



Health4U

Tips & Trics 4



[www.health4U.nu](http://www.health4U.nu)



## 4. Tips om de drop-out zo laag mogelijk te houden (1)

- Zorg dat je de training tot Health4U Coach hebt gevolgd
- Geef Health4U groepen bij voorkeur met 2 coaches
- Hou contact met andere Health4U Coaches in je instelling
- Ga vooral in op de wensen van de deelnemers, sluit aan bij hun wensen.
- Probeer niet te ‘ bekeren’
- Stimuleer om goede voornemens uit te voeren samen met lotgenoten familie of vrienden
- Richt je op de a-specifieke kenmerken (lotgenootschap, gezellige leuke bijeenkomsten) van Health4U
- Richt je niet specifiek op het overdragen van kennis
- Gebruik het boek *Socratisch Motiveren en Waardenloze Gesprekken* van Martin Appelo als uitgangspunt bij je motioveringsstrategie



## 4. Tips om de drop-out zo laag mogelijk te houden (2)

- Organiseer de H4U bijeenkomsten altijd op een vaste dag, tijd en locatie.
- Zorg dat je goed bereikbaar bent voor vragen.
- Zorg dat de deelnemers de Coach aan de telefoon krijgen, als ze willen overleggen over aanwezigheid of af willen bellen
- Geef claimende deelnemers een speciale rol of taken
- Creëer een sfeer van “gezelligheid in de groep”
- Start niet met teveel deelnemers (6 a 8)
- Vertel de deelnemers dat de training wordt afgesloten met een “echt” certificaat. En dat deze uitreiking een feestelijk tintje krijgt.
- Zorg voor afwisseling in het programma. Niet teveel theorie lange tijd achter elkaar. Wissel af met bewegingsoefening, muziek, iets lekkers, fruitsalade met elkaar maken o.i.d.