

Gezocht: jongeren (14-17 jaar) die actieve/leerzame coachsessie willen volgen

Ik ben Ivor Straetemans, jongerenwerker bij Forte Welzijn. Ik ben gediplomeerd coach en volg nu een specialisatie jongerencoach bij Academie voor Psychotherapie in Amsterdam (www.academie-psychotherapie.nl). Ik ben op zoek naar jongeren die het leuk vinden om een coachsessie te volgen.

In zo'n coachsessie gaan we aan de slag met een onderwerp wat jij zelf kan inbrengen.

Mijn eigen leerdoel is om de wereld van sport en bewegen zoveel mogelijk in te zetten als coach. Hier ontwikkel ik eigen programma's voor. Een programma wat ik wil testen/uitproberen is:

- 1) Warming up: gesprekje om een goed beeld van jouw coachdoel te krijgen**
- 2) Sportgedeelte: we gaan allerlei beweegvormen doen waarbij we al werken aan jouw coachdoel (boksen, balsporten, urban fitness, snelheid etc.)**
- 3) Cooling Down voor de durfals: ijsbad (om je lichaam na inspanning in een ontspannen focus te brengen)**
- 4) Derde helft: hier gaan we gericht een coachoefening inzetten om jouw coachdoel te bereiken**

Dit maakt dat de sportessie zo'n 2 uur kan duren. Ik vraag aan jou om een coachdoel in te brengen. Onder deze uitleg staan voorbeelden van doelen. Maar je kan natuurlijk ook je eigen coachdoel gebruiken (liever nog).

Ik vraag je mij na afloop en tijdens de sessie om mij tips en feedback te voorzien. Daarnaast werk je natuurlijk ook al aan je eigen doel! De sessie vind plaats in Nijmegen in en rondom het Goffertpark.

De sessie is gratis (het normale tarief is € 100).Meer informatie over mij en mijn werkwijze kun je vinden op: www.flowsmederij.nl (of scan de qr code). Als je vragen hebt kun je me ook appen (06-25068141). Als je het leuk vind om mee te doen dan kun je je aanmelden voor een sessie door een appje te sturen of via de website aan te melden .

Op de volgende pagina staan enkele voorbeelden van coach doelen:



Voorbeelden van coach vragen of - doelen:

Ik wil meer zelfvertrouwen hebben

Ik wil beter leren omgaan met druk en stress

Ik wil makkelijker keuze's kunnen maken

Ik wil beter leren omgaan met conflictsituaties

Ik wil me beter voelen

Ik wil het rustiger in mijn hoofd hebben

Ik wil minder snel boos worden

Ik wil minder last hebben van spanning bij belangrijke momenten

Ik wil graag makkelijker nieuwe mensen leren kennen

Ik wil meer mezelf zijn bij mijn vrienden

Ik wil motivatie voor school krijgen

Ik wil meer structuur in mijn leven krijgen

Ik wil weten wat ik wil

Ik wil mijn sterke punten ontdekken

Ik wil betere sportprestaties leveren

Ik wil leren omgaan met tegenslag

Ik wil mij minder angstig voelen