

WERKBLAD KEY MOMENTS

Om elkaar (nog) beter te leren kennen, is het maken en delen van je levenslijn een mooie oefening. In deze oefening deel je met elkaar de key-moments in je leven waardoor er meer verbinding en onderling begrip ontstaat, doordat je meer te weten komt over elkaar. Doe de oefening het liefst samen, dus staf en sporters. Van tevoren kan onderstaand huiswerk gemaaild worden, zodat iedereen goed is voorbereid, maar mensen kunnen het ook ter plekke maken. Dit kost dan uiteraard wel meer tijd.

Laat sporters hun huiswerk meenemen en in kleine groepjes met elkaar doornemen. Daarbij dient erop gelet te worden, dat het geen opsomming wordt van levensgebeurtenissen, maar vooral wat deze gebeurtenissen met de betreffende persoon gedaan hebben. Het is goed om deze oefening met de gehele groep af te sluiten. Vragen die dan gesteld kunnen worden, zijn: Hoe hebben jullie deze oefening ervaren? Wat neem je ervan mee? Wat heeft het je gebracht? Wat vond je minder makkelijk?

Huiswerk

In je leven gebeuren er onderweg dingen (zowel positief als negatief) die een enorme impact hebben op hoe je jezelf vormt als mens, ook wel key-moments genoemd. Schrijf een aantal van deze key-moments op en gebruik daarvoor de volgende vragen;

Wat heb je wanneer meegemaakt (globaal in de tijd)?

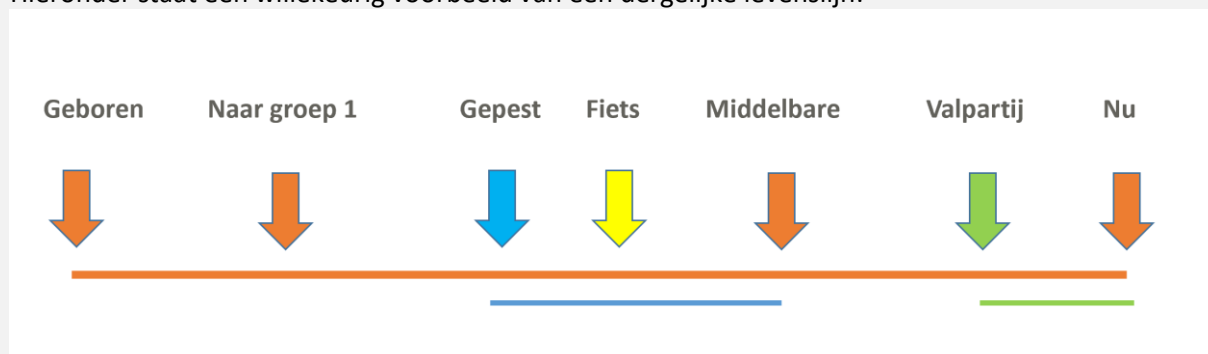
- Wat deed dit met je? Wat dacht en voelde je op dat moment?
- Hoe lang hebben de key-moments invloed gehad?

Hoe kijk je nu terug op die periode?

- Welke inzichten heeft het je gegeven?
- Hoe heeft het je gevormd als mens, speler en coach?

Maak nu een zogenaamde levenslijn: trek een streep op een A4tje van geboorte tot nu. Geef met kruisjes aan waar de key-moments in je leven zaten (schrijf erbij welk moment het was) en hoe lang deze nog doorgewerkt hebben (bijv. door het trekken van een extra gekleurde lijn eronder).

Hieronder staat een willekeurig voorbeeld van een dergelijke levenslijn:



Gebaseerd op:

'Doelgericht Coachen, Scoren door Contact' van de Ruud Van Nistelrooy foundation