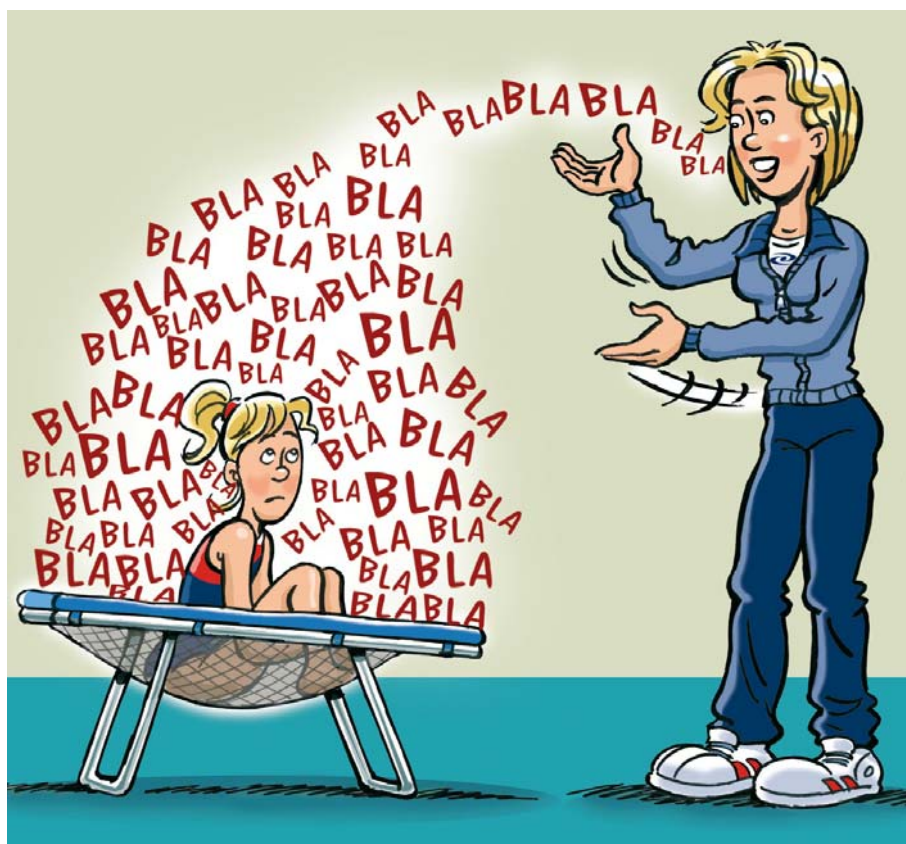


POSITIEF COMMUNICEREN: MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN

Kernelementen

- Oplossingsgericht taalgebruik
- Voorbeeld van communiceren
- 10 communicatie-tips

OKTOBER



Tips voor de trainer:

- Doseer je informatie: 'less is more'.
- Beoordeel wat je gymnasten doen, niet wie ze zijn.
- Maak onderscheid tussen feiten, interpretaties en ervaringen. Feiten zijn het veiligst.
- Positieve communicatie is voor 80% opgebouwd uit non-verbale informatie: gedraag jezelf ernaar.
- Commentaar? "Ja en" werkt sterker dan "ja maar". 'Maar' ontkracht het positieve.

Tips voor de turn(st)er:

- Als je niets zegt, kan je trainer ook niet luisteren, durf te spreken.
- Een gesprek werkt, een verwijt niet.
- Wist je ... zonder woorden spreek je vaak het luidst. Maak jezelf goed verstaanbaar.
- Je gezicht, je houding en je taal... laat ze hetzelfde vertellen aan de omgeving.



POSITIEF COMMUNICEREN: MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN

1. Positieve communicatie - tussen meerdere personen

1.1. Wat is het doel?

Specifiek taalgebruik is een essentieel kenmerk van goed en gericht communiceren en coachen. Nuttige vragen ontlocken nuttige antwoorden en vice versa. De basishouding waarbij het aan de trainer is om de huidige situatie te benoemen en de juiste vraag te stellen, lijkt dan ook voortreffelijk te werken.

