

Oefeningen/werkvormen

Titel: Peptalk

Door: [naam]

Doel van de oefening/werkvorm:	Het doel van de oefening is om cliënten te helpen positief tegen zichzelf te praten en op te kunnen peppen wanneer zij bijv. onzeker of te ontspannen zijn. Met andere woorden: een motiverende oplader!
Benodigd materiaal:	Pen en papier, of digitaal via smartphone/tablet noteren. Eventueel in de Drie Batterijen app als notitie.
Beschrijving oefening/werkvorm:	<p>Geef de cliënt indien mogelijk een vel papier om de peptalk op te schrijven. Leg uit wat de peptalk moet bevatten: positieve statement, energieke woorden, triggers die een specifiek gevoel oproepen. Geef de cliënt de tijd (bijv. 1-2 weken) om de peptalk uit te werken. Hij/zij kan ook met anderen, zoals ouders of een coach, bespreken wat een goede peptalk voor hem/haar zou zijn.</p> <p>Instructie aan cliënt:</p> <p>Je gaat een peptalk schrijven waar je energie van krijgt! Een peptalk die jij gaaf zou vinden om te horen.</p> <p>Schrijf het op alsof iemand anders de peptalk uitspreekt naar jou toe. Dus gebruik je eigen naam in de peptalk.</p> <p>Bewaar deze peptalk goed en pep jezelf op voor een training of wedstrijd!</p>
Bronnen (bijv. plaatje, website, YouTube):	https://www.youtube.com/results?search_query=motivational+sport