



Health4U

Tips & Trics 12





Health4U 12. Algemene richtlijnen Health4U coach (1)

- Laat merken dat je makkelijk praten hebt
- Geef tijd voor lotgenootschap, 'sharing'
- Bekrachtig 'samenwerking'
- Verwacht niet te veel inzet en verandering
- Voorkom 'overenthousiasme'
- Beweer geen dingen waar je zelf niet achter staat



Health4U 12. Algemene richtlijnen Health4U coach (2)

- Propageer geen gedrag dat je zelf niet op kunt brengen
- Benadruk de kloof tussen theorie en praktijk
- Geef persoonlijke voorbeelden waaruit 'regelovertreding' blijkt
- Til niet zwaar aan mislukking: 'liever verkeerd dan geforceerd'
- Bijeenkomst niet veel langer dan een uur
- Informatie in kleine porties

- Maak gebruik van zoeken naar de positieve uitzondering: *wanneer ging iets goed, wat waren toen de omstandigheden en hoe kunnen we nu die omstandigheden weer zo creëren zodat de kans groot is dat het weer lukt.*