“Ik merk dat je het moeilijk hebt om je aandacht bij dit toestel te houden. Wat heb jij nodig opdat je jezelf beter kan blijven focussen op dit onderdeel?”. Op deze manier veroorzaak je geen spontane weerstandsreactie en nodig je uit om zelf gericht na te denken over mogelijke manieren om hiermee om te gaan. “Concentreer u!!” zet een persoon op dat moment wellicht in beweging, maar laat deze gymnast niet nadenken over manieren om met de hernieuwde concentratie om te gaan, laat staan duidelijkheid over waarop ze zich zouden moeten concentreren.

1.2. Wat zegt de theorie?

Deze manier van communiceren kan als oplossingsgericht taalgebruik bekeken worden. Deze manier van communiceren bestaat uit drie onderdelen:

1. Je richt als trainer echt je aandacht op “Wat gaat er wel goed?”
2. Als trainer probeer je te spreken in termen van aanwezigheid in plaats van afwezigheid.
3. Je toont daarmee ook je interesse voor het einde van de problemen en het feit dat je gelooft in een oplossing voor wat je ziet dat fout gaat.

Binnen deze manier van communiceren wordt veel meer gesproken in termen van wat wel nog goed werkt. Dat is **oplossingsgericht taalgebruik**. We spreken minder in termen van problemen en zaken die niet functioneren. Dat is **probleemtaal** wat wil zeggen dat je steeds problemen benoemt.

Er wordt veel meer gesproken in termen van aanwezigheid dan in termen van afwezigheid. “Ik wil niet vallen” of “ik wil blijven staan”.

De interesse ligt hoofdzakelijk in het einde van de problemen die zich aandienen, dan in het verloop van de probleemcyclus. Analyseren hoe het komt dat een gymnast verstijft op de balk leidt niet tot het resultaat, maar tot een analyse van het probleem.



POSITIEF COMMUNICEREN: MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN

Onder het oplossingsgericht model gaan we ons niet bezighouden met de steriele vraag wie en op welke manier eerst is begonnen met de verwijten, wie er gelijk heeft, wie zou moeten toegeven, enz. Het loont veel meer om als trainer energie en aandacht te investeren in de volgende thema's:

- Hoe stopt het probleem?
- Vanaf het moment dat het probleem zich kortstondig niet aandient, wat heeft de gymnast in die situatie dan gedaan dat ervoor gezorgd heeft dat het probleem er even niet was? Zoek naar die uitzonderingen over de situaties heen.
- Wat kunnen we zelf anders gaan doen, zodat het mogelijk wordt dat deze korte 'probleemvrije' momenten zich vaker aandienen?

Andere kleine aandachtspunten kunnen ook nog helpen je taalgebruik als trainer/coach efficiënter te maken:

- Je mag zo positief praten als je maar wilt, van zodra je in een zin het woord "MAAR" gebruikt, ontkracht je alles wat je ervoor gezegd hebt en vestig je weer de aandacht op het tweede stuk na de "maar". Je hebt je benen goed gestrekt MAAR je moet meer uit de snelheid halen. Welke gymnast onthoudt het deel van voor de MAAR?
- Vragen stellen werkt, de gymnast heeft vaak alle oplossingen in zich dus durf te vragen naar wat werkt.

1.3. Hoe pakken we het in de praktijk aan?

We weten eigenlijk allemaal uit onze eigen ervaring dat dit positieve denken en deze positieve benadering een natuurlijk verschijnsel is. Maar onder druk van de omstandigheden en door onze probleemgerichte, analytische manier van trainen en coachen hebben we dit verlerd. Het moet snel gaan, snel veranderen, ze moeten luisteren.

**"Ze luisteren beter als ze zich als persoon gesteund,
aanvaard en gehoord voelen"**

Door altijd en overal dit oplossingsgerichte taalgebruik te hanteren wordt het een tweede natuur om op deze manier te denken en te spreken. Als we in onze contacten met anderen oplossingsgericht taalgebruik herkennen, kunnen we daar snel op inspelen om op die manier dit taalgebruik aan te moedigen en te vermeerderen.



