

WERKBLAD :

SPEECH AAN HET EINDE VAN JE CARRIERE

Stel je voor dat je je allerlaatste wedstrijd hebt gespeeld, in je allerlaatste seizoen. Na afloop van de wedstrijd kom je samen met de mensen die jou dierbaar zijn en wordt er een speech gehouden door jouw coach of de directeur van de club waar je speelt.

Ga in gedachten naar die situatie toe.

Wie is er aanwezig? Wie houdt er een praatje? Wat wordt er gezegd over jou? Hoe wil jij graag worden herinnerd? Wat wordt er gezegd over hoe je anderen hebt geholpen, hoe je om bent gegaan met de tegenslag van de blessure?

Het gaat hier om wat je graag zou willen dat er over je geschreven wordt. Niet een inschatting van wat er daadwerkelijk gezegd zal worden. Neem hier even de tijd voor.

.....
.....
.....

Ga nu eens na wat jij belangrijk vindt, hoe wil je je gedragen? Hoe wil je omgaan met je blessure? Schrijf dit op.

.....
.....
.....

Als je dit belangrijk vindt, wat kan jij nu doen in je vriendschappen met teamgenoten? In je relaties met de mensen om je heen? In je revalidatie? Schrijf dit op.

.....
.....
.....

Gebaseerd op Time to ACT! Boek van Jansen, G. & Batink, T. (2014)