

de zeven mentale competenties

die de aandacht en het handelen sturen of bepalen:

1

Stress-tolerantie

Het vermogen om positief met angst om te gaan.

(Niet vluchten, goed ademen, ontspannen, doorzetten)

(LASTIG: Onderpresterende kinderen doen er alles aan om hun (vaak negatieve) gevoelens te verbergen!)

2

De wil om je comfortzone te verlaten

en om de grenzen van je kunnen te verkennen en te verleggen.

Dus de bereidheid om risico te nemen.

(Het verband weten tussen prestaties en risico's versterkt durf.)

3

Het vermogen om uitgekende doelen te stellen

(Specifiek, Meetbaar, haalbaar, Realistisch, op het goede moment: SMART)

Dus doelen die uitdagen, inzet vereisen en leren nodig maken.

Doelen die een onzekere uitkomst hebben en toch haalbaar zijn.

Zulke doelen geven concentratie, doorzetting en bezieling

(Tussentijdse feedback op strategie en inzet is onmisbaar)

4

Mentale oefening

versterkt zelfvertrouwen en zelfcontrole en verbetert prestatie.

(metaniveau)

5

Het vermogen om met stemmingen om te gaan

en om jezelf in optimale staat te brengen.

6

De gewoonte om dingen optimistisch uit te leggen

en constructief te verklaren.

Waar schrijf je succes en falen aan toe?

7

De gave om iets op jouw manier tot een goed eind te brengen

Hoe je omgaat met je sterke punten en met reacties uit je omgeving.