POSITIEF COMMUNICEREN: MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN

10 TIPS

1. VRAAG DE GYMNAST INFO

Probeer erop te letten om in 50% van de feedbackmomenten expliciet vragen aan de gymnast wat goed was en wat verbeterd moet worden (i.p.v. de neiging te hebben meteen van verbetercommentaar te voorzien).

2. VERMIJD DE ONTKRACHTIGER “MAAR”

Als je een positieve opmerking geeft, sluit die af met een “punt” of een “uitroepteken”, maar laat die niet gevolgd worden door een “maar” en een verbeterpunt. Je compliment valt daar meteen helemaal door in het water, de gymnast hoort alleen maar dat “negatieve”.

3. EVENWICHT TUSSEN POSITIEVE & NEGATIEVE FEEDBACK

Sommige theorieën stellen dat je voor één negatieve opmerking aan iemand, 10 positieve in de plaats moet stellen. Realistisch? Zeer moeilijk volgens ons. Iets meer haalbaar is: probeer een 1 op 1 verhouding van negatieve en positieve feedback te geven aan de gymnast.

4. POSITIEVE ZELFEVALUATIE

Oefen je gymnast erin om ook in een zelfevaluatie over zijn/haar eigen prestaties de positieve zaken expliciet te laten benoemen.

5. VOLDOENDE ANTWOORDTIJD

Als je een vraag stelt, geef de gymnast voldoende tijd om te antwoorden. Wacht - ook al is het tegen je eigen gevoel in - vooraleer weer zelf verder te beginnen spreken. We hebben veel te veel de neiging om stiltes snel in te vullen. Maar stiltes geven ruimte, je geeft ze het gevoel dat je gelooft dat je overtuigd bent dat ze het antwoord zullen/kunnen geven. Desnoods zeg je gewoon “denk er maar even over na”.

6. WERK MET ECHTE COMPLIMENTEN

Complimenten geven is moeilijk en daar moeten we soms een extra inspanning voor doen, maar ze maken wel iets los bij de ontvanger en vaak krijg je iets positief terug als reactie. Leer je gymnasten complimenten te aanvaarden, als je ze raar ziet reageren, kun je vragen of ze ermee akkoord gaan. Stel voor jezelf als doel elke training heel bewust 1 compliment te geven.

7. KOPPEL LOS & ZOEK DE UITZONDERING

Als er zich een slechte situatie voordoet, zoek dan naar vergelijkbare situaties waarin iets wel lukte of waarin de gymnast wel goede dingen liet zien en wijs op het feit dat blijven staan bij slechte situaties helemaal niets oplevert als je niet verder wilt nadenken over een oplossing.



POSITIEF COMMUNICEREN: MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN

8. ONTKRACHT ALS ... DAN ...

Stuur je gymnasten bij als ze beginnen met "als...dan..." redeneringen waar ze aan vast houden. Bij elk van die situaties die met die "als"-premissie beginnen kan zeker een uitzondering gevonden worden die het "dan"-gevolg ontkrachten. Doe hen daar zelf achterkomen door die vraag te stellen.

9. GEEN VOORSPELLINGEN

Wees ook alert rond voorspellende of waarzegger-gedachten die ze formuleren (vb. maar als ik dat zal doen dan zal ik zeker vallen). Probeer daar zelf ook niet tegen te zondigen. Spreek over feiten. Creëer zekerheid naar de gymnast toe.

10. ZOEK DE KLEINSTE VOORUITGANG

Eventueel kun je je gymnast vragen hoe goed ze iets nu al vinden door het hen te laten inschatten op een schaal van 0-10. Elk cijfer boven de 0 toont al iets dat wel beter of goed is. Vraag hen wat ze nodig vinden om vb. van een 3 naar een 4 te gaan, en probeer dit kleine doel te bereiken. Wanneer vind je dat je bij deze uitvoering jezelf nu een 4 zult geven? Duid hen op dit proces dat nodig is richting 10!

1.4 . Wat vind je in de Coole gymbox?

- Promotiestickers voor de gymnasten.

