Webinar Bewegen en Mentale Gezondheid)

Tips van de sprekers (voor meer tips, bekijk het webinar: https://vimeo.com/725190447)

- Persoonsgericht motiveren; onderzoek de redenen waarom iemand nu weinig beweegt en met welk doel iemand tot meer bewegen zou willen komen;
- Sluit aan bij interesses op het gebied van bewegen en zorg voor plezier;
- Bewegen = niet gelijk aan zweten;
- Laagdrempelig doelen inzetten!
- Bewegen is van ons allemaal; betrek collega's, cliënten, familie;
- Erken inspanningen en beloon, zorg voor ondersteunende en uitdagende omgeving.

Aan de slag

- home | parkrun Netherlands | parkrun Netherlands
- Zombies, Run! (zombiesrungame.com)
- 0325Ganzebord.indd (jijoptholen.nl)
- Scherder, E. Laat je hersenen niet zitten (boek; achtergrondliteratuur)