

A black and white photograph of two male athletes in mid-air, clearing hurdles during a race. The athlete on the left is wearing a dark singlet with 'ITALIA' and 'CLEAN' visible. The athlete on the right is wearing an orange singlet with 'NEDERLAND' and 'CLEAN' visible. The hurdles have 'SPAR' and 'SP' logos. The background is a blurred stadium.

WIJ ZIJN
ATLETIEK!

Feedback geven: het stimuleren van de
groeimindset

Joyce van Binsbergen

17 maart 2018

Atletiekunie | DAG VAN DE ATLETIEK



Joyce van Binsbergen

- 48 jaar, moeder van 2 (pleeg)dochters
- Oud international (hockey & schoonspringen)
- Eigen trainingsbureau Enjoy EsC: Vitaliteit & Effectieve Communicatie, Mindset.
- Kerndocent NOC*NSF (ASK/VSK)
- Klanten: oa KLM, ING, NOC*NSF, KNHB, KNVB, Tio, Humanitas, Kon. Marine, Ilse vd Burgwal, Coniche, Internationale coachklanten



Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan! -Pippi Langkous-

Oefening 1: Waar sta jezelf?

Schrijf 6 uitspraken/opvattingen van jezelf op die je veel gebruikt in je feedback over:

1. Nieuwe dingen Leren
2. Uitdagingen
3. Feedback/kritiek
4. Wanneer geef je op
5. Fouten maken
6. Hoe ga je om met het succes van anderen

Groei Mindset

- Van goed naar beter (VSK)
- Nieuwe dingen willen proberen om te leren
- Omarmt uitdagingen
- Houdt van feedback
- Geeft nooit op
- Leert van 'fouten'
- Wil zich altijd blijven ontwikkelen



Groei

vs

Fixed

- Ik kan leren van alles wat ik doe
 - Als ik gefrustreerd ben zet ik door ook
 - Ik wil mezelf uitdagen/uitgedaagd te worden
 - Als ik faal dan leer ik
 - Vertel me dat ik mijn best doe
 - Als jij slaagt ben ik geïnspireerd
 - Mijn inzet en houding bepalen alles
- Ik ben wel of niet goed in iets
 - Als ik gefrustreerd ben, geef ik op
 - Ik hou er niet van mezelf uit te dagen/uitgedaagd te worden
 - Als ik faal, ben ik niet goed genoeg
 - Vertel me dat ik slim ben
 - Als jij slaagt, voel ik me bedreigd
 - Mijn vaardigheden bepalen alles

Groei

vs

Fixed

- Op welke manier kan ik het wel
 - Ik gebruik een andere strategie
 - Is dit echt het beste dat ik kan
 - Ik kan mezelf altijd verbeteren
 - Dit kan een tijdje duren
 - Van fouten kan ik leren
 - Ik ga oefenen
 - Ik ga leren hoe ik dit kan doen
 - Er is altijd een plan B, C of D
 - Ik ga van mijn vriend leren
- Ik ben hier niet goed in
 - Ik geef het op
 - Het is goed genoeg
 - Ik kan echt niet beter dan dit
 - Dit is te moeilijk
 - Ik heb een fout gemaakt
 - Ik kan dit niet
 - Ik zal nooit zo slim zijn
 - Plan A werkt niet dus ik stop
 - Mijn vriend kan het wel

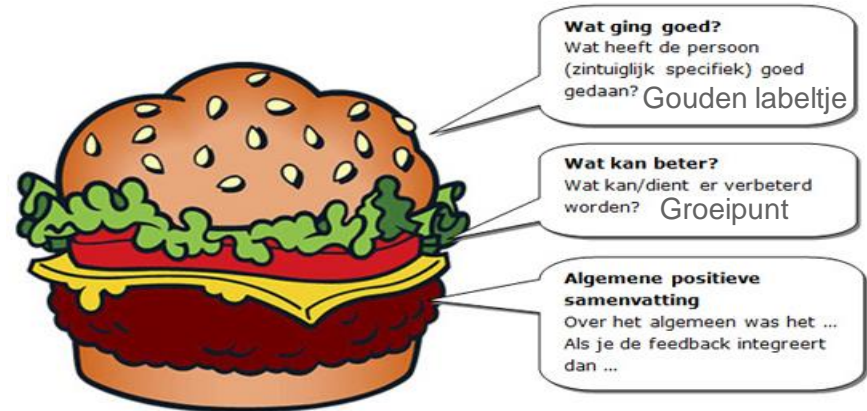
Oefening 2: Nog beter?

Herschrijf (waar nodig) de 6 uitspraken / opvattingen van jezelf op die je veel gebruikt in je feedback over:

1. Nieuwe dingen Leren
2. Uitdagingen
3. Feedback/kritiek
4. Wanneer geef je op
5. Fouten maken
6. Hoe ga je om met het succes van anderen

Feedback

- Specifiek
- Gemeend
- Opbouwend
- Sandwich
- Gouden labeltje



BEGELEID NAAR EEN GROEI MINDSET

5 vragen die leiden naar een groeimindset

Wat heb je geleerd van je prestaties vandaag?

Welke stappen heb je gezet die tot succes leiden?

Welke andere strategieën zou je in kunnen zetten?

Hoe lukte het je om bij tegenslag door te zetten?

Wat zou je kunnen leren van anderen vandaag?

5 feedback tips voor een groeimindset

Ik waardeer je om de inzet die je vandaag liet zien

Het is een uitdaging, maar ik geloof dat je het kunt leren

Je bent er nog niet, maar dat komt wel als je blijft leren

Het kost tijd om te verbeteren en ik zie je vooruitgang

Het is oké om risico's te nemen. Dat is hoe we leren



gave mensen

Groei ladder



Conclusie

- Let op je taalgebruik
 - Groei mindset geeft ruimte voor leren
 - Falen is dan leuk!
 - Wat je voedt dat groeit!
-
- Wat ga jij deze week concreet doen/oefenen met datgene dat je vandaag geleerd hebt?

Bedankt voor jullie aandacht!



Joyce van Binsbergen

Enjoy Esc

www.enjoyesc.biz

info@enjoyesc.biz

Twitter: [@joycevansanten](https://twitter.com/joycevansanten)

Mental Coaching ~ Motivational
Speaker ~ Trainingen