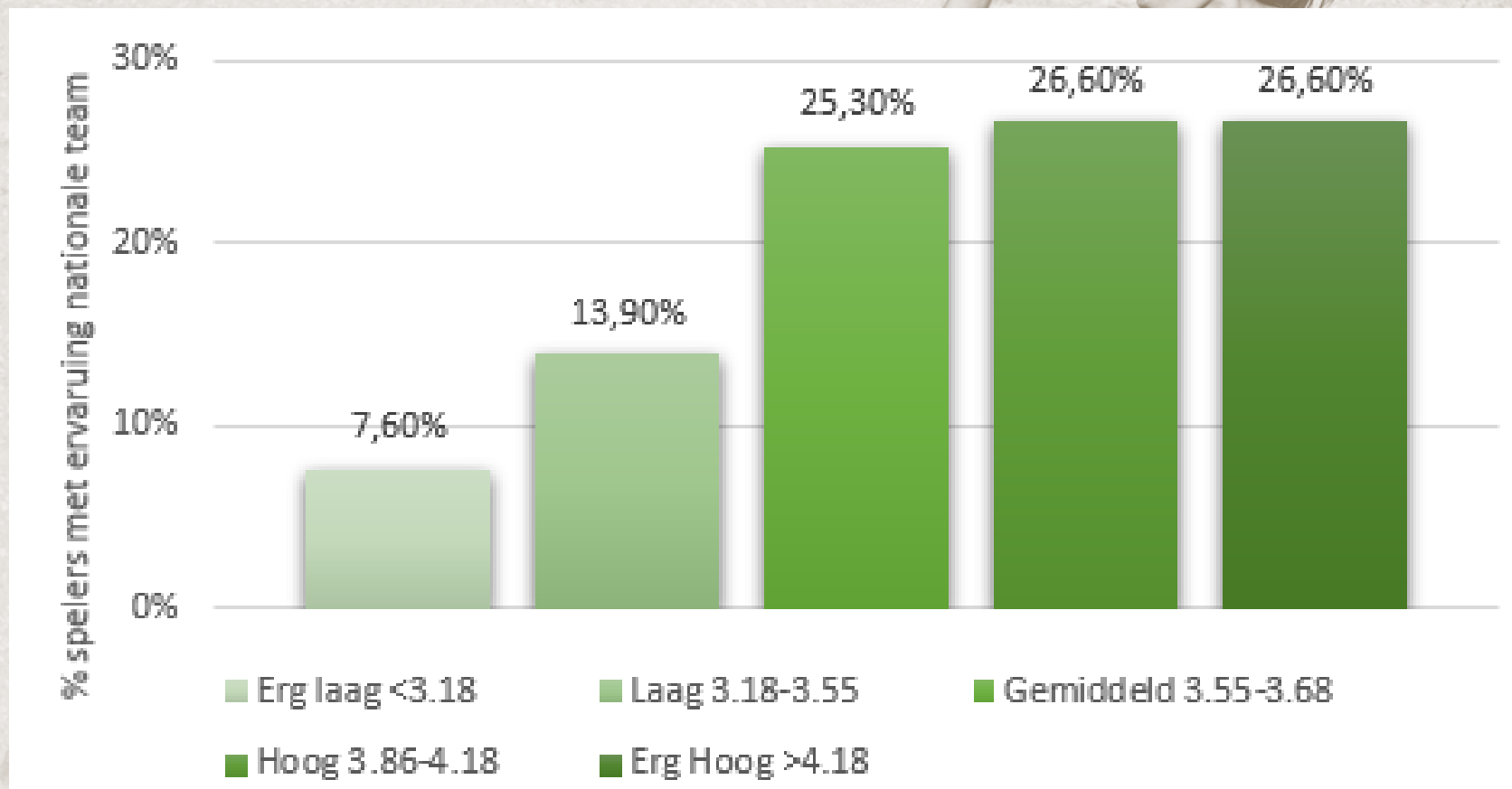


DE VOORDELEN VAN ZELFREGULATIE



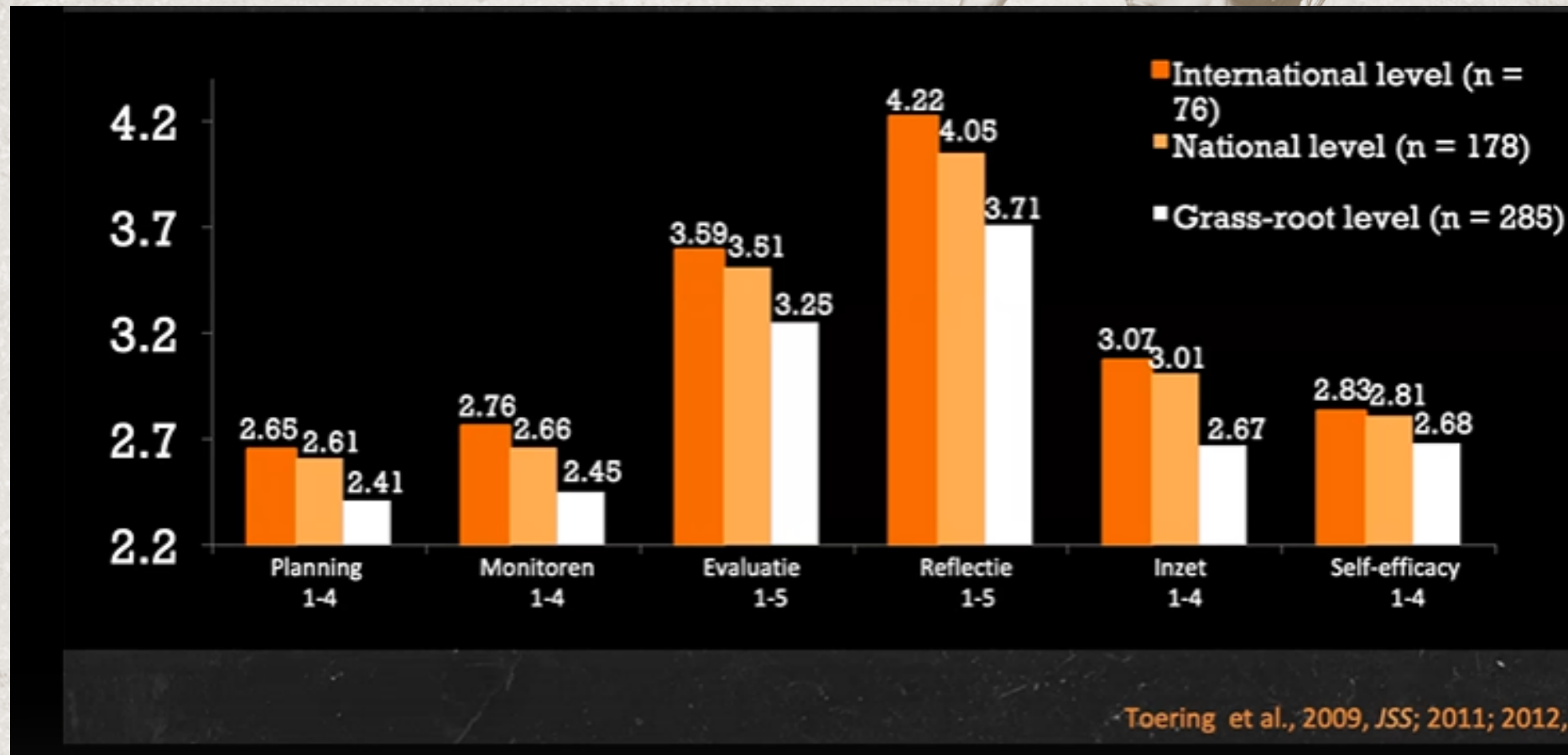
The role of selfregulation in sport- and schoolsucces (Jonker et al., 2011)

