

COOLE GYMMANIEREN

MEI



BLIJ, BANG, BOOS? DAT KAN!

Tips voor de trainer

- ☞ Werken met mensen is werken met emotie.
- ☞ Leer emoties als signaal te herkennen, maar niet als leidraad te gebruiken.
- ☞ Emoties laat je eerst ventileren, alvorens er op in te spelen, anders loop je tegen de muur aan.
- ☞ Let op met wat je uit door je emoties - gymnasten zien alles.
- ☞ Geduld is een vaardigheid, vaardigheden kan je trainen.



Tips voor de turn(st)er

- ☞ Jouw emoties kunnen je verwarren. Probeer zelf te ontdekken wat die emoties met je doen en je laten doen.
- ☞ Emoties van anderen kunnen je sterker raken dan je zelf wil, maar laat ze de emoties van die andere blijven.
- ☞ Rustiger en meer vanuit je buik ademen helpt je om te gaan met je emoties.
- ☞ Angst kan een waardevol gevoel zijn: het maakt je scherp voor actie.

www.GymFed.be

Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw