

Beste Nico,

*Tijdens de training progressiegericht coachen, vroeg Nico mij
Leg me eens uit: wat is Deliberate Practice en ook graag het Reactance Effect erbij.
Daartoe doe ik deze poging in de vorm van een gedicht.
Hopelijk biedt dit schrijven jou in deze termen achteraf meer inzicht.
Mocht het onverhoopt onvoldoende blijken,
Heb ik ook links naar YouTube-filmpjes, die je kunt bekijken.*

*Deliberate Practice werkt alleen als je oefent wat je lastig vindt.
Als je een specifiek doel formuleert waaraan je begint.
Vervolgens: Oefen geconcentreerd, organiseer feedback, meet je progressie, en zet door als je stagneert.
Dan ervaar je dat doelbewust oefenen leuk is; dat je iets nieuws leert.
Frustratie hoort erbij en heeft zin.
Want door een prestatieplafond heen gaan, levert je een nieuw begin.
Of het nou om een schaakpositie, danspas, woordjes leren of progressiegericht coachen gaat,
Met Deliberate Practice kan ieder specifiek doel worden behaald.*

*Dan het Reactance Effect, ook zo'n mooie term.
Probeer jij mij te overtuigen, dan is het mijn autonomie die ik bescherm.
Tegen jouw boodschap toon ik dan verzet
En zichtbare progressie wordt daarmee belet.
Wat kun je dan als boodschapper nog zeggen,
Om de gang op de ingeslagen weg te verleggen?
Zeg dat je me vrijlaat om te doen wat je van me vraagt
En zie daar: voldoen aan je verzoek is dan wat mij behaagt.*

*Beste Nico, ik hoop dat je met dit gedicht meer helderheid over Deliberate Practice en het
Reactance Effect hebt gekregen
En daarmee je bewustzijn over hoe je progressiegericht kan coachen is gestegen.*

Met progressiegerichte groet,

De Sint