

PASS SUPREME COACHING

Zelfreflectie





Zelfreflectie

Zelfreflectie is een essentiële vaardigheid voor iedere trainer of coach die zichzelf én zijn of haar sporters wil ontwikkelen. Door kritisch terug te kijken op je eigen handelen ontdek je wat werkt, wat beter kan en hoe je jouw gedrag bewust kunt aanpassen om meer impact te maken. Een coach die zichzelf kent, staat steviger in zijn schoenen, maakt bewustere keuzes en creëert een leerklimaat waarin spelers zich gezien, gehoord en uitgedaagd voelen. Zelfreflectie is daarmee geen luxe, maar een fundament voor duurzame groei en professionele ontwikkeling.



LEERDOELEN

Deze opleiding van 3 bijeenkomsten, op de club, is speciaal voor trainers met ambitie. Laat je inspireren door ervaren opleiders met succesvolle voorbeelden uit de sport. Deel je ervaringen met medecursisten van jouw niveau. De volgende leerdoelen staan centraal tijdens de bijeenkomsten:

BIJEENKOMST I

- De coaches leren het belang van zelfreflectie en zelfregulatie in het coach vak.
- De coaches ontwikkelen een eerste beeld van hun sterke- en ontwikkelpunten als coach.
- De coaches maken een concrete start met het verzamelen van reflectiemateriaal (video—opname).

BIJEENKOMST II

- De coaches analyseren hun eigen coachgedrag.
- De coaches leren gedrag te koppelen aan de psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid.
- De coaches leren feedforward geven en ontvangen van collega-coaches.

BIJEENKOMST III

- De coaches bespreken de inhoud en vorm van het persoonlijke coachgesprek met spelers.
- De coaches leren effectieve gesprekstechnieken inzetten zoals LSD (Luisteren, Samenvatten, Doorvragen).
- De coaches oefenen met het geven van opbouwende feedback.

OPLEIDING



DOEL VAN DE OPLEIDING

De opleiding PASS Supreme Coaching is gericht op het trainen en coachen van spelers uitkomend in amateur- en topsport. Uitgangspunten zijn dat de coach leert zelfreflectie toe te passen om de spelers verder te ontwikkelen

WAAROM DE PASS SUPREME OPLEIDING:

Expertbegeleiding

- Volg de opleiding onder leiding van ervaren coaches die zelf de kracht van de Zelfreflectie toepassen in hun werk.

Praktische en interactieve sessies

- Deze opleiding is ontworpen om je niet alleen theorie te bieden, maar je ook handvatten en oefeningen mee te geven die je direct in je begeleiding kunt gebruiken.

Langdurige impact

- Na de opleiding kun je niet alleen de Zelfreflectie in je eigen coaching integreren, maar ook je spelers begeleiden in hun mentale en sportieve ontwikkeling.

OPZET VAN DE OPLEIDING

De beste ideeën komen vaak uit de praktijk van de trainers vandaar dat wij de praktijk van de trainer centraal stellen. De opleiding PASS Supreme Coaching *zelfreflectie* is speciaal ontwikkeld voor coaches die zich willen verdiepen in persoonlijke ontwikkeling, bewust leiderschap en de kracht van reflectie. De opleiding bestaat uit drie fysieke bijeenkomsten van elk 3 uur, aangevuld met praktijkopdrachten in de eigen sportcontext.

INHOUD BIJEENKOMST 1

- Stilstaan bij je eigen ontwikkeling.
- Onderzoeken van persoonlijke stijl en hoe jouw gedrag effect heeft op spelers.
- Coaches bereiden doelgericht coaching van een wedstrijd voor.

INHOUD BIJEENKOMST 3

- Terugkijken op je persoonlijk coachgesprek aan de hand van vorm, inhoud en aanpak.
- Feedforward aan collega coaches leren geven
- Verbeterplan op basis van feedforward opstellen.

INHOUD BIJEENKOMST 2

- Verbale en non-verbale gedrag koppelen aan de drie psychologische basisbehoeften.
- Voorbereiden van een persoonlijk coachgesprek met een speler.
- Bespreken verschillende gesprekstechnieken.

PRAKTIJKOPDRACHTEN

- Filmen van wedstrijd coaching.
- Filmen van coachgesprek

INDICATIE OPLEIDINGSINVESTERING



- 3 centrale opleidingsbijeenkomsten van ca. 3 uur
- Uitvoeren opdrachten: 6 uur
- Totaal: ca. 15 uur

CERTIFICAAT EN LICENTIEPUNTEN

Het certificaat PASS Supreme Coaching wordt toegekend aan hen, die alle praktijkopdrachten hebben afgerond. **Ook worden in dat geval 5 (KNVB) licentiepunten verkregen.** De praktijkopdrachten hebben betrekking op de volgende kerntaken:

- Videoreflectie
- Coachgesprek voeren en filmen
- Wedstrijdcoaching filmen

DOCENTEN

De docenten hebben ervaring in topsport, in het amateurvoetbal als trainer en clubbestuurder, in het bedrijfsleven en bij sportbonden. De docenten zijn bijvoorbeeld Marco Neuvel  & Jan van Loon 

OPLEIDINGSGELD

- €245,- per deelnemer