DE VOORDELEN VAN ZELFREGULATIE



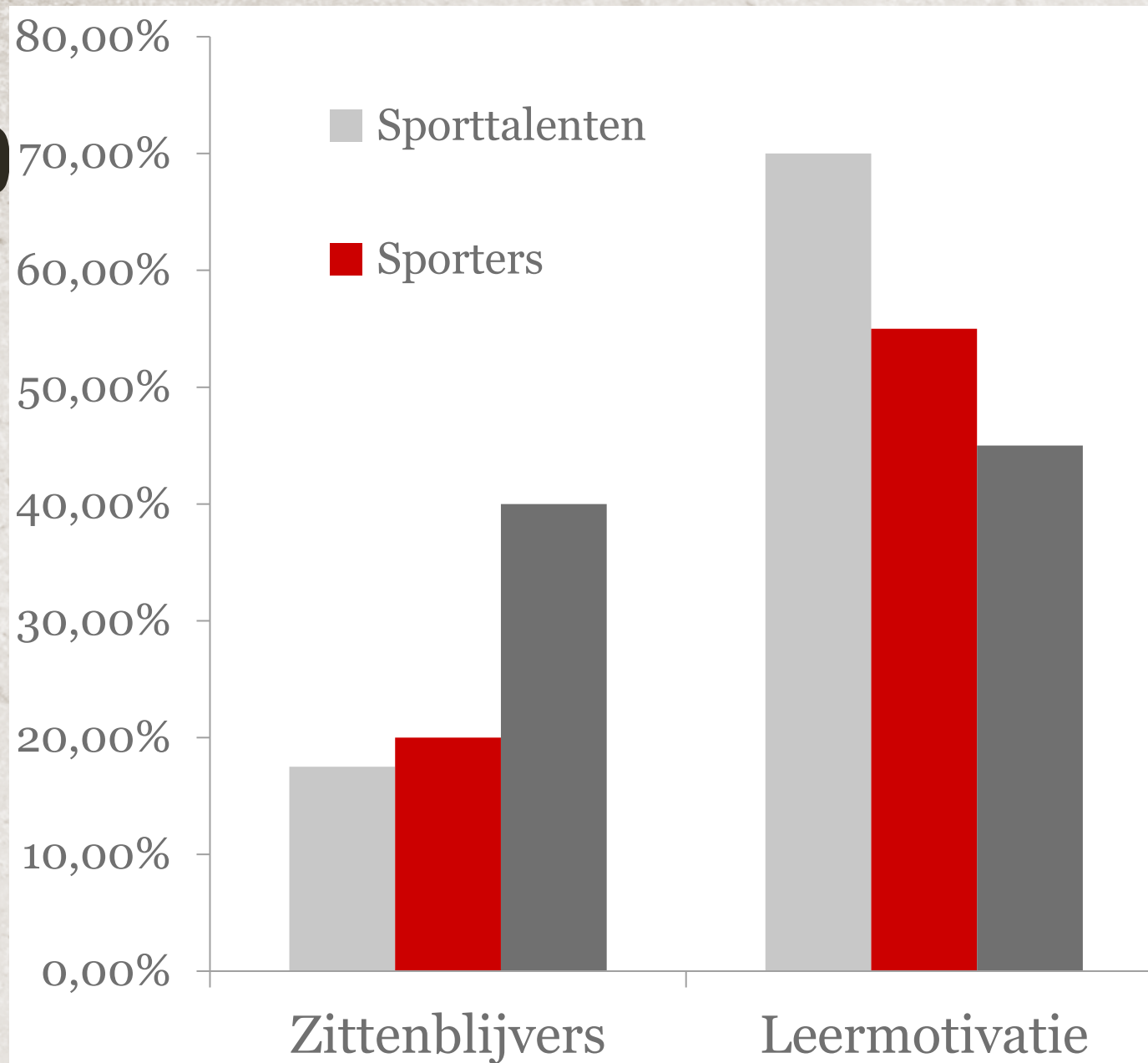
The role of selfregulation in sport- and schoolsucces (Jonker et al., 2011)

DE VOORDELEN VAN ZELFREGULATIE



The role of selfregulation in sport- and schoolsucces (Jonker et al., 2011)

