



Coachen met de M-factor!

Motiveren van sporters is een kunst.
Leer in deze opleiding om gedreven les te geven
zodat jouw ruiters met volle *goesting* komen paardrijden!

Dit najaar organiseert de Vlaamse Liga Paardensport vzw de opleiding
"Coachen met de M-factor" binnen het project Mis de trAin niet.

Wil jij dat jouw sporters met "volle goesting" naar je trainingen komen? Een sleutelfactor hierin is **motiverend coachen**! Coaches met de M-factor weten hun sporters te prikkelen, bieden motiverende feedback en betrekken sporters bij het leerproces, zodat ze boven zichzelf uitstijgen.

Voor een coach is het een droom om dagelijks met gemotiveerde sporters te kunnen werken. Jongeren die juist geprikkeld worden, hebben meer **goesting** om te sporten. Sporters met goesting amuseren zich niet enkel meer, ze zetten ook betere prestaties neer en houden vol bij tegenslag.

Deze goesting om te sporten staat in contrast met de **moetivatie** om te sporten. Jongeren kunnen teveel druk ervaren om te presteren en vol te houden vanwege hun coach of ouders. Zo kunnen jongeren zich inspannen om hun coach of hun ouders te plezieren, om kritiek te vermijden of om te bewijzen dat ze getalenteerde spelers zijn. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat **moetivatie** samenhangt met een grotere kans op drop-out en sneller de deur opent voor faalangst en agressief spel. Een coach met de **M-factor** weet het plezier en de goesting om te sporten te versterken, eerder dan druk te zetten en de moetivatie te verhogen.

Deze opleiding wordt gegevens in samenwerking met **M-factor**. Dit is een initiatief van Ugent & KU Leuven, samen met de Vlaamse Overheid en de sportsector.



Deze opleiding bestaat uit een algemene initiatie-sessie en 3 intensieve workshops:

De initiatie-sessie: Tijdens deze 2-uur durende sessie krijg je een stevige introductie in de M-factor en maak je kennis met een aantal belangrijke motivationele principes. Tevens worden een aantal praktische "do's & don'ts" meegegeven, waarmee ja aan de slag kunnen gaan om jouw sporters te motiveren. Deze sessie kan afzonderlijk gevolgd worden.



Workshop 1: Aanleren van autonomie-bevorderend coachesgedrag.

Dit doe je door RUIMTE te laten voor plezier, dialoog, duiding, hun ritme, hun stem en positieve feedback.

Workshop 2: Aanleren van competentie-bevorderend coachesgedrag.

Dit doe je door SUCCESERVARINGEN te stimuleren aan de hand van overzicht, vertrouwen, hulp, feedback, opvolging en zelfinzicht.

Workshop 3: Aanleren van binding-bevorderend coachesgedrag.

Dit doe je door een BAND te creëren via aanwezigheid, aanvoelen, steun, warmte, samenhang en positieve sfeer.

Opgelet! Het is niet mogelijk om in te schrijven voor een afzonderlijke workshop. Het is wel mogelijk om afzonderlijk in te schrijven voor de informatie-sessie.

Deelnemers krijgen na het volgen van de workshops hun **M-certificaat**.

DATA, LOCATIE EN AANVANGSUUR

Maandagavond 5 oktober 2015: initiatie-sessie

Maandagavond 12 oktober 2015: workshop 1

Maandagavond 23 november 2015: workshop 2

Maandagavond 14 december 2015: workshop 3

Sportverblijf Blosso Gent

Zuiderlaan 14

9000 Gent

Startuur: 19u00

Duurtijd: initiatiesessie= 2 uur, workshop= 3 uur

KOSTPRIJS

Initiatie-sessie VLP-leden: € 10

Initiatie-sessie niet-leden: € 20

Initiatie-sessie + 3 workshop VLP-sportkamplesgevers 2015: € 30

Initiatie-sessie + 3 workshops VLP-leden: € 40

Initiatie-sessie + 3 workshops niet-leden: € 60

Opgelet! U kunt pas van de korting genieten als uw persoonlijk VLP-lidmaatschap in orde is voor 2014. Het gaat dus over het licentinummer van 8 cijfers.

Clubnummers van 4 cijfers komen niet in aanmerking.

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via deze [inschrijvingspagina](#).