

Motivatietechnieken Soepel Actief

Hieronder kan je overzicht vinden van welke motivatietechnieken je kan gebruiken tijdens de groepsessies van Soepel Actief.

Week 1

- Waarom doe je mee met Soepel Actief?
- Groepsdoel + beloning

Week 2

- Aanduiden van een groepsmotivator
- Invullen weekplan in groep

Week 3

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Vragen naar de vooruitgang van het groepsdoel
- Buddysysteem

Week 4

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Invullen weekplan in groep
- Vragen naar de vooruitgang van het groepsdoel

Week 5

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Uitwisseling tussen de buddy's

Week 6

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Invullen weekplan in groep
- Loskomen van de lesgever
- Vragen naar de vooruitgang van het groepsdoel

Week 7

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Loskomen van de lesgever (oplossingen bedenken)

Week 8

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Loskomen van de lesgever (oplossingen bedenken)
- Vragen naar de vooruitgang van het groepsdoel

Week 9

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Loskomen van de lesgever (oplossingen bedenken)

Week 10

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Loskomen van de lesgever: haalbare doelen

Week 11

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Vragen naar progressie groepsdoel

Week 12

- Opvolgen van de thuisoefeningen
- Beloning bij het behalen van het groepsdoel + bedanken van de groepsmotivator(en)