D

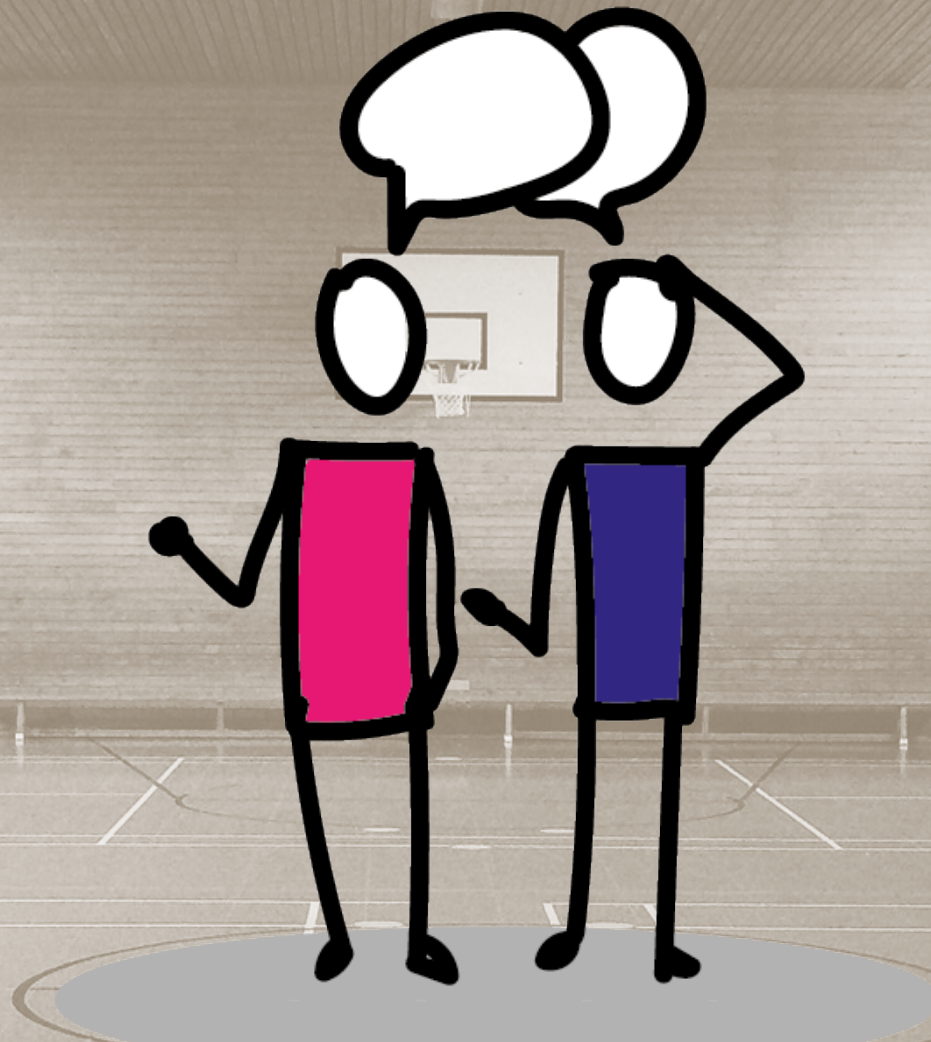


The role of selfregulation in sport- and schoolsucces (Jonker et al., 2011)

