

4 Inzichten over trainerschap

Door **Joyce van Santen**

Ronde 1 – nr. 2 Inspiratiesessie

Joyce van Santen (46 jaar) is eigenaar, coach en trainer van Enjoy EsC een bedrijf dat zich richt op mentale begeleiding, vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling in de sport en het bedrijfsleven. Ze is ex-international in Schoonspringen en Hockey, werkt als vitalityperformance coach, mentaltrainer & -coach en productontwikkelaar voor diverse sportbonden, NOC*NSF, VSK en het bedrijfsleven. Genieten, positiviteit, passie, gedrevenheid en enthousiasme zijn kenmerkend voor Joyce en haar manier van werken.



Sporten is leren

Er is geen betere plek om te leren hoe de wereld in elkaar zit, dan tijdens het sporten. Sporten zorgt naast sportieve ontwikkeling ook voor persoonlijke ontwikkeling. Sporters leren om afspraken na te komen, leiding te accepteren en anderen te respecteren. Sport kan het doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen vergroten.

Jij bent het goede voorbeeld

In die ontwikkeling speel jij als wandeltrainer een belangrijke rol. Sporters gaan zich gedragen naar het voorbeeld dat jij geeft. Behandel jij iedereen gelijk en respectvol bijvoorbeeld, dan doen zij dat ook....

Maar makkelijk is het niet

Uit onderzoek blijkt dat veel trainers in de praktijk tegen dezelfde soort vragen aanlopen: Bewaak je de structuur en hamer je op de afspraken of geef je sporters juist vrijheid en ruimte? Leg je de nadruk op resultaten of op plezier? Richt je je op de gehele groep of op het individu? Geef je veel instructie en aanwijzingen, of daag je de sporters juist uit om ook zelf na te denken?

In deze workshop gaan we actief met de vier inzichten aan de slag en kom je tot mooie inzichten die jou als wandeltrainer kunnen helpen bij het nog beter/makkelijker uitvoeren van je taak.

De workshop bestaat uit een theorie gedeelte en uit een deel zelfwerk en zelfreflectie.