

16 maart 2022 Brainstorm door BLCN leden over GLI:

Hoe creëer je meer betrokkenheid bij GLI deelnemers?

Tips algemeen:

- Gebruik de ommetje app en laat deelnemers daar een groep aanmaken zodat ze elkaar kunnen uitdagen
- Op spotify lijst CZ happy met goede wandelmuziek
- Laat deelnemers als huiswerk een eet/ slaap/ beweeg/ ontspanningsdagboek bijhouden
- Gebruik de optie Verzendlijsten in whatsapp: dan kun jij een bericht sturen aan iedereen tegelijk, maar de deelnemer niet reageren
- Maak een mooie resultaten pot waarin iedereen zijn “wat gaat goed” momenten deelt
- Best practices delen via website BLCN (in toekomst krijgen we een prikbord/ community functie in ledenomgeving, dan nemen we deze tip zeker mee)

Tips voor motivatie in fase 2

- Als “alle” doelen gehaald zijn: stel vragen als: wat is je volgende doel, wat wordt je volgende stip op de horizon, welke stapjes kun je nog zetten?
- Gebruik dipjes om van te leren, ook tijdens de groepsbijeenkomsten
- Als deelnemers voortijdig uitvallen: bespreek dit in de groep en leer ervan. Geef aan wat een deelnemer kan doen als hij in een ernstige motivatie dip zit.

Bespreek bij intake al dat je altijd een eindgesprek wilt en dat dat erbij hoort

Laat deelnemers een contract ondertekenen waarin staat dat ze minimaal 80% aanwezig zijn en op eindgesprek komen. Helaas kun je er weinig mee qua sancties maar vergroot wellicht het commitment. Er is een factsheet ‘no show’ bij ELI bij missen 1 op 1 gesprekken.

Tips voor Whatsapp groepen

- Regel 1: maak van te voren de groepsregels over de etherdiscipline: wat plaats je wel/ niet, wat is jouw rol als coach, positief met elkaar omgaan, geen spam, blijf je er als coach wel of niet in, stel evt een actieve deelnemer aan als “beheerder”
- Geef opdrachten voor het weekend waarbij je inspeelt op de actualiteit (en reageer vooral niet zelf ;-) Bv Het regent nooit de hele dag, ga even 10 minuten naar buiten a
- Geef mensen opdrachten als een soort challenge, of laat deelnemers zelf challenges verzinnen. Bv fotografeer met je telefoon een rode fiets tijdens het wandelen, of een vogelhuisje etc en zet die in de groep
- Andere foto challenges: maak een foto van je ontbijt/ ontspanningsmoment etc en plaats die in de groep

Maak buddies van 2 of 3 deelnemers bij elkaar

Laat hen elkaar steunen, bijpraten als iemand een bijeenkomst heeft gemist

Je kunt ook gespreksonderwerpen meegeven waar ze het tussen de bijeenkomsten over kunnen hebben en evt huiswerk samen laten doen

Je kunt zelfde groepen houden, of wisselen. Groepjes zelf laten vormen of willekeurig namen uit bv een pot kiezen