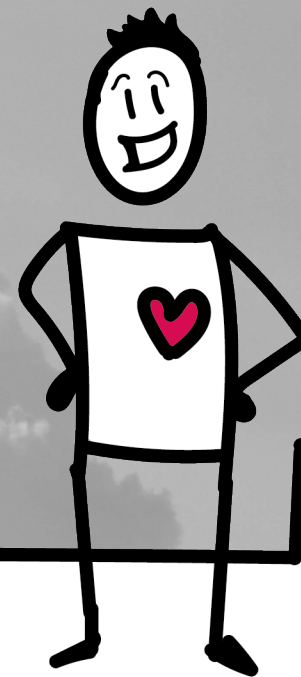
TIKKERTJE



COACH ELKAAR AAN DE HAND VAN ZELFREGULATIE



MOTIVATIE

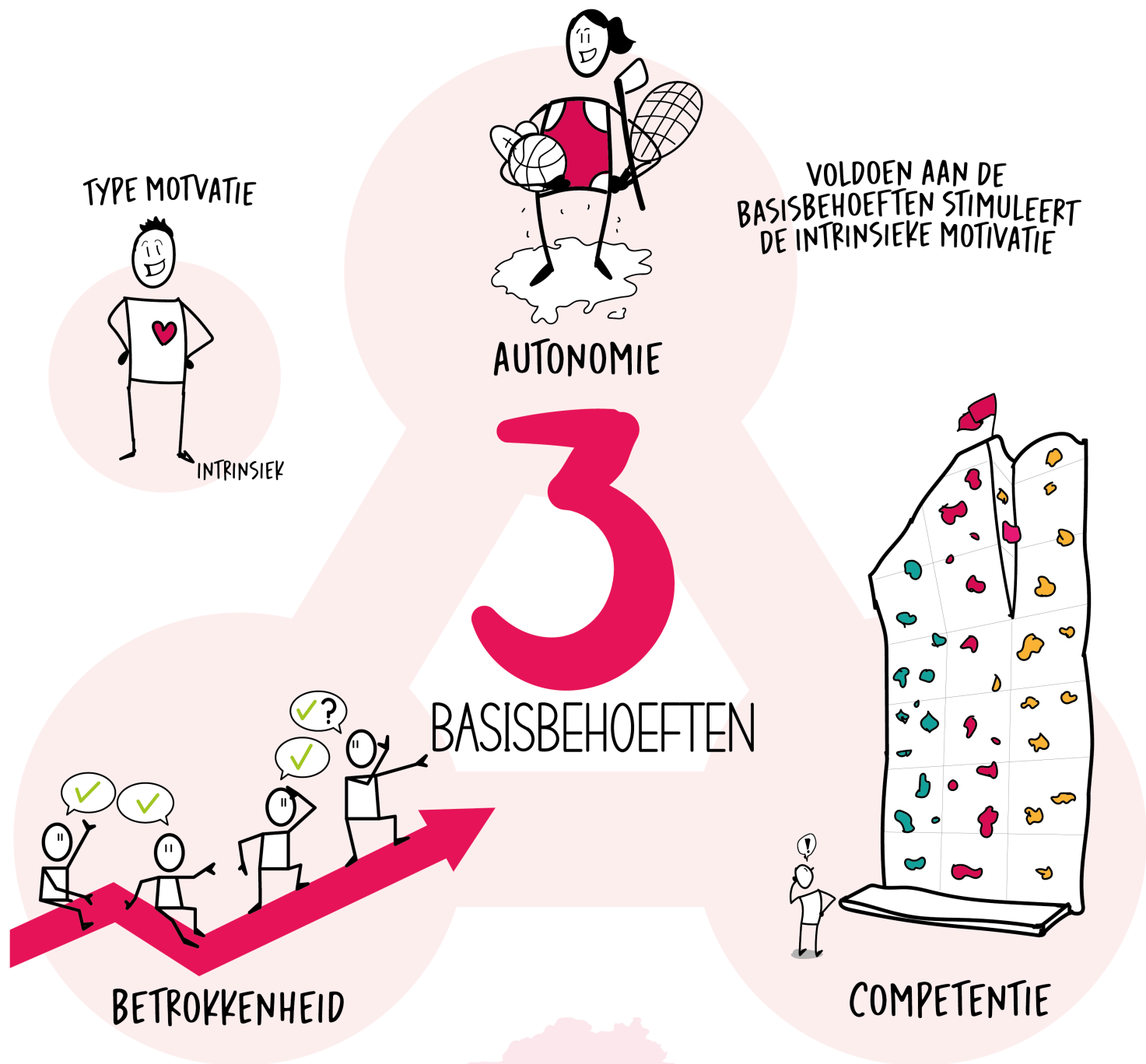


MOTIVATIE

EXTRINSIEK

INTRINSIEK

MOTIVATIE VERBETEREN



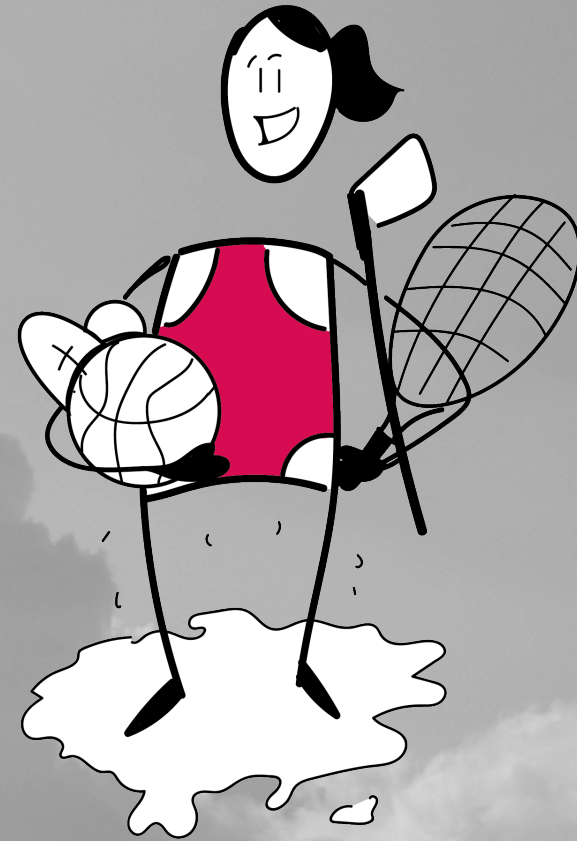
AUTONOMIE

BOUWSTENEN

Inbreng Stimuleren

Betekenisvol uitleg geven

Geef weerstand een stem



VOORBEELD - OEFENING

Oefening A

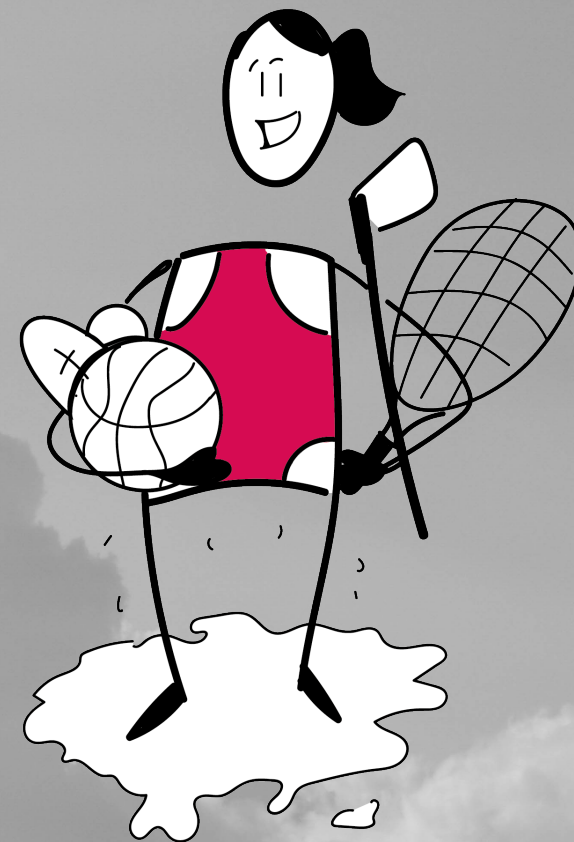
5 mensen een
compliment geven

Oefening B

5 mensen een
mop vertellen

Oefening C

5 mensen een
hand én grote
glimlach geven



BETROKKENHEID

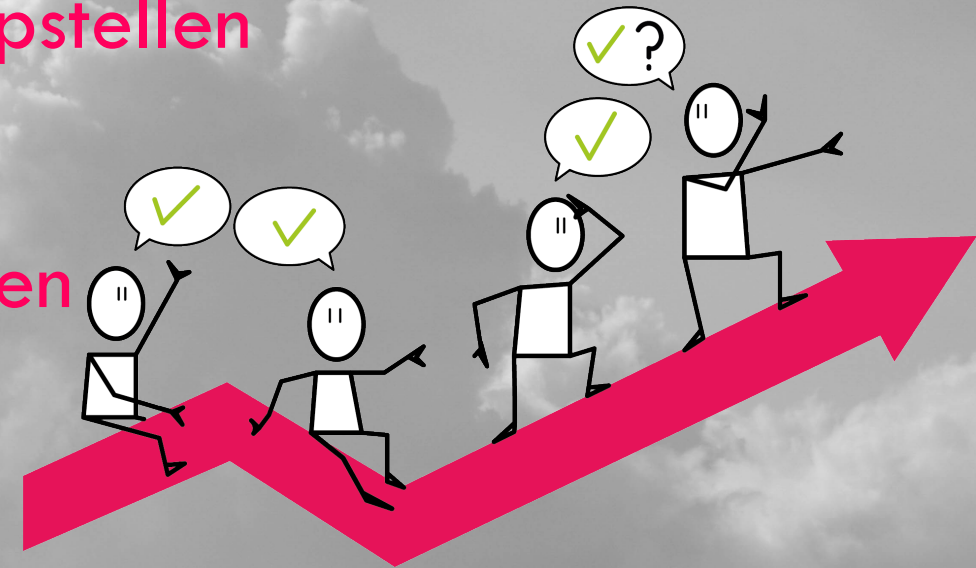
BOUWSTENEN

Je warm, vriendelijk en toegankelijk opstellen

