

MOTIVEREND COACHEN IN JE SPORTCLUB

word ook een M-club!



factor



MOTIVEER MET HET **ABC** VAN **M-FACTOR**



Vlaamse
overheid



UNIVERSITEIT
GENT

KU LEUVEN

WAAROM EEN M-CLUB?



‘DOOR MEER TE COMMUNICEREN MET DE OUDERS EN IEMAND AAN TE STELLEN DIE VERANTWOORDELIJK IS VOOR DE RELATIE TUSSEN DE OUDERS EN DE CLUB, HEBBEN WE MEER MEDEWERKING VAN OUDERS.’

‘JE MAG STRENG ZIJN, ER MOET STRUCTUUR ZIJN, MAAR MET INBRENG VAN DE SPEELSTERS, WAT NIET BETEKENST DAT ZIJ DE VOLLEDIGE VRIJHEID KRIJGEN.’



‘IK HAD DE NEIGING OM EEN NABESPREKING TE HOUDEN IN DE AUTO, MAAR DAT LEGT EIGENLIJK EXTRA DRUK OP JE KIND’

WORD OOK EEN M-CLUB!



BESTE CLUBLIEFHEBBER,

MOTIVEREN KAN JE LEREN.

Dit geldt voor trainers, bestuurders en ouders. De toepassing van de zelfdeterminatietheorie zorgt ervoor dat iedereen binnen je sportclub dezelfde taal spreekt. Het invullen van de drie psychologische basisbehoeftes (Autonomie, Binding, Competentie) om duurzaam gemotiveerd te blijven staat centraal. M-factor concretiseerde dit ABC in hapklare sleutelwoorden. Zo is het meteen duidelijk wat je concreet kunt doen om de diepere motivatie te voeden.

M-FACTOR IS WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD.

M-factor werkt samen met UGent, KULeuven en de Vlaamse Overheid. De inhoud heeft een sterke wetenschappelijke basis, werd vertaald door praktijkmensen, de doeltreffendheid van de sessies is aangetoond en het werkt ook op langere termijn. Onze ervaren lesgevers staan met hun voeten in de praktijk en passen in hun lesgeven de ABC-principes toe. M-factor staat voor kwaliteit, duurzaamheid en samenhangigheid.

Het M-factor aanbod richt zich naar trainers, bestuurders en ouders om binnen jouw club een motiverend sportklimaat te laten groeien. Motiverend coachen en besturen zorgt voor minder dropout, meer volharding, meer maturiteit, sportiviteit, een hoger welbevinden en betere prestaties.



**EEN CLUBBESTUUR DAT DRUK LEGT OP DE COACH,
ZORGT ERVOOR DAT DE COACH OP ZIJN/HAAR BEURT
DE SPORTERS ONDER DRUK ZET.**

#uitwetenschappelijkonderzoek

Passen de clubwaarden binnen jullie visie en missie? Wat zijn die waarden precies en kennen je clubleden ze? De ingrediënten van deze workshop zijn waardenverduidelijking, een ABC-analyse van jullie als bestuur aan de hand van de sleutelwoordenfiche, open discussie en dynamische interactie. Je sluit af met een concreet actieplan voor ouders, vrijwilligers en trainers op maat van jouw club. M-factor inspireert je aan de hand van een keuzepalet aan acties. Indien gewenst volgen we je club met M-factor verder op!

	‘WE ZETTEN IN OP ONZE WAARDEN... BESTUUR, OUDERS, TRAINERS SPREKEN NU DEZELFDE TAAL.’ 	BEOORDELING 8,75 10
--	--	--



DE DRIE TRAINERSWORKSHOPS

DUUR: 2u30



DOOR HET TOEPASSEN VAN DE INHOUD VAN DE WORKSHOPS BLIJFT DE MOTIVATIE VAN DE SPORTER OOK OP LANGE TERMIJN HOGER EN DIT ZORGT VOOR MINDER DROPOUT EN MEER ENTHOUSIASME.

#uitwetenschappelijkonderzoek

Startend vanuit je eigen trainersprofiel, reflecteer je in openheid met de ganse trainersgroep over hoe je motiverend kunt training geven, coachen en je groep managen. Met een sleutelwoordenfiche leer je hoe je via praktische tools de motivatie van je sporters kan doen groeien. Via veel interactie en oefeningen nemen we je mee in een zelfreflectietraject, dat eindigt in concrete acties. Die acties kies je zelf en worden ook aangereikt door M-factor: hoe speel ik gericht in op de basisbehoeften van mijn sporters, groep en team?

	'WE MAKEN GOEIE AFSPRAKEN: DIT IS WAT JULIE WILLEN, ZO ZIEN WIJ HET EN DAN ZORGEN VOOR EEN GULDEN MIDDENWEG.' 	BEORDELING 8,20 10
--	--	---



DE COACH HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP DE MOTIVATIE VAN DE SPORTER, MAAR EEN NEGATIEVE OUDER KAN DIE MOTIVATIE MAKKELIJK ONDERMIJNEN.

#uitwetenschappelijkonderzoek

In een informele sfeer nemen we ouders mee doorheen een verhaal rond zelfredzaamheid, sportiviteit en de relatie met de coach. Via humor, filmpjes en stellingen laten ouders nadenken over hun eigen gedrag en tegelijk worden ze ingewijd in de basisprincipes van motiverend ouderschap. Iedereen wil een gemotiveerd, enthousiast, gelukkig kind zien in zijn sport. Als ouder is jouw invloed mee bepalend, en hoe je dit positief beïnvloedt is een belangrijk fundament.



‘WAT VINDT MIJN KIND ER EIGENLIJK VAN DAT WE ELKE WEEK NAAR DE WEDSTRIJD KOMEN KIJKEN? IK HAD ER EIGENLIJK NOOIT BIJ STILGESTAAN DAT DIT VOOR HAAR MINDER LEUK ZOU ZIJN.’



BEOORDELING

8,25
10





M-FACTOR WERKT!

Word een volledige M-club in 1 jaar tijd voor €150/maand !

AANBOD

Totaalpakket of modulair aanbod

Online of live door ervaren trainers

Algemene initiatiesessie

Theater 'En Garde'

DOELGROEP

Sportclubs

Gemeentes

Federaties

Iedereen werkzaam in de sport!

CONTACT

info@mfactor.be

www.mfactor.be

Op de website kan jij je
motivatieprofiel checken!



**'WE HEBBEN MEER
HANDVATEN OM ONZE LEDEN
TE MOTIVEREN EN SUPER
HARD TE LATEN GENIETEN!'**



info@mfactor.be
www.mfactor.be



designed by J.aert

