

De leeromgeving Onze kijk op coachen



Iemand **coachen** gaat over:

- het stimuleren van enthousiasme voor...
- het stimuleren van zelfinitiatief om ...
- samen nadenken

Een **coachgesprek** is gericht op iets, dus geen vrijblijvend gesprek. Coachen gebeurt toekomstgericht met geloof in de ander.

In een coachgesprek kunnen we kiezen voor een **GRROW – structuur** en het inzetten van 7 vaardigheden.

7 VAARDIGHEDEN	Exploreren	Bekrachten	Betrokken confronteren	Uitdagen	Inspireren	Toelaten	Ontspannen
GRROW							
GOAL							
REALITY							
RESOURCES							
OPTIONS							
WILL							





GRROW

Goal

Wat wil je – wat is nu echt je doel?
Wanneer ben je tevreden?
Hoe zou het zijn om dat te bereiken?

Reality

Wat is er nu? Wat zit al goed?
Wat ontbreekt er? Wat is de zorg die speelt om het doel nog niet te bereiken?

Resources

Betekenisvolle personen/bronnen/hulp in het verhaal? Ervaringen die kunnen inspireren?

Options

Welke opties zijn er om het doel te kunnen bereiken? Dat is er één, wat zijn er andere?

Will

Wat is nu de eerste concrete stap? Welke acties ga ik ondernemen + concreet wanneer en hoe?
Wat zal ik letterlijk zeggen en doen?

GRROW:

- GOAL is van fundamenteel belang, niet blijven hangen in Reality!
- Geen noodzakelijk stappenplan, wél met belangstelling en interesse

7 VAARDIGHEDEN

Exploreren: Stel vragen vanuit belangstelling, je probeert je het zo concreet mogelijk voor te stellen.

Bekrachtigen: Benoem onmiddellijk, zodra je het opmerkt, wat je waardeert in de ander.

Betrokken Confronteren: Benoem onmiddellijk, zodra je het opmerkt, nadrukkelijk (en) betrokken, waarvan je denkt dat de ander dit anders moet aanpakken.

Uitdagen: Daag uit én toon geloof in de ander.

Inspireren: Herkader en enthousiasmeer.

Toelaten: Laat gevoelens gevoeld worden, daar dienen ze voor.

Ontspannen: Relax! In ontspanning wordt geleerd.