Je voelsprietten uitsteken

Steun bieden tijdens moeilijke momenten

Open en eerlijk communiceren



COMPETENTIE

BOUWSTENEN

Duidelijk creëren

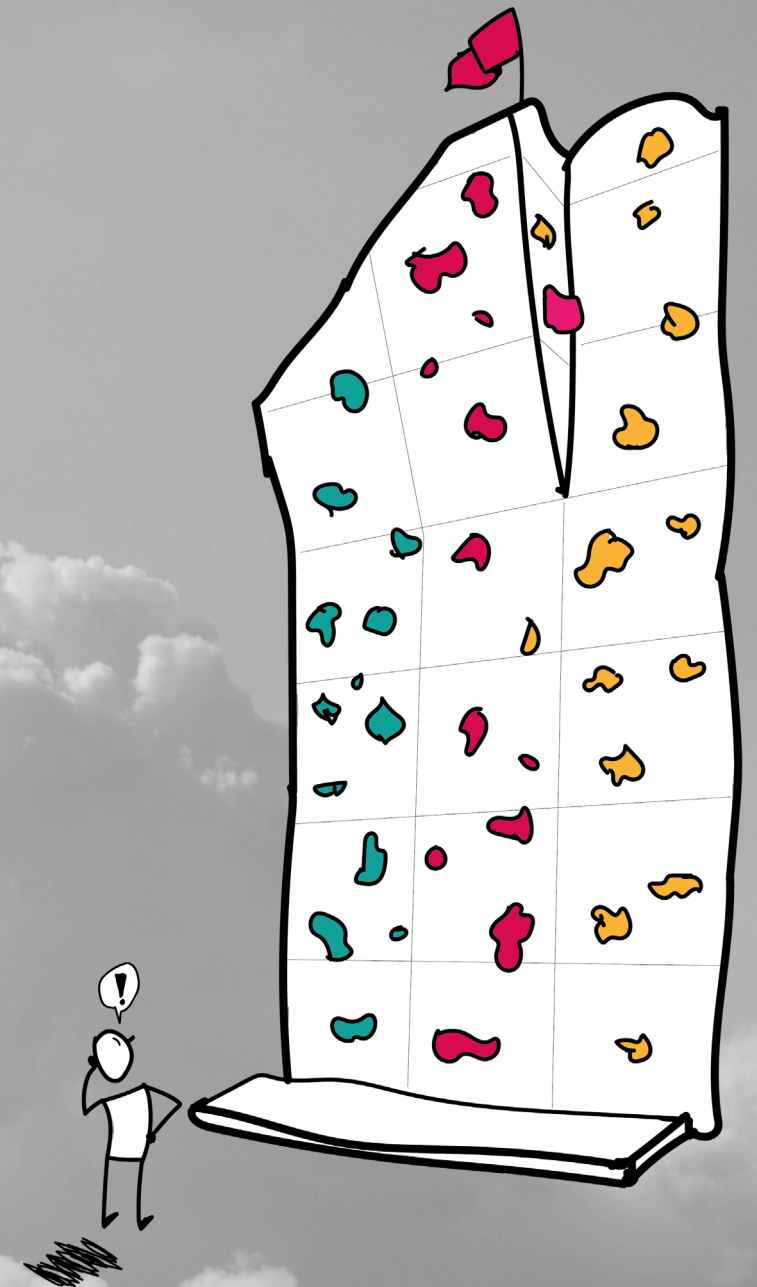
Vertrouwen schenken en uitdaging bieden

Consequent opvolgen

Passende hulp bieden

Motiverende feedback geven

Zelfinzicht stimuleren



EVALUEREN



BEDANKT!