**Worksheet peptalk Drie batterijen**


Wat zeg je tegen een maatje voor een wedstrijd om zijn/haar zelfvertrouwen te vergroten?
Vul dit werkblad in, en breng dit alles samen in een peptalk van ongeveer 1 minuut voor de ander en **schrijf je peptalk op de achterkant**Een peptalk zorgt voor meer zelfvertrouwen!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Peptalk = meer zelfvertrouwen | **Taak aanmoediging**(voorbeeld: maak je zelf groot) | **Motivationele aanmoediging**(voorbeeld: je kan het, hou vol!) | **Compliment**  (je bent de snelste persoon die ik ken) |
| **Lichaamskracht**(fitheid, kracht, motoriek, techniek, slapen) |  |  |  |
| **Gevoelskracht**(plezier, zelfvertrouwen) |  |  |  |
| **Denkkracht**(focus, tactiek) |  